

Сандра Сатис

Сказки сна под звездным шёлком

Терапевтические сказки
Ритуал засыпания



Санда Сатис

Сказки сна под звёздным шёлком

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72263692

SelfPub; 2025

Аннотация

В мягком свете звёзд, где леса шепчут колыбельные, живут герои этих сказок: жучок Жужик, щенок Тим, улитка Уля и их друзья. Их истории – ласковые путешествия в сны, где реальность танцует с мечтами без резких поворотов, чтобы убаюкать малышей. Плавный ритм и предсказуемые сюжеты создают ритуал, успокаивающий детский ум, помогая заснуть с улыбкой. Эти сказки учат дружбе, терпению и чудесам каждого дня. Погрузитесь в волшебство перед сном вместе с детьми!

Содержание

Письмо родителям.	5
«Бельчонок и Золотой Орех»	12
«Бурундучок и звёздный свет»	16
«Волчонок и волшебный цветок»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Санда Сатис

Сказки сна под звёздным шёлком

Сказки сна под звездным шёлком.

Сандра Сатис.

Терапевтические сказки.

Ритуал засыпания.

Эти сказки созданы, чтобы убаюкивать, поэтому я предлагаю ритуал «Путешествие под звёздный шёлк».

Укройте малыша одеялом, как звёздным шёлком, подышите, как ветер в лесу Лео, прочитайте сказку мягким голосом, напоите колыбельную и пожелайте звёздам добрых снов.

Этот ритуал поможет ребёнку успокоиться и заснуть, чувствуя тепло ваших объятий.

Письмо родителям.

Дорогие родители!

Когда вечер укутывает дом мягким покрывалом, а звёзды начинают шептаться с луной, наступает время для сказок. «Сказки сна под звёздным шёлком» – это ваши спутники в эти тихие, волшебные моменты перед сном. Каждая история – это колыбельная, сплетённая из слов, мягких, как лепестки, и тёплых, как объятия. Они зовут ваших малышей в мир снов, где леса, сады и городки дышат ровно, напевая свои мелодии.

Эти сказки убаюкивают, потому что их ритм – плавный, как дыхание спящего леса, а сюжеты текут без резких поворотов, словно река под звёздами. Я выбрала слова, звучащие мягко – «л», «м», «н», «ш» – чтобы они лились, унося тревоги дня. Образы цветов, звёзд, мха и шёпота ветра создают уют, знакомый каждому ребёнку, а рефрены – «спи, маленький», «лес поёт» – обнимают, как колыбель. Без неожиданных событий, сказки дарят покой, позволяя мозгу малыша предугадывать, что будет дальше. После двух-трёх историй дети улавливают их ритм, и это становится ритуалом, который успокаивает и помогает быстро заснуть. Взрослым сюжеты могут показаться однообразными, но для детей эта

предсказуемость – тёплое одеяло, под которым сны приходят легче.

Сказки учат маленькие сердца важным вещам: дружбе, как в приключении щенка Тима под волшебным зонтиком; терпению, как в пути улитки Ули; доброте, как в мечте оленёнка Лео о гармоничном лесу. Они показывают, что страхи, как у оленёнка Оли перед темнотой, можно преодолеть, увидев красоту ночи. Каждая история – это урок, спрятанный в мягком свете звёзд, который помогает детям расти смелыми, чуткими и открытыми миру.

Читать эти сказки на ночь полезно, потому что они успокаивают. Их ритм замедляет дыхание, а предсказуемость сюжета создаёт безопасное пространство, где ребёнок чувствует себя защищённым. Они учат ценить дружбу, заботу и маленькие чудеса, которые есть в каждом дне. А ещё они дают вам, родителям, возможность разделить с детьми мгновения тишины, когда ваш голос становится мостом между их сердцем и снами.

Пусть эти истории станут вашим ритуалом перед сном – моментом, когда вы вместе плывёте по реке звёзд, где каждый герой, будь то жучок Жужик или хомячок Хома, напоминает: мир полон тепла, если идти по нему с открытым сердцем. Читайте, обнимайте, мечтайте. И пусть ваши вечера будут такими же мягкими, как эти сказки.

С любовью, Сандра Сатис.

Ритуал засыпания.

