



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие для взрослых .....	4
Поможет ли эта книга? .....	6
Как пользоваться книгой .....	7
Сонный камешек .....	9
<i>История про длинный день</i>	
Дерево, которое не хотело спать .....	21
<i>Для тех, кому нужно лечь пораньше</i>	
Жирафа, которая любила купаться .....	33
<i>Для тех, кто хочет расслабиться перед сном</i>	
Ужасно усталая улитка .....	45
<i>История про уютный домик</i>	
Поросёнок, который мечтал выспаться .....	57
<i>История про то, как полезно спать</i>	
Как сделать отход ко сну лёгким и приятным .....	69
Вопросы и ответы .....	73
Благодарности .....	77
Об авторах .....	78
О художнике .....	78

# ПРЕДИСЛОВИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Во многих семьях есть особые ритуалы перед сном, которые могут включать купание или чтение на ночь. Выполнив их, взрослые выключают свет и надеются, что дети скоро уснут. Но, увы, финальная часть процесса укладывания – когда мы ждём, что ребёнок притихнет и заснёт, – редко идёт по плану. Дети объявляют, что не хотят спать. Они просят почитать что-нибудь ещё или просто решают поболтать. Конечно же, нам, родителям, трудно сохранить спокойствие. Как они могут не хотеть спать после такого суматошного дня? Ведь уже очень поздно и мы сами от усталости валимся с ног!

Вполне вероятно, что дети тоже устали, но слишком возбуждены, чтобы уснуть. Возбуждение – физическое и психическое состояние, для которого характерны острые реакции на любой раздражитель. Может быть, дети только что прочли увлекательную историю про американские горки и представляют, как сами мчатся то вверх, то вниз. Может быть, они вспоминают, как днём щекотали друг друга, и заливаются смехом. Немудрено, что им не спится: крайнее возбуждение и сон попросту несовместимы. Но с некоторой помощью взрослых дети могут успокоиться перед сном.

## **Как им помочь?**

Наш сборник – «Сонные сказки. Успокаивающие истории для лёгкого засыпания» – создан для того, чтобы помочь детям расслабиться перед сном. Рассказы успокаивают сами по себе, но для большей эффективности в них встроены полезные техники. В каждой истории сочетаются три элемента: воображение, упражнения на мышечную релаксацию и практики осознанности.

## **Воображение**

Художественные образы позволяют детям нарисовать в уме развёрнутую картину. Чтобы истории казались правдоподобными, маленькие слушате-

ли должны представить себе детали каждой сценки – вплоть до запахов и звуков. Научные исследования показали: взрослым, которые страдают бессонницей, полезно воображать картины в мельчайших подробностях – тогда сон приходит гораздо быстрее. В школах тоже нередко работают с образами и воображением, чтобы помочь детям расслабиться. Такая техника полезна потому, что воображаемая картина занимает «когнитивное пространство» в мозге и мыслям, которые могут будоражить ребёнка, не остаётся места.

### **Упражнения на мышечную релаксацию**

Прогрессирующая мышечная релаксация – последовательное расслабление мышц, особая техника, благодаря которой группы мышц напрягаются, а затем расслабляются. Это помогает детям заметить разницу между напряжённым и расслабленным состояниями тела. Учёные из Американской академии медицины сна пришли к выводу, что последовательное расслабление мышц – один из самых действенных немедикаментозных методов борьбы с бессонницей у взрослых. Есть опыт его применения и у детей. В этой книге предложена краткая версия техники, которую можно использовать при чтении рассказов.

### **Практики осознанности и управление вниманием**

Осознанность предполагает пребывание в моменте, без всяких оценок. *Быть в моменте* – значит замечать, во-первых, собственные физические ощущения, во-вторых, мысли, которые приходят в голову, и, в-третьих, окружающую обстановку (например, температуру воздуха или звуки). Однако осознанность – это нечто большее, чем просто внимание к моменту. Важно то, как мы наблюдаем. Осознанность – это честное, сочувственное и безоценочное внимание к ощущениям, мыслям и окружающей обстановке. Внимание без критики и осуждения. Повышенный уровень осознанности положительно влияет на качество сна у взрослых и детей, а практики осознанности нередко входят в рекомендации по борьбе с бессонницей у взрослых (например, когнитивная поведенческая терапия). Подобные практики иногда используются в школах для повышения психологического комфорта. Осознанность помогает детям уснуть, в частности, за счёт того, что снижает уровень тревожности и расслабляет мышцы.

По утрам Камешек обычно играет с братьями и сёстрами, но сегодня ему хочется чего-то нового.

Он завтракает, чистит зубки и выкатывается за порог своего дома.

— Хочешь к нам, малыш? — спрашивают его братья и сёстры. — Мы играем в прятки. Видишь, мы прячемся и выглядываем, выглядываем и прячемся.

