



Профессор
Элис Грегори
и Кристи Киркпатрик

Сонные сказки

Успокаивающие
истории для лёгкого
засыпания

Иллюстрации
Элинор Хардиман

+ методики
расслабления
от специалиста
по сну

МИО∞

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.