«Путешествие под звёздный шёлк»

Этот ритуал создан, чтобы помочь вашему ребёнку плавно перейти от активного дня к спокойному сну, создавая ощущение уюта и безопасности. Он занимает 15–20 минут и подходит для ежедневного использования перед сном. Ритуал вдохновлён мягкими образами и ритмом сказок из сборника «Сказки сна под звёздным шёлком», чтение сказок это его сердцем.

Шаг 1: Подготовка уютного гнёздышка (3–5 минут)

Что делать: Создайте в комнате ребёнка тёплую, приглушённую атмосферу. Выключите яркий свет, включите ночник с мягким жёлтым или звёздным светом (например, проектор звёздного неба). Уложите ребёнка в кровать, подоткнув одеяло, чтобы оно было как «мягкий шёлк звёзд». Можно положить рядом любимую игрушку – «хранителя снов» (например, плюшевого медвежонка или зайку, как герои сказок).

Что говорить: «Давай укроемся звёздным шёлком, как в лесу у Тима или Ули. Твой хранитель снов уже здесь, чтобы обнять тебя».

Почему это работает: Приглушённый свет и уютное оде-

яло снижают стимуляцию, сигнализируя мозгу, что пора отдыхать. Игрушка создаёт чувство безопасности, а отсылка к героям сказок усиливает связь с их миром.

Шаг 2: Дыхание с ветром леса (2–3 минуты)

Что делать: Сядьте рядом с ребёнком и предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, представляя, что вы дышите, как ветер в лесу из сказок. Скажите ребёнку: «Давай подышим, как шёпот ветра в саду Жужика». Вдыхайте медленно через нос (считайте 1-2), задержите дыхание (на 3-4), выдохните через рот (на 5-6). Повторите 3–5 раз.

Что говорить: «Вдохни, как ветер над поляной Лео, и выдохни, как звёзды, что падают мягко. Раз, два, три – ш-ш-ш, ветер поёт».

Почему это работает: Глубокое дыхание снижает частоту сердечных сокращений и успокаивает нервную систему. Образ ветра из сказок делает упражнение игровым и связывает его с их атмосферой.

Шаг 3: Чтение сказки из сборника (7–10 минут)

Что делать: Прочитайте одну сказку из «Сказки сна под звёздным шёлком» (например, «Щенок и волшебный зонтик» или «Улитка и её медленное путешествие»). Читайте медленно, с мягкой интонацией, подчёркивая рефрены

(«спи, маленький», «лес поёт»). Если ребёнок хочет, можно обсудить героя: «Как думаешь, что Уля увидит завтра?» Это укрепляет связь с историей.

Что говорить: «Давай послушаем, как Тим собирает друзей под зонтиком. Закрой глазки и представь звёзды над ним».

Почему это работает: Плавный ритм и предсказуемые сюжеты без резких поворотов, как в наших сказках, создают ритуал, который успокаивает детский мозг. После 2–3 сказок ребёнок привыкает к их структуре, предугадывает события, что снижает тревожность и ускоряет засыпание.

Шаг 4: Песня звёзд (2–3 минуты)

Что делать: После сказки тихо напойте короткую колыбельную или придуманную фразу, повторяя её 2–3 раза. Например: «Спи, малыш, под звёздным шёлком, лес поёт, баюбай». Можно слегка поглаживать ребёнка по спинке или руке, имитируя «шёпот ветра». Если ребёнок ещё не готов спать, предложите ему «послать звёздам пожелание» (например, «Хочу увидеть сон про поляну Лео»).

Что говорить: «Звёзды поют, как в сказке: спи, малыш, под звёздным шёлком. Какое желание пошлём звёздам сегодня?»

Почему это работает: Монотонное пение и лёгкие прикосновения усиливают расслабление, а пожелание звёздам

даёт ребёнку чувство контроля и радости, связывая ритуал со сказками.

Шаг 5: Прощание с днём (1–2 минуты)

Что делать: Попросите ребёнка закрыть глаза и представить, как день уходит, а звёзды укрывают его, как в сказках. Поцелуйте ребёнка в лоб или обнимите, сказав, что вы рядом. Оставьте ночник включённым, чтобы свет напоминал звёзды из историй.

