

Сказки перед сном

Татьяна Цивинская



Татьяна Цивинская

Сказки перед сном

«Автор»

2026

Цивинская Т.

Сказки перед сном / Т. Цивинская — «Автор», 2026

Сказки перед сном — это сборник терапевтических сказок для детей и взрослых, в которых древний и добрый дракон становится наставником и другом ребёнка. Дракоша живёт на Земле очень давно. Он видел, как меняется мир, как растут дети, как люди учатся любить, дружить и понимать себя. За долгие годы он накопил тихую мудрость сердца. Иногда, когда ребёнку становится трудно — когда приходит страх, обида, злость или одиночество — рядом появляется Дракоша. Он слушает и рассказывает истории, через которые ребёнок сам начинает понимать свои чувства и находить решение. Каждая сказка — это разговор ребёнка с Дракошей о важном: о страхах, о злости, зависти, о смелости, о доверии к себе, о доброте сердца. Сказки написаны в мягкой терапевтической форме. Главная идея книги — помочь ребёнку научиться слышать своё сердце и доверять своей внутренней мудрости.

© Цивинская Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ночная симфония	5
Радость. Лебеди вернулись.	7
Колыбельная сказка	8
Сказочный камушек	10
Кристалл от Дракоши	11
Дорога домой	13
Почему дракончики ушли в горы	14
Древняя память драконов	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Татьяна Цивинская

Сказки перед сном

«Сказки перед сном» — это сборник терапевтических сказок для детей и взрослых, в него вошли колыбельные и сказки, в которых древний и добрый дракон становится наставником и другом ребёнка.

Он видел, как меняется мир, как растут дети, как люди учатся любить, дружить и понимать себя. Дракоша живёт на Земле очень давно.

За долгие годы он накопил тихую мудрость сердца.

Иногда, когда ребёнку становится трудно — когда приходит страх, обида, злость или одиночество — рядом появляется Дракоша.

Он слушает, задаёт простые вопросы и рассказывает истории, через которые ребёнок сам начинает понимать свои чувства и находить решение. Он не ругает и не поучает.

Каждая сказка — это разговор ребёнка с Дракошей о важном: о страхах, о злости, зависти, о смелости, о доверии к себе, о доброте сердца.

Дракоша помогает ребёнку увидеть, что любые чувства можно понять и прожить, а внутри каждого человека уже есть сила и мудрость, которые помогают идти по жизни.

Сказки написаны в мягкой терапевтической форме и могут использоваться: для семейного чтения, в работе психологов и педагогов, в занятиях по развитию эмоционального интеллекта.

Главная идея книги — помочь ребёнку научиться слышать своё сердце и доверять своей внутренней мудрости.

Ночная симфония

Давай сегодня не будем спать, а послушаем ночную симфонию.

– Как это? Ведь нельзя нарушать ночь, мешать всем спать.

– А мы не будем мешать. Мы будем слушать ночь.

Давай на минутку затаим дыхание. Представим, что мы на берегу моря. Речка вбегает в него, журчит, рассказывает, что увидела днем маме-морею. Перебирает камешки, чуть слышно постукивает ими. Несет в море бумажные кораблики, а на них притихли жучки. Они решили отправиться в путешествие по воде.

К берегу вернулись утки. Негромкое «шаак» – папа позвал всех, нашел безопасное место в густой траве. Одним «квак» их поприветствовала лягушка. Квакша затикала, а жаба заурчала, будто проворчала: детишкам спать пора, солнце уже садится. Кузнечики стрекочут – то громче, то тише.

А что в тебе? Какие звуки внутри?

Тишина, глубина и покой наступают. Все укутано первобытной ночью. Ветер мягко поглаживает, шевелит волосы, приглаживает перышки птиц. От земли идет тепло. Она словно дышит, отдавая его малышам-пташкам, жучкам, муравьям и зверятам.

Чем ниже опускается солнце, тем тише становятся звуки. Оно как дирижер: лучами говорит всем – тише, тише, я ухожу до завтра. Спокойной ночи, сладких снов. К вам придет Луна, и звезды разбегутся по небу. Обычно они молчат. Бывает, подмигнут или улыбнутся – так тихо, что и не услышишь. А потом вспомнят: пора спать.

Вот над морем появилась Луна. В воде отразилось небо со звездами. Словно Земля и небо обнялись, обменялись теплом. Только плеск воды о берег едва слышен. Я спать иду, отдыхать. А вы посветите немного тем, кто не успел до кровати добраться.

По лунной дорожке плывет одинокий рыбак. Наверное, он просто любит закат и слушает ночную мелодию. Смотри, на берегу его ждет кот. Ходит взад-вперед, урчит, мяукает, добавляет свои звуки в симфонию. Лапкой трогает воду, хочет к хозяину. Они очень дружны. Хозяин ловит коту рыбу, а кот лечит его. Это кот-целитель. У бабушки устали ноги – кот ложится на них. У дедушки болит голова – кот спит у изголовья. Мурлычет, будто напевает волшебство, нашептывает тишину и охраняет дом.

