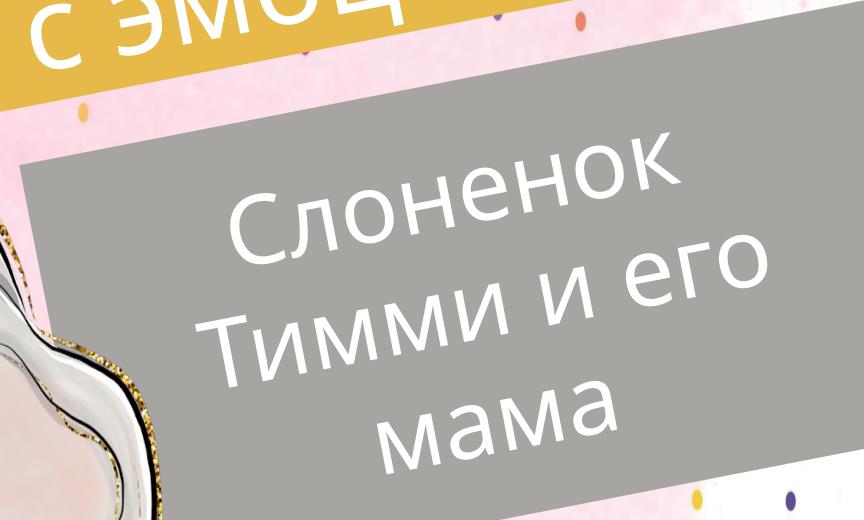




# Терапевтическая сказка



## Как подружиться с эмоциями



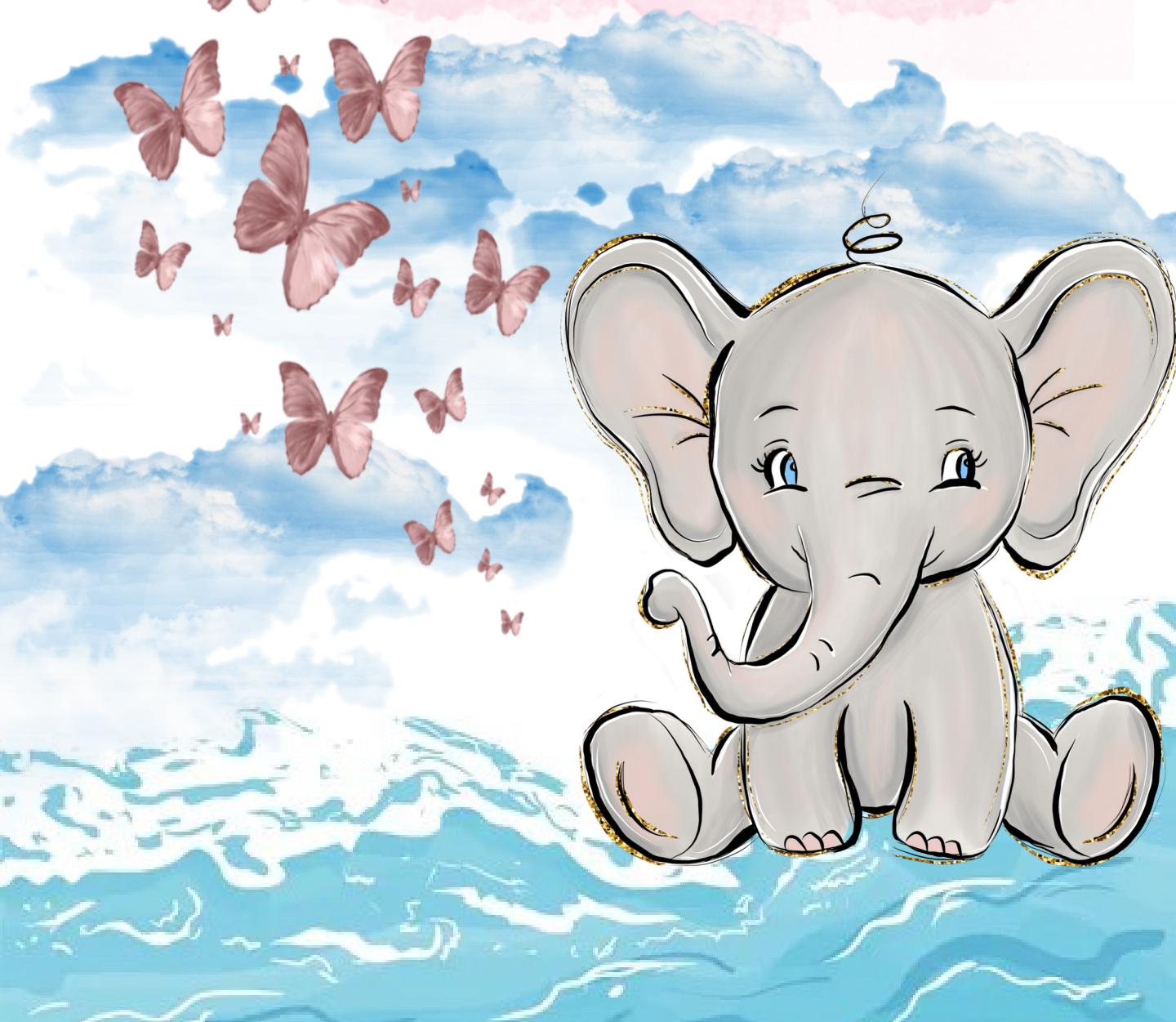
### Слоненок Тимми и его мама

# 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 забилось  
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

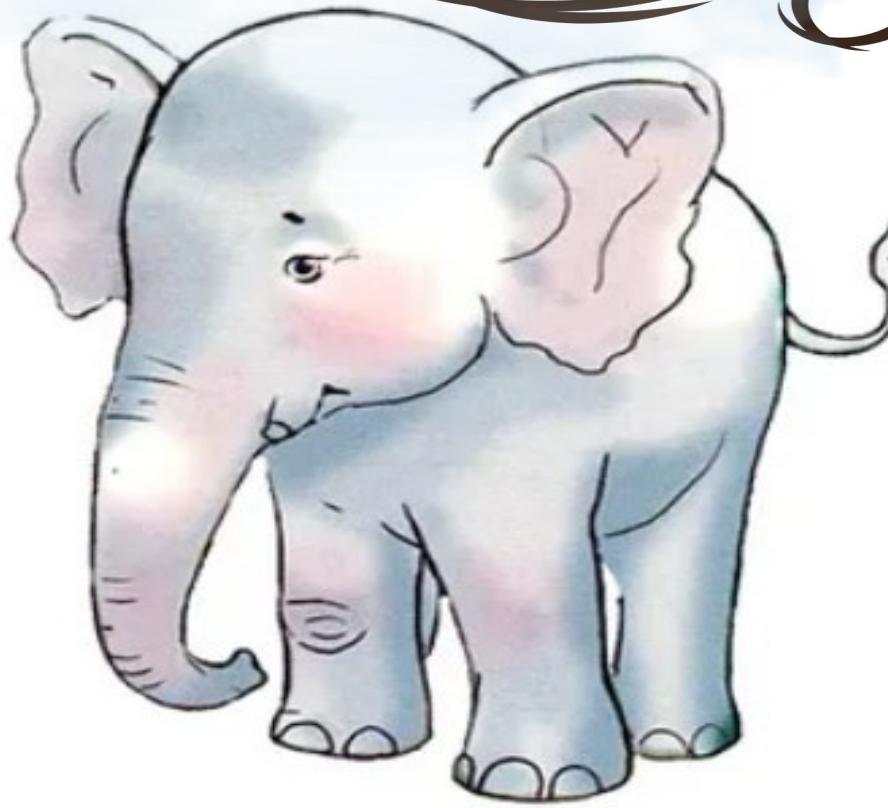