Что говорить: «День ушёл, как ветер в лесу Оли. Звёзды укрывают тебя шёлком. Спи, маленький, я рядом».

Почему это работает: Завершение ритуала создаёт чёткую границу между днём и сном, а тёплые слова и прикосновения усиливают чувство безопасности.

Почему ритуал работает

Предсказуемость: Повторяющиеся действия (дыхание, чтение, пение) формируют ритуал, который успокаивает ребёнка, как предсказуемые сюжеты сказок. Мозг привыкает к последовательности, снижая тревогу.

Сенсорное успокоение: Приглушённый свет, мягкие прикосновения и плавный голос замедляют физиологические процессы, готовя к сну.

Связь со сказками: Отсылки к героям (Тим, Уля, Лео, Жу-

жик) и образам (звёзды, лес, шёлк) усиливают эффект сказок, создавая единый мир сновидений.

Эмоциональная связь: Участие родителя (чтение, объяснения, слова) укрепляет доверие и чувство защищённости, что особенно важно для детей 3–7 лет.

Советы для родителей

Адаптация: Если ребёнок младше (3–4 года), сократите ритуал до 10–15 минут, читая половину сказки. Для старших (5–7 лет) можно добавить обсуждение: «Кого бы ты позвал под зонтик Тима?»

Гибкость: Если ребёнок не хочет дышать или петь, пропустите шаг, сохранив чтение и прощание. Главное – постоянство ритуала.

Персонализация: Используйте любимую игрушку ребёнка как «хранителя снов» или замените колыбельную на ту, которую он любит.

Связь с книгой: Перед чтением напомните ребёнку, что герои (например, Хома или Жужик) тоже готовятся ко сну, чтобы усилить связь со сказками.

«Бельчонок и Золотой Орех»

Однажды в сказочном лесу, где звёзды шептались с ветвями, а луна лила мягкий свет, жил маленький бельчонок по имени Бусинка. Его шёрстка была пушистой, словно облако, а глазки сияли, будто две капли росы. Ночь укрывала лес тёплым покрывалом, и деревья качались, напевая тихую песню. Ветер шуршал в листьях, словно рассказывал сны.

Бусинка спал в своём дупле, укрытый мхом, мягким, как пух. Но однажды ночь позвала его. Она шептала ласково, и бельчонок открыл глаза. Луна светила ярко, её лучи падали на землю, словно серебряные нити. Бусинка спустился с ветки. Его лапки ступали тихо, шурша в опавших листьях.

Под старым дубом, где мох был мягким, как подушка, Бусинка увидел сияние. Это был орех. Не простой орех, а золотой, тёплый, словно в нём жило солнце. Он сверкал, отражая звёзды, и пел тихую песню, такую нежную, что сердце бельчонка затрепетало.

«Кто ты?» – спросил Бусинка, прижав орех к груди. Орех был тяжёлым, но лёгким, как мечта.

«Я золотой орех, – шепнул он, и голос его был мягким, как шёпот ветра. – Открой меня, и лес заговорит с тобой. Ты услышишь всех, и все услышат тебя».

Бусинка зевнул, но любопытство сверкнуло в его глазках.

Он осторожно тронул орех. Золотая скорлупа раскрылась, и свет, мягкий, как лунный, окутал бельчонка. Его шерстка засветилась, а сердце наполнилось теплом.

Лес вздохнул. Листья зашептались. Ночь запела тише. Бусинка понял: он может говорить с каждым зверем, с каждой птицей, с каждым листочком.

«Спи, маленький, – пела ночь. – Но сначала помоги».

Бусинка кивнул. Его лапки ступали мягко. Он шёл через лес, и звёзды мигали над ним, словно укрывая его светом. Первым он встретил филина Филофея. Филофей сидел на высоком дубе, его перья качались на ветру, а глаза сияли, как две луны.

«Филофей, – шепнул Бусинка, – я слышу тебя».

Филин моргнул медленно, и голос его был низким, как шёпот ночи.

«Это дар, малыш, – сказал он. – Дар для добрых дел. Используй его с сердцем».

Бусинка кивнул. Его глазки блестели. Он зевнул, но пошёл дальше. Лес дышал ровно, словно спал. Река пела колыбельную, её воды текли медленно, отражая звёзды.