Что там с жуком-путешественником? Куда унесли его кораблик воды?

Жук покинул свой пароход, показался на лунной дорожке и исчез в темноте. Лишь тихое жужжание донеслось: домой спешу. Рыбки блеснули хвостами, рассыпали веер брызг и послали спокойной ночи тем, кто на берегу.

Птица устремила ввысь, добавила высокие ноты в мелодию. Плавno машет крыльями, уходит глубоко в ночь, уносит в пространство привет космосу, который передала земля.

А ты послушай свою музыку. Какая она?

Можно тихонько спеть любимую песенку, как мама поет тебе:

Спят малыши до утра, отдыхают глазки,

Будут сниться, как всегда, добрые им сказки.

Волшебство и чудеса поселились в доме,

Тихо на ушко о них мы расскажем маме.

Знай: твой голос звучит красиво. Так же красиво он звучал, когда ты родился, коснулся звуком маминого сердца и вызвал радость, слезы, нежность. Вся Вселенная смотрела на твое рождение, чтобы услышать твое звучание, обнять и убаюкать своей ночной колыбельной

.

Радость. Лебеди вернулись.

Солнце красиво уходило на закат. Складывало свои лучики в волнах моря, словно пряча их кармашки. Подсвечивало рыбкам последним своим блеском, дельфины плавно выныривали и вновь окунались в воду, казалось они ловили солнечные лучи и прятали их у себя в сердечке. Море исполняло свое вечернее произведение, сегодня оно звучало как то особенно – соединяя в своем оркестре шум волн, набегающих одна на другую и добежавших до берега, чтобы пошелестеть гладкими камушками, посвистывание играющих дельфинов, короткие сигналы “кек” чаек.

А вот я услышал ритмичную переключку издали “ кли-кли-кли”, едва уловимую ухом. Это лебеди возвращались домой...” Привет, лебедушки! закричал я им и покивал головой. Они узнали меня. Помахали мне крылом, а один из них отправил мне свое перышко с сообщением.” Встретимся завтра на старом месте”. Я ждал с нетерпением рассказов о приключениях и путешествии от моих лебедушек. Мне было радостно и спокойно. Мои друзья благополучно вернулись из дальних стран. Завтра будет встреча с моими любимыми. Сияющий от счастья отправился я отдыхать. Мама приготовила такую уютную, легкую, воздушную постельку, как облачко. Когда засыпаю я представляю, как летаю по нежно голубому небу, желаю спокойной ночи всем птенчикам, деревьям и звездочкам. Передаю каждому из своего сердечка солнечный шарик. Он согреет их ночью своей добротой и светом. Пусть каждый печальный, встреченный тобой, будет согрет твоей добротой . Так всегда говорила моя любимая бабушка.

Мамина колыбельная звучала очень нежно, каждое слово поглаживало меня по голове, согревало и становилось так хорошо, как надо, каждое слово принималось моим телом и соглашалось отдохнуть...

Лучик солнышка прилег на подушку к малышу, пошуршал волосками и выскользнул в окошко.. Он приветик передать поспешил к лебедушкам , сказку перед сном им пошептать, доброй ночи пожелать, ветерок согреть. Попросить потише квакать лягушат в канаве, не мешать малышке слушать колыбельную от мамы.

Колыбельная сказка

Выйдем в поле чистое и бескрайнее,
припадем на землю-матушку родную,
отдадим поклон ей сердечный наш
с благодарностью, что в гостях у нее
очень благостно.
Ясно – солнышко спать собирается,
с небом синим до утра прощается.

Птичьи песни утихли уже,
лишь соловушка колыбельные малышам напевает.
В гнездышках теплых, уютных под крылом мамули
устроились, ушки сказкам приготовили.
Ветерок прилетел и поправил перышки,
обласкал ребятишек и мамочку,
прошептал ей секретки важные и во поле пошел прогуляться.
Ароматом трав, волшебством, тишиной оно наполняется.

В колыбельке дитяtko качается.
Проплывали по небу лебеди белые и нежное перышко нам отправили.

Мы по ножкам уставшим им провели, по животу, ручки любимые погладили,
ладошки розовые согрели и коснулись головушки ясной.
В очень давние времена был ты волшебником добрым, малыш.

Помнишь, в лесу нашли мы ручеек незаметный, малюсенький.

Наклонившись к нему, увидели, что помощь наша нужна дереву. Захворало оно, чахнуть стало. Кто-то сильно обидел его, от слов нехороших листья упали, ветки скрутились и сохнуть стали. Черный ворон сидел и каркал, все советы давал старинные, как спасти деревце от гибели.

Мы прислушались и поняли... Окунувшись в ручей чистый, взмахнув руками как крыльями, над деревом дождик пошел сверкающий. Капли те разноцветными были, целительными, в каждую веточку проникали мгновенно, оживляли ее, наделяли силой таинственной и могучей.