Камешек обожает играть в прятки. В любой другой день он пошёл бы к братьям и сёстрам, но сегодня ему хочется чего-то особенного.

— Нет, спасибо, — отвечает он. — Мне хочется чего-то новенького.

Он машет им рукой и катится дальше.

Вскоре Камешек видит своих друзей. Они кружатся и приседают, приседают и кружатся.

— Хочешь к нам? — зовут его друзья. — Мы учимся танцевать, чтобы пойти на бал камней.

Камешек любит танцевать. Он с удовольствием составил бы компанию друзьям, но только не сегодня.

— Нет, спасибо, — говорит он. — Я иду искать приключения.

Кивнув друзьям на прощание, Камешек катится дальше.

Вскоре к нему молча подплывает стайка рыб.

— Хочешь с нами? — спрашивает одна рыбка. — Мы плывём исследовать море. Мы ныряем и плещемся, плещемся и ныряем.









Камешек улыбается.

«Мне хотелось чего-то новенького, — думает он. — А это как раз и есть новенькое!»

— Да, пожалуйста, возьмите меня с собой, — говорит он и карабкается на спину золотой рыбке.

Камешку очень нравится плыть по морю с рыбами. Вокруг много самых разных рыб: больших и маленьких, красных и зелёных, серебристых и золотых. Он слышит тихие разговоры морских жителей и с удовольствием чувствует, как его обнимает прохладная вода.

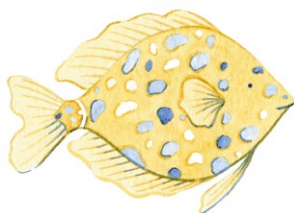
— Как тут здорово! — говорит Камешек. Его новые друзья согласно кивают. Весь день они исследуют морские глубины, загадочные и полные сокровищ.

Наконец самые маленькие рыбки начинают зевать. Пора возвращаться домой.

— Где ты живёшь, Камешек? — спрашивает золотая рыбка. — Я могу тебя подвезти.

Камешек немножко устал. Ему хочется домой.

Давай поможем Камешку поскорее попасть в кроватку на дне морском.





## УПРАЖНЕНИЯ

Представь, что Камешек сейчас у тебя в руке. И каждый раз, когда ты сжимаешь руку, он оказывается чуточку ближе к дому.

Чтобы всё получилось, обязательно нужно лежать очень тихо. Устройся поудобней и помолчи. Не шевелись и лежи совсем спокойно.

А теперь послушай. Представь, что Камешек лежит у тебя на ладони. Сожми его крепко-крепко. Вот так, сжимай изо всех сил. А теперь расслабь руку.

Поглубже вдохни через нос и медленно выдохни. Глубокий вдох... и медленный выдох... Расслабься и посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя очень сонная рука.

А теперь представь, что Камешек у тебя в другой руке. Не забывай, что лежать надо очень тихо – тогда всё получится. Сожми Камешек покрепче. Вот так, жми изо всех сил. Теперь расслабь руку. Глубоко вдохни... и медленно выдохни...

Расслабься и посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя две сонные руки.

А сейчас представь, что Камешек у тебя под ногой, прямо под пальцами. Согни пальцы и сожми ступню, будто кулачок. Вот так, сжимай покрепче. Теперь расслабь ногу.

Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя сонная нога.

Займёмся другой ногой. Согни пальцы и сожми ступню. Да-да, сжимай покрепче. Теперь расслабь ногу. Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя две сонные ноги.

А сейчас представь, что ты и есть маленький Камешек. Напряги тело, как будто сжимаешь его целиком. Напрягись по сильнее, а потом расслабься.

Глубоко вдохни... и медленно выдохни. Посчитай: пять, четыре, три, два, один. Теперь у тебя расслаблено всё тело.

Отлично! Наш Камешек вернулся домой. Он очень устал за день.

Дома он ужинает и чистит зубы, а потом идёт и ложится в мягкую постельку на морском дне. Ему спокойно, тепло и уютно.

Камешек зевает и потягивается, потягивается и зевает. Он закрывает один глаз, потом другой. Ему очень приятно лежать в тепле. Он вспоминает, как плавал по морю с рыбами.

Потом к нему приходят мама и папа, читают сказку и желают спокойной ночи.

— Ну что, понравились тебе приключения? — спрашивает мама.

— Да, — говорит Камешек. — Иногда хочется попробовать что-то новенькое.

— Это верно, — кивает мама. — Ты сегодня был настоящим храбрым путешественником.

Камешек натягивает одеяло до самого подбородка и с удовольствием чувствует, как тепло и уютно в его морской кровати.

— Приятно пробовать что-то новенькое, — говорит он. — Но иногда — особенно перед сном — хочется, чтобы всё было как всегда.

— Мне тоже, — ласково говорит ему папа.

— Перед сном, — задумчиво говорит Камешек, — я люблю всегда делать одно и то же.