



Лана Лова

**Мне НЕ СКУЧНО с
бабулей. Сказка
интеграция
ИНТЕРЕСА, вместо
СКУКИ**

Лана Лова

**Мне НЕ СКУЧНО с
бабулей. Сказка интеграция
ИНТЕРЕСА, вместо СКУКИ**

«Автор»

2026

Лова Л.

Мне НЕ СКУЧНО с бабулей. Сказка интеграция ИНТЕРЕСА,
вместо СКУКИ / Л. Лова — «Автор», 2026

Скука — это комплексное ощущение, которое состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов. Вот из чего она «собрана»: 1. Когнитивная часть (мысли) * Отсутствие интереса к происходящему. * Ощущение пустоты или однообразия в голове. * Мысли о том, что «нечего делать» или «всё уже известно». * Тоска по чему-то новому, но незнание, чего именно. 2. Эмоциональная часть (чувства). Эти и другие пункты представлены в сказке - интеграции ИНТЕРЕСА, вместо СКУКИ. Ведь если голова набита соломой - скучно будет хоть где, не только с бабулей. Сказка - мягкий экологичный урок, который даст больше понимания о том, что такое скука. Сказку можно не только читать, но и проиграть с помощью кукол. ВНИМАНИЕ: сказка основана на куклах Барби и больше подходит для девочек (девушек).

© Лова Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Мне НЕ СКУЧНО с бабулей. Сказка интеграция ИНТЕРЕСА, вместо СКУКИ

Глава

ВВЕДЕНИЕ

Скука — это комплексное ощущение, которое состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов. Вот из чего она «собрана»:

1. Когнитивная часть (мысли)

- * Отсутствие интереса к происходящему.
- * Ощущение пустоты или однообразия в голове.
- * Мысли о том, что «нечего делать» или «всё уже известно».
- * Тоска по чему-то новому, но незнание, чего именно.

2. Эмоциональная часть (чувства)

- * Тягостное, неприятное ощущение «пустоты» или «сжатия» внутри.
- * Раздражительность, вялость, апатия.
- * Ощущение, что время тянется медленно и безрадостно.

3. Физиологическая часть (тело)

- * Снижение энергии, усталость без причины.
- * Суетливость, желание двигаться, но без цели (например, постоянно вертеться или трогать предметы).

- * Глаза «бегают», фокусировка рассеивается.

4. Поведенческая часть (действия)

- * Пассивность: сидение без дела, бесцельное блуждание.
- * Поиск быстрых стимулов: бесконечный скроллинг в соцсетях, переключение каналов, переключение.

- * Желание «убить время», а не использовать его.

Краткий итог: Скука — это сигнал от мозга, что текущая активность не соответствует его потребностям в новизне, сложности или значимости. Она состоит из сочетания мыслей о пустоте, неприятных эмоций, телесной вялости и бесцельных действий.

Глава 1. Дом у бабушки



Однажды девочка по имени Лиза приехала в гости к бабушке и бабушке в их уютный домик на окраине леса. Раньше она обожала эти поездки: любила гулять по тропинкам, собирать ягоды, слушать дедушкины истории у камина. Но в этот раз всё было иначе.

Всё казалось знакомым до мелочей: тот же забор с чуть покосившейся калиткой, те же цветы на клумбе, тот же скрип половиц в доме. Лиза бесцельно ходила туда сюда, поглядывала в окно, листала уже прочитанные книги. Время тянулось бесконечно медленно, а в голове было пусто — будто кто то стёр все мысли.

«Как скучно... - вздохнула Лиза «Сюда бы мою подругу Веронику или маму с папой, с ними всегда весело...»

Не далеко от дома бабушки был сад и пруд. Лиза любила туда ходить, в этот раз она тоже пришла туда, села у пруда и вдруг увидела какую то железяку похожую на палку. Лиза взяла её и замахнулась кинуть в пруд, как вдруг услышала:

«-Это моё!», Лиза вздрогнула, оглянулась и увидела странную даму, одетую не по погоде. «Ой, извините...», испугалась она. На улице светило солнце, и было жарко, а дама была в осенней синей куртке с часами. - Здравствуй, Лиза, - улыбнулась она. - Меня зовут время. Я вижу, ты встретила Скуку. Но знаешь ли ты, что она - всего лишь сигнал?

- Сигнал? - удивилась Лиза.

- Да, - подхватило Время. - Скука приходит, когда нет сложности или значимости. Она говорит: «Пора найти что то, что заставит тебя думать, пробовать, расти!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.