Мама,  
у меня в животе  
странные чувство,  
похожее на  
сжатый комок.  
Что это?



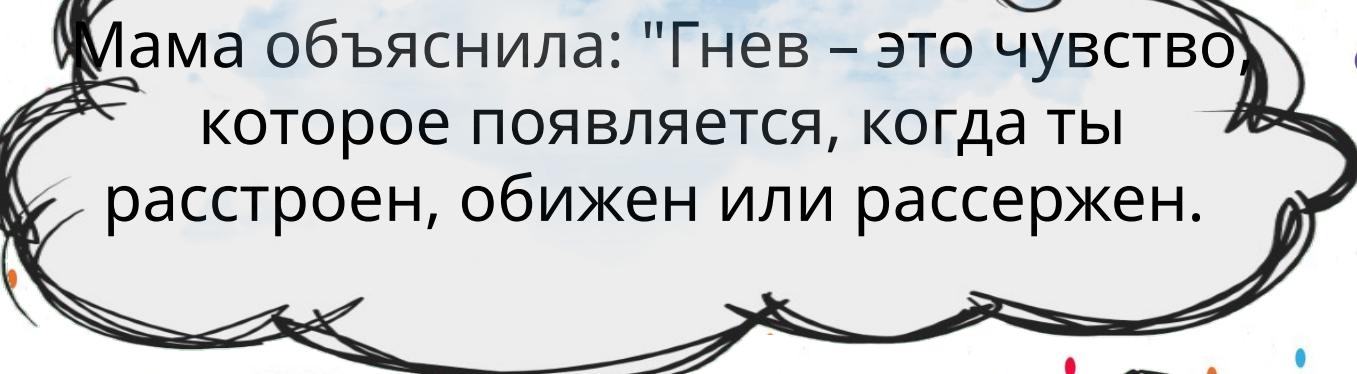
# Мама слониха мягко улыбнулась и сказала

Это называется  
"гнев", Тимми!

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



## Глава 3: Разговор с гневом



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.