Бусинка подошёл к реке. Там спорили кролик и ежик. Кролик хотели траву, а ежик – мох для своих нор. Бусинка сел рядом. Его голос был мягким, как пух.

«Кролик, ежик, – сказал он, – делите траву и мох. Лес большой. Он для всех».

Кролик моргнули. Ежик свернулись клубочками. Они по-

слушали бельчонка. Трава легла в кроличьи норы, мох – в дома ежей. Все вздохнули спокойно.

«Спи, маленький, – шептала река. – Ты принёс мир».

Кролик закрыли глазки. Ежик сопели тихо. Бусинка улыбнулся. Его лапки топали дальше. Ночь пела ласково. Её песня лилась, как ручей.

Бусинка нашёл муравьёв. Их дом утонул в дожде, и они бежали, ища новый. Бусинка сел на лист.

«Муравьи, – шепнул он, – идите к старому пню. Там сухо. Там уютно».

Муравьи зашевелили усиками. Они послушали бельчонка. Пень стал их домом, мягким, как мох. Муравьи укрылись в нём. Их глазки закрылись.

«Баю-бай», – пела ночь. Бусинка шёл дальше, через лес, где листья шуршали, словно сны. Он встретил медведя. Медведь ворчал, глядя на пчёл. Пчёлы жужжали, охраняя мёд. Бусинка тронул золотой орех, что лежал в его лапках.

«Медведь, – сказал он тихо, – попроси мёд у пчёл. Они поделятся». Медведь фыркнул, но послушал. Пчёлы дали мёд. Медведь лизнул его и зевнул. Его глаза закрылись. Пчёлы пели тихо. Их крылья качались, как листья.

Лес спал. Звёзды мигали ласково. Луна плыла медленно, укрывая лес светом. Бусинка чувствовал тепло. Его дар сиял, как орех.

Он решил поделиться. Он тронул орех ещё раз. Свет его разлетелся, как пыльца. Каждый, кто делал добро, мог услы-

шать лес. Кролик говорил с ежиком. Муравьи шептались с птицей. Медведь пел с пчёлами. Лес стал единым, тёплым, как сон.

Бусинка вернулся к своему дуплу. Мох был мягким, как облако. Он свернулся клубочком. Его шёрстка блестела под луной. Золотой орех лежал рядом, сияя тихо, как звезда.

«Спи, маленький, – пела ночь. – Ты принёс гармонию». Бусинка зевнул. Его глазки закрылись. Во сне он видел лес.

Кролики спали в норах, укрытые травой. Ежи дышали ровно, мох грел их. Муравьи спали в пне, их сны были лёгкими. Медведь храпел, мёд сладко пах. Пчёлы качали крылья, напевая. Птицы спали в гнёздах, их пёрышки шевелились.

Лес пел колыбельную. Река шептала. Звёзды мигали. Луна улыбалась. Бусинка спал. Его сон был мягким, как пух. Его сон был сладким, как мёд.

Спи, маленький бельчонок. Спи, малыш. Ночь обнимает тебя. Баю-бай.

«Бурундучок и звёздный свет»

Однажды в сказочном лесу, где старые деревья шептались с ветром, а звёзды прятались за густыми кронами, жил маленький бурундучок по имени Бур-бур. Его шёрстка была мягкой, словно мох, а глазки сияли, как капельки росы под луной. Ночь укрывала лес тёплым покрывалом, и листья шуршали, напевая тихую песню. Ветер качал ветви, словно колыбель, и пел о снах, глубоких, как небо.

Бур-бур спал в своём дупле, укрытый листьями, мягкими, как пух. Но сердце его тосковало. Он мечтал о звёздах. О звёздах, что мигали высоко, за кронами, где их свет был тайной. Ночь позвала его. Она шептала ласково, и Бур-бур открыл глаза. Луна плыла над лесом, её свет лился, как серебряная река, и звала бурундучка к себе.

Бур-бур спустился с ветки. Его лапки ступали тихо, шурша в траве, мягкой, как облако. Он смотрел на небо, но деревья закрывали звёзды. Их кроны были густыми, как тёмное покрывало. Бур-бур вздохнул. Его сердце пело о звёздах, но они были далеко.

