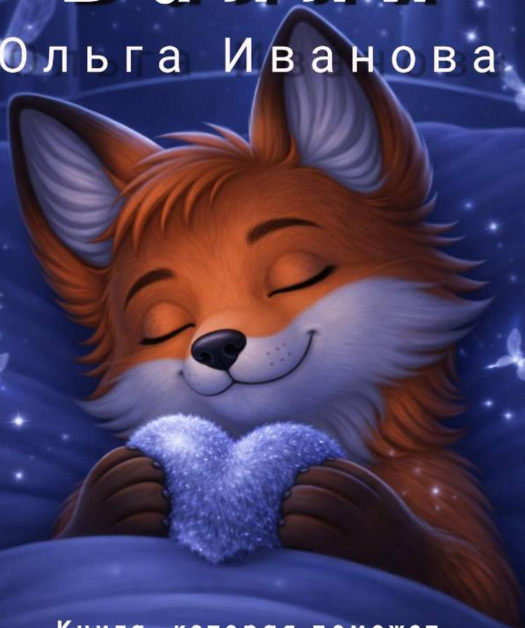


Лисёнок Валли

Ольга Иванова



Книга, которая поможет
успокоиться и уснуть

Valli

Ольга Александровна Иванова

Лисёнок Валли

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73188733

SelfPub; 2026

Аннотация

Лисёнок Валли не хочет прощаться с увлекательным днём, но мама знает путь в страну сна – мягкий ритуал, который превращает засыпание в добрую сказку. Вместе они дышат в такт со счётом 1–2–3–4 и длинным выдохом, знакомятся с волшебными светлячками и их звёздной пылью, спускаются по лунной лесенке к сонному ручейку и отпускают тревожные мысли на листочке, плывущем по воде. Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация и ритм фраз плавно расслабляют тело и настраивают на покой, а тёплые объятия и шёпот мамы дарят чувство безопасности и любви. Эта книга – не просто сказка перед сном, а удобный сценарий вечернего ритуала: читать медленно, с паузами, можно лёжа и обнявшись; взрослый может дышать вместе с ребёнком или просто гладить ручки и ножки. История одновременно заботится и о малыше, и о маме, укрепляет эмоциональную связь и действительно помогает заснуть. Для семейного чтения, 3–9 лет.

Содержание

Предисловие	4
Лисёнок не хочет спать	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Иванова

Лисёнок Валли

Предисловие

Дорогая мама, эта книга создана для вашего совместного ритуала перед сном.

Читать важно медленно, тихо, с паузами. Можно читать лежа, обнявшись.

Название глав малышу читать не обязательно.

Мама, дыши вместе с малышом, это поможет и тебе расслабиться.

В книге использованы психологические приемы:

Дыхательные упражнения с четким счетом.

Прогрессивная мышечная релаксация: напряжение – расслабление.

Визуализация: светлячки, звездная пыльца, лесенка, ручеёк.

Работа с тревожными мыслями: листок в ручейке.

Ритуалы и ритм.

Если ребенок не хочет напрягать мышцы, можно просто поглаживать его ручки в одном направлении: от плечика к пальчикам, и ножки тоже сверху вниз к пальцам. Это будет успокаивать ребенка.

У книги практическая польза – она действительно поможет заснуть, а не просто развлечь. Здесь учтены и потребности мамы в расслаблении, что очень важно!

Благодаря этому тексту теплая эмоциональная связь между мамой и ребенком усиливается – это очень важно для создания безопасного пространства малыша и поможет в процессе его взросления.



Лисёнок не хочет спать

– Ночь – это время, которое полностью принадлежит сну. Ночь – территория сна и отдыха, время покоя. Что может быть сейчас важнее? – начала говорить мама своему милому лисёнку.

Лисёнок лежал в своей кроватке, и какая-то грустинка чуть коснулась его носика.

– Но, мама, я совсем не устал и спать не хочу, давай поиграем.

– Знаю, мой любимый лисёнок. Когда день такой интересный, бывает, что спать вовсе не хочется, хочется продлить этот день. Но его нужно завершать. Подготавливаться ко сну важно заранее. Поэтому перед тем, как умыться, искупаться и почистить зубки, ты поужинал.





Дела все сделаны – пора расслабить ручки и ножки. А всё, что хочется ещё сделать, оставим на завтра.

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.