



Профессор
Элис Грегори
и Кристи Киркпатрик

Сонные сказки

Успокаивающие
истории для лёгкого
засыпания

Иллюстрации
Элинор Хардиман

+ методики
расслабления
от специалиста
по сну



МИО

Сказки в помощь родителям

Элис Грегори

**Сонные сказки. Успокаивающие
истории для лёгкого засыпания**

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 82-34:37.025+612.8(053.2)
ББК 74.1:88.282.514:84-45

Грегори Э.

Сонные сказки. Успокаивающие истории для лёгкого засыпания
/ Э. Грегори — «Манн, Иванов и Фербер», 2019 — (Сказки в
помощь родителям)

ISBN 978-5-00-195575-7

Сборник успокаивающих историй и эффективные методики расслабления от мирового эксперта по сну Элис Грегори и детской писательницы Кристи Киркпатрик. Теплые убаюкивающие сказки о сонном Камешке, дедушке Дубе, милой улитке Уле, веселой жирафике Габриель и забавном поросенке Поле успокоят ребенка и помогут ему заснуть. Истории разработаны на основе научных исследований, рекомендаций специалистов по сну и психологов. Каждая из них сочетает в себе три полезных для расслабления элемента: • Воображение: ребенок сможет в мельчайших деталях представить описываемое в сказке событие. Воображаемая картинка увлечет его, а будоражащим мыслям не останется места. • Упражнения на мышечную релаксацию – действенный немедикаментозный метод борьбы с бессонницей. • Практики осознанности – замедление, пребывание в моменте. Быть в моменте значит замечать, во-первых, собственные физические ощущения, во-вторых, мысли, которые приходят в голову, в-третьих, окружающую обстановку (например, температуру воздуха или звуки). Безоценочное внимание снизит уровень тревожности и расслабит малыша. В конце книги собраны советы для родителей. Вы узнаете, что такое «снотворная» диета, какую роль в успешном укладывании играют прохлада и приглушенный свет, когда нужно ложиться спать. В процессе работы над книгой авторы провели исследование, в котором участвовали 100 семей с детьми от 3 до 11 лет. Родителей просили читать детям первую версию рассказа «Сонный Камешек» три вечера подряд. Затем участников попросили ответить на вопросы, главным из которых был «Как в целом повлияло чтение рассказа на сон вашего ребенка?». Судя по ответам, у 80 из 104 детей (77 %) наблюдался положительный эффект. Забирайтесь скорее под одеяло – вас ждут «Сонные

сказки»! Спокойной ночи и сладких снов. От авторов Советуем каждый вечер выбирать одну сказку и читать ее непосредственно перед сном. Когда придет время чтения, предложите ребенку лечь, закрыть глаза и немного помолчать. Постарайтесь читать ровным, успокаивающим голосом, медленно и негромко. Объясните, что это – особенная, «сонная» книжка, что она непохожа на те, которые вы читаете обычно, и что слушать ее надо лежа в кровати. Рассказы и практики помогут ребенку расслабиться перед сном. Дочитав историю, нужно погасить свет и постараться, чтобы в спальне было тихо. Настала пора пожелать детям сладких снов. Для кого эта книга Для детей от 3 лет и родителей, которое хотят помочь ребенку расслабиться перед сном.

УДК 82-34:37.025+612.8(053.2)

ББК 74.1:88.282.514:84-45

ISBN 978-5-00-195575-7

© Грегори Э., 2019

© Манн, Иванов и Фербер, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие для взрослых | 7 |
| Поможет ли эта книга? | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Элис Грегори, Кристи Киркпатрик

Сонные сказки. Успокаивающие истории для лёгкого засыпания

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Ксения Антипова

Грегори, Элис

Сонные сказки. Успокаивающие истории для легкого засыпания / Элис Грегори, Кристи Киркпатрик; пер. с англ. М. Сухотиной; илл. Элинон Хардиман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – (Сказки в помощь родителям.)

ISBN 978-5-00195-575-7

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Original title: The Sleepy Pebble and Other Stories © Flying Eye Books, 2019

First edition published in 2019 by Flying Eye Books, an imprint of Nobrow Ltd. 27 Westgate Street, London E8 3RL.

Text © Professor Alice Gregory and Christy Kirkpatrick, 2019

Illustrations © Eleanor Hardiman, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Вольфу, Хектору, Орсону, Герри и Джо. Спасибо.

Элис

Полу, Джулии, Роджеру, Гарри, Тоби и Элис.

Кристи

Эили.

Элинон



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 слушатели 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.

Поможет ли эта книга?



Сочиняя сказки, мы нередко обращались к научной литературе. Кроме того, мы обсуждали наши идеи со специалистами по сну, психологами, гуру осознанности, родителями и даже самими детьми. Мы делились с ними первыми набросками и получали множество комментариев. Нам удалось провести небольшое пилотное исследование, в котором приняли участие 100 семей с детьми от 3 до 11 лет. В ходе исследования мы попросили родителей читать детям рассказ (первый вариант рассказа «Сонный Камешек») три вечера подряд. Затем мы попросили участников ответить на вопросы о рассказе, например о его длине и о том, нужны ли в книге иллюстрации. На нашу просьбу откликнулись 70 взрослых участников. Вопросов у нас набралось немало, но главный был такой: «Как в целом повлияло чтение рассказа на сон вашего ребёнка (детей)?» Судя по ответам родителей, у 80 из 104 детей (77 %) наблюдался «очень положительный» или «умеренно положительный» эффект¹. Кроме того, нам подсказали, что можно исправить или доработать (например, добавить картинки и советы для взрослых, которые будут читать книгу вслух). Мы постарались учесть все пожелания в книге. Положительные отзывы, конечно, не гарантируют, что книга обязательно сработает для всех детей. Каждый ребёнок уникален – что помогает одному, может и не помочь другому. Если книга окажется полезной вашей семье, советуем включить чтение в вечерний ритуал. Выбирайте истории или части книги, которые больше всего нравятся детям или кажутся вам самыми подходящими. Если у вашего ребёнка есть проблемы с физическим или психическим здоровьем, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать техники, приведённые в книге.

¹ Кроме того, родители сообщили, что на 20 % детей (21 из 104) книга не произвела никакого действия; в 3 % случаев (3 ребёнка из 104) наблюдался «умеренно отрицательный» или «крайне отрицательный» эффект или же родители воздержались от комментариев. У нашего исследования были слабые стороны (отсутствие контрольной группы; субъективные ретроспективные отзывы; участники набирались через социальные сети, то есть в большинстве случаев были лично знакомы с авторами). Тем не менее общие результаты оказались впечатляющими.

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.