«Спи, маленький, – шептала ночь. – Но сначала найди друзей».

Бур-бур кивнул. Его глазки блестели под луной.

Он побежал к Белочке. Белочка спала на ветке, её хвост

качался, словно облако.

«Белочка, – шепнул Бур-бур, – я хочу увидеть звёзды. Помоги мне».

Белочка открыла глаза. Они сияли, как две искры.

«Мы построим башню, – сказала она тихо, и голос её был мягким, как шёпот ветра. – Башню из веток и камней. Она уведёт нас к звёздам».

Бур-бур зевнул, но сердце его запело.

Ёжик спал под кустом. Его иголки блестели под луной, словно звёзды на земле. Бур-бур тронул его лапкой.

«Ёжик, – шепнул он, – помоги мне увидеть звёзды».

Ёжик моргнул. Его носик дрожал.

«Я соберу ветки, – сказал он. – Мы свяжем их вместе». Его голос был тёплым, как мох. Ночь пела тихо, укрывая их светом.

Птенец Жук спал в гнезде. Его пёрышки шевелились, словно листья на ветру. Бур-бур позвал его.

«Жук, – шепнул он, – помоги мне добраться до звёзд».

Жук раскрыл крылья. Его глазки мигали, как огоньки.

«Я буду летать, – сказал он. – Я покажу, куда класть ветки».

Ночь улыбнулась. Её песня лилась, как река, мягкая и спокойная.

Лес дышал ровно. Листья шуршали, словно сны. Друзья начали строить. Бур-бур таскал камни, тёплые, как солнечный свет. Белочка прыгала по веткам, собирая их, лёгкие,

как пёрышки. Ёжик связывал ветки, и они держались крепко, как объятия. Жук летал вокруг, его крылья пели, как ветер. Башня росла медленно, словно дерево, тянущееся к небу.

Луна светила ласково. Её свет гладил лес, укрывая его тишиной. Башня становилась выше. Камни лежали ровно, ветки качались мягко. Бур-бур смотрел вверх. Его сердце билось тихо.

«Спи, маленький, – шептала ночь. – Но сначала найди звёзды».

Друзья работали вместе. Их лапки, крылья и иголки двигались в ритме леса. Когда последний луч заката угас, башня коснулась неба. Она была высокой, словно сосна, и крепкой, как дружба. Бур-бур, Белочка, Ёжик и Жук поднялись на вершину. Их лапки ступали тихо. Ночь укрыла их своим покрывалом. И вот звёзды открылись. Они мигали, как миллионы огоньков, рассыпанных по тёмному небу.

Бур-бур вздохнул. Его глазки сияли.

«Звёзды, – шепнул он, – такие прекрасные».

Звёзды пели тихо, их свет лился, как река. Белочка прижалась к Бур-буру. Её шёрстка была тёплой.

«Мы вместе, – шепнула она. – Вместе мы видим звёзды». Ёжик свернулся рядом. Его иголки блестели.

«Мы сделали это», – сказал он тихо. Жук сложил крылья.

«Спи, маленький», – шепнул он, и голос его был, как шёпот листьев.

Лес пел колыбельную. Река шептала вдалеке, её воды текли медленно, отражая звёзды. Деревья качались, словно убаюкивая друзей.

«Баю-бай, – пела ночь. – Вы нашли звёзды». Бур-бур смотрел на небо. В его сердце поселилось счастье. Он понял: звёзды ближе, когда рядом друзья.

С тех пор каждую ночь, когда звёзды зажигались, Бур-бур и его друзья поднимались на башню. Они сидели тихо, укрытые светом луны. Звёзды мигали ласково, и лес дышал с ними. Белочка спала, её хвост качался. Ёжик сопел, его иголки блестели. Жук дремал, его крылья были сложены. Бур-бур смотрел на звёзды. Его глазки тяжелели.

Луна плыла выше. Её свет был мягким, как пух. Она пела тихо, укрывая лес.

«Спи, маленький Бур-бур, – шептала она. – Сны ждут тебя». Бур-бур свернулся в дупле. Его шерстка блестела под звёздами. Башня стояла рядом, высокая, как мечта.

