

Ольга Владимировна Хухлаева  
Иллюстрации Оксаны Великановой

# В сонном-сонном ЛЕСУ...

СКАЗКИ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ



**Ольга Владимировна Хухлаева**  
**В сонном-сонном лесу...**  
**Сказки для засыпания**  
Серия «Осознанное родительство»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48849947](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48849947)*

*В сонном-сонном лесу... Сказки для засыпания: Питер; СПб.; 2020*

*ISBN 978-5-00116-358-9*

### **Аннотация**

Перед вами сборник сонных сказок от известного российского психолога и сказкотерапевта Ольги Владимировны Хухлаевой. С этой книгой процесс засыпания превратится в волшебное приключение. Перед сном ваш ребёнок сможет отправиться в одну из одиннадцати сказочных стран, населённых животными. Их маленькие жители плавно и незаметно приведут его в здоровый крепкий сон. В предисловии к книге Ольга Владимировна поделится с родителями секретами того, как работают её сказки для засыпания.

Книга рекомендована для чтения взрослыми детям.

*Иллюстрации Оксаны Великановой.*

# Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Ольга Владимировна  
Хухлаева**

**В сонном-сонном лесу...  
Сказки для засыпания**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Осознанное родительство», 2020

© Хухлаева О., 2019



# Предисловие



Мамы, папы и бабушки! Наступает время, когда вашему ребёнку пора спать. Конечно, надо его к этому как следует подготовить.

Давайте подумаем, что для вас вечернее укладывание ребёнка? Только режимная процедура, поскольку ребёнку необходимо хорошо выспаться? Или это важная Встреча, во время которой ласковый тёплый ребёнок, одетый в уютную пижамку, отдыхает от дневных занятий и открыт к общению

с мамой и папой?

А может быть, и то и другое? Обычно именно соблюдение режима находится в центре внимания многих родителей. И часто они забывают, что время укладывания – это, кроме всего прочего, переходный период между днём и ночью, бодрствованием и сном, во время которого устанавливается очень близкий контакт между взрослым и ребёнком, когда ему можно передать что-то очень важное.

Поэтому правы скорее те родители, которые посвящают это время сказкам, погружая малыша в атмосферу фантазии и волшебства, в чудесный мир, где добро побеждает зло и сбываются самые дерзкие мечты.

Порой чересчур заботливые родители стараются непременно усыпить ребёнка сказкой. Известно, что все дети засыпают по-разному, в зависимости от темперамента. Так зачем же принуждать их ко сну во время чтения? Так ребёнок вообще может отучиться засыпать самостоятельно. Согласитесь, лучше бы это не входило в привычку.

Мы убеждены, что не стоит лишать малыша личного послесказочного времени, а нужно дать возможность пофантазировать на тему сказки. Быть может, он даже поместит в продолжение сказки себя.

Почему важно именно послесказочное время? Учёные бьют тревогу по поводу снижения у детей способности фантазировать. Это мешает им в будущем заниматься творчеством, создавать свои проекты и даже негативно сказывается

ся на здоровье. Существует определённая корреляция между развитием воображения и физическим здоровьем как у детей, так и у взрослых.

В обычной жизни ребёнка для фантазии остается мало места: всё время занято уроками, различными кружками и спортивными секциями, новыми гаджетами, что, в общем-то, само по себе неплохо. Так пусть хотя бы перед сном ребёнок, слушая нашу сказку, даст волю воображению, помечтает о своём, успокоится и уснёт.

Сказка важна не только потому, что в ней говорится о чудесном. Она осуществляет так называемое позитивное программирование ребёнка в отношении будущего.

«С тобой всё будет хорошо. Ты справишься с трудностями. Вокруг тебя всегда будут близкие люди, готовые протянуть руку помощи», – такой настрой жизненно необходим не только ребёнку, но и взрослому. В современном мире слишком много негативного программирования в самых разных формах. С раннего детства ребёнок слышит: «Не бегай – упадёшь», «Одевайся теплее, не то заболеешь». Чуть позже добавляется: «Будешь плохо учиться – хулиганом станешь». Эти здравые слова говорят ему любящие взрослые, стараясь оградить от ошибок. Он доверяет всему, но слышит на самом деле: «упадёшь, заболеешь, станешь хулиганом»... И ждёт от будущего опасностей, болезней, трудностей, с которыми ему не справиться.

«Если будущее всё равно от меня не зависит, зачем ста-

раться», – думает ребёнок. И прекращает всякие попытки познавать мир, учиться, достигать успехов.

Поэтому герои предлагаемых нами сказок обязательно сталкиваются с трудностями и преодолевают их. Слушая такие истории, ребёнок переносит опыт героев на себя.

«И я так смогу, и у меня получится. И я сильный и смелый. Я забочусь о своих близких», – эти идеи впитывает ребёнок.

А теперь, чтобы осознать следующую идею сказок, давайте станем на корточки и походим так среди других взрослых. Я тоже стану вместе с вами. Давайте посмотрим на взрослых снизу вверх. Почувствуем себя в мире больших маленькими, от которых мало что зависит.

Вот так и ребёнок ощущает себя, словно на корточках. Он маленький. А все значимые дела совершаются взрослыми.

Отсюда истоки неуверенности в себе, которая позже станет гораздо заметнее. Поэтому в наших сказках именно маленькие герои совершают подвиги, спасают свои города и семьи, помогают взрослым. Очень важно, чтобы и ваши дети увидели схожесть с этими маленькими героями, примерили их роли на себя.

Помню, мой внук сказал:

– Хотел бы я оказаться в этой сказке.

И всё же наши герои остаются маленькими сыновьями и дочерьми своих родителей, которые обязательно похвалят детей в конце. Каждому ребёнку важно, чтобы родители им

гордились.

Однако внимательные родители обязательно скажут: «Это всё прекрасно, но как же подготовка ко сну?»

С ней тоже всё в порядке. Ведь самое главное – успокоить ребёнка, отвлечь его от дневной суеты, от всего, что вызывает беспокойство.

Увлекательный сюжет сказок, красивые иллюстрации позволяют «выключить» тревожные мысли, если они есть. В сказках много ярких метафор, зримые образы, что позволяет ребёнку постепенно успокаиваться и расслабляться.

# 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.