

БЕРЕЖНЫЕ СКАЗКИ

Полина и Звездный Единорог



С любовью от мамы

ДЛЯ ПОЛИНЫ



Привет, Полина. Это я, панда Тихая Вода. Давай вместе устроимся поудобнее. Почувствуй, как твои плечи становятся легкими, как пушистые облака. Глубокий вдох — и твоё тело становится тёплым и спокойным, как будто тебя укрыли самым мягким одеялом в мире. Когда внутри становится тихо и ты молчишь, это не значит, что магия исчезла. Это значит, что она затаилась и готовится проявиться, как первый лучик солнца.



Представь себе волшебный лес, где сегодня наступило особенное утро. В этом лесу есть тихая поляна с серебристой травой. Когда ты закрываешься в своем внутреннем домике, ты похожа на эту поляну перед рассветом — ты полна тайны и красоты, которую не обязательно сразу показывать всем. Твоя тишина — это безопасное место, где рождаются самые красивые и яркие цвета для твоих будущих рисунков.



На этой поляне стоит большой мольберт из чистого лунного света. Ты берешь невидимую кисть и начинаешь рисовать в воздухе. Каждое твоё доброе дело, каждая твоя помощь близким превращаются в сияющие краски на холсте. Пять лет — это пять волшебных звезд, которые ты уже собрала в свою палитру. Посмотри, как от плавных движений твоей руки на листе появляется тонкий жемчужный рог, потом шелковистая грива и добрые, глубокие глаза.



Это твой личный Звездный Единорог. Он пришел к тебе сегодня, потому что в твоём сердце живет удивительная доброта, которую он чувствует издалека. Единорог не просит тебя говорить громко или быстро отвечать, он понимает твой язык тишины. Он медленно склоняет голову и касается твоей ладошки своим мягким теплым носом. В этот миг ты чувствуешь, как внутри тебя разгорается маленькое, но очень сильное солнышко — это твоя вера в чудо.



Мы сидим с Единорогом рядом и просто дышим вместе. Вдох — и твоя уверенность в себе растет, как прекрасный цветок. Выдох — и всё стеснение улетает, как легкий пух. Ты очень талантливая, Полина. Твои рисунки — это настоящие окна в сказку, а твоё доброе сердце — это самый ценный подарок, который ты принесла в этот мир пять лет назад. Ты можешь творить чудеса просто тем, что ты есть.



Звездный Единорог дарит тебе маленькую светящуюся искорку, которая никогда не гаснет. Она останется в твоих пальчиках, которыми ты держишь карандаш. Теперь, когда ты будешь рисовать или просто мечтать, эта искорка будет шептать тебе: ты особенная, ты смелая и ты бесконечно любимая. Твоя тишина теперь наполнена волшебной музыкой и мягким светом.



А теперь пора потихоньку возвращаться в комнату.
Почувствуй свои пальчики на руках и ногах,
почувствуй, как мама сидит совсем рядом и бережно
охраняет твой покой. Вся магия Единорога теперь
живет в маминых объятиях. Каждый раз, когда она
обнимает тебя, она передает тебе силу и тепло всего
сказочного леса. Ты дома, ты в полной безопасности, и
сегодня твой самый чудесный день.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ МАМЫ

Когда Полина замыкается, не задавайте вопросов, а просто предложите порисовать вместе в тишине, подтверждая, что её молчание — это её личное безопасное пространство.



Шепнуть ребенку в конце:

«Ты — настоящее чудо, и твоё
доброе сердце светит ярче
всех звёзд»

Сладких снов

Хотите еще одну сказку? Создайте её сами на
<https://magic-of-calm.vercel.app/>