Во сне Бур-бур видел звёзды. Они танцевали, как огоньки. Белочка прыгала во сне, её сны были лёгкими. Ёжик спал под кустом, его сны были тёплыми. Жук летал во сне, его крылья пели. Лес дышал ровно. Река шептала. Звёзды мигали. Луна улыбалась.

Бур-бур спал. Его сон был мягким, как мох. Его сон был сладким, как звёздный свет.

Спи, маленький бурундучок. Спи, малыш. Ночь обнимает тебя. Баю-бай.

«Волчонок и волшебный цветок»

Однажды в сказочном лесу, где старые сосны шептались с ветром, а звёзды лили мягкий свет на землю, жил маленький волчонок по имени Вовка.

Его шёрстка была пушистой, словно облако, а глазки сияли, как две капли росы под луной. Ночь укрывала лес тёплым покрывалом, и листья шуршали, напевая тихую песню. Ветер качал ветви, словно колыбель, и пел о снах, глубоких, как небо.

Вовка спал в своей пещере, укрытый мхом, мягким, как пух. Но сердце его тосковало. Он мечтал о чём-то большем, о чём-то добром, что согрело бы лес. Ночь позвала его. Она шептала ласково, и Вовка открыл глаза. Луна плыла над лугом, её свет лился, как серебряная река, и звала волчонка к себе.

Вовка побежал по траве. Его лапки ступали тихо, шурша в листьях, мягких, как облака. Луг был широким, и звёзды мигали над ним, словно огоньки в небе. Вдруг Вовка увидел сияние. Это был цветок. Не простой цветок, а волшебный, яркий, как звезда, упавшая на землю. Его лепестки светились, тёплые, словно в них жило солнце. Вовка наклонился. Цветок пел тихо, и сердце волчонка затрепетало.

«Кто ты?» – шепнул Вовка, прижав нос к лепесткам. Цве-

ток был мягким, как пёрышко.

«Я волшебный цветок, – ответил он, и голос его был нежным, как шёпот ветра. – Я исполню одно твоё желание. Пожелай с сердцем, и лес услышит».

Вовка зевнул, но глазки его блестели. Он задумался, глядя на звёзды.

Лес дышал ровно. Река шептала вдалеке, её воды текли медленно, отражая луну. Вовка вспомнил друзей. Зайчик прятался в норе, дрожа от холода зимой. Белка искала орехи, но их было мало. Ёжик спал без угощений, а птицы пели голодные песни. Вовка вздохнул. В его сердце стало тепло.

«Спи, маленький, – шептала ночь. – Но сначала пожелай».

«Я хочу, – сказал Вовка тихо, – чтобы в лесу всегда была еда. Для всех зверей, для всех птиц, даже в самую холодную зиму».

Цветок засветился ярче. Его лепестки задрожали, и свет, мягкий, как лунный, разлился по лугу. Из земли выросли кустики, усыпанные ягодами, красными, как закат. Орехи блестели, как звёзды. Фрукты пахли сладко, как лето. Кустики росли, тянулись к лесу, вечнозелёные, тёплые, полные угощений.

Цветок улыбнулся.

«Твоё желание доброе, – пропел он. – Лес будет жить в изобилии».

Свет его угас, и цветок растаял, как утренний туман. Вовка смотрел на кустики. Они сияли под луной, и лес пел тихо

и благодарил волчонка.

Вовка побежал к зайчику. Зайчик спал под кустом, его ушки дрожали. Кустик с ягодами вырос рядом. Зайчик открыл глазки. Он лизнул ягоду и улыбнулся.

«Спи, зайчик, – шепнул Вовка. – Зима не тронет тебя».

Зайчик свернулся клубочком. Его сон был тёплым, как мох. Ночь укрыла его светом.

Вовка нашёл белку. Белка спала в дупле, её хвост качался, словно облако. Кустик с орехами блестел рядом. Белка моргнула. Она взяла орех и вздохнула.

«Спи, белка, – шепнул Вовка. – Голод ушёл».

Белка улыбнулась во сне. Её хвостик шевелились, и ночь пела ей колыбельную.

Ёжик спал под сосной. Его иголки блестели под звёздами. Кустик с фруктами рос рядом, сладкий, как мёд. Вовка тронул его лапкой.

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.