Пробуждалось родное и видело, как активно идет исцеление словом добрым и праведным. Как внутри просыпалось от тяготы, маяты и ненужности. Согревалось живыми лучами ясными солнышка, что дождейки принесли из космоса. Обновлялось оно, перерождалось с твоей помощью и Живительной Силы воды.

Вот такая радость и благодать случилась в лесу. Появились листочки зеленые, расцвели цветы необычные и еще невиданные доселе, а какие плоды гармоничные, чистые проявились на дереве, словно из пустоты, из ниоткуда.

Наклонились веточки счастливые и погладили тебя с любовью, радостью. Задышало дерево, зазвучало по-новому, и пошел поток от дерева очищенный, подниматься стало, как воин, возродилось, теплом от него повеяло, исцелилось внутри, обняло тебя с благодарностью.

И стало оно колыбелью для живности, птиц и жучков, для зверей оазисом. На земле укрепилось, настроилось с ней. Листвой, как ладошками, хлопать и плодами постукивать в такт птичьей песне стало, вспомнило детство свое далекое, колыбельку земли, песнь небесную нежную, звуками солнца согретого ясного.

Спи, волшебник мой родной, набирайся сил, отдыхай.

Много дел у нас на планете Земля: сердцем слышать мир и творить чудеса.

Сказочный камушек

Давно меня звали и манили горы в гости. Чуть после рассвета мы отправились к ним.

Вступив на тропу, зашагали бодро. Звучали песни птиц, шмели переговаривались с цветами, жужжа и ныряя в колокольчики. Ароматы чабреца и шалфея растекались в воздухе. Он казался густым, и было ощущение, что нас сопровождают. Но кто? Ответ не прозвучал. Шмель жужжал и словно вел нас выше в горы. Орел подстраховывал сверху, подтверждая маршрут: шагайте дальше.

Камень под ногой подпрыгнул, будто возмутился. Я взяла его с собой, погладила, извинилась: «Полежи в кармане, потом поболтаем». Ветер менял направление облаков. Казалось, что вот-вот откроется тайна. Орел стал описывать круги над нами, словно пытаясь притормозить у одного места.

Что случилось? Слезы потекли из глаз. Я почувствовала тоску и чью-то боль. Мы присели, стали слушать это место, словно врачи, закрыли глаза. Дремота окутала всех.

Совсем рядом маленький дракончик плакал.

– Ты малый, как здесь оказался?

– Я маму жду.

Его мама в это время вела беседу в горах с духами – хранителями гор и тишины. Они повсюду.

– Нам с мамой домой торопиться надо, скоро закат. Мы живем под землей. Видишь большую воронку, где задержался снег? Внизу наш дом. Мама ушла за сказкой на камне от духа. Он запечатает ее внутри камушка. В тишине приложишь его к уху – и откроются тайны гор.

– А мне можно такую взять в свою библиотеку?

– Конечно.

Дракончик достал из кармашка сказочный камушек.

И началось волшебство. Птицы словно смахнули усталость крыльями. Чай из горных трав будто сам собой согрел пространство. Я потеряла камушек в ладонях, закрыла глаза и почувствовала, как по телу побежали мурашки. В каждой клеточке началось движение, будто кто-то наводил порядок. Казалось, они загораются и сверкают. Я словно увидела себя со стороны: в клетках вспыхивали огоньки, как на новогодней елке.

Я обняла дракончика всем своим светом. А он вдруг превратился в человека – очень красивого и легкого, с крыльями из воздуха. Он дождался маму, и они словно растворились, ушли в свой дом слушать сказки перед сном. Солнце, провожая их, коснулось гор и лучом указало на след тех, кто только что был рядом.

Когда пойдете в горы – храните тишину и слушайте сердце. Оно подскажет дорогу к сказочной библиотеке. А может, это и не сон был вовсе? Я тоже привезла с собой камушки. Что услышала – расскажу чуть позже.

Кристалл от Дракоши

Узнав о драконах, мне никак не хотелось засыпать. Уж очень хотелось с ними встретиться. В одной легенде говорилось, что живут они и сейчас в горах. Я поделился мечтой с родителями – отправиться в горы на встречу с Драконом. Ну хоть следы его увидеть. Я даже портрет нарисовал и имя ему дал – Дракоша-Гоша.

«Мечты должны сбываться», – любила говорить моя бабушка. Так и случилось.

Летом мы отправились в горный поход дружной компанией с ночной остановкой у самого входа в место, где, как говорили, живут драконы, – карстовой воронки. Я думал: если встречу с ним, что расскажу и как мы будем общаться? Пытался найти ответы на эти вопросы.

А подарить ему решил красивый камушек. Тихонечко убрал его в рюкзак, в потайной кармашек.

И вот ночь в горах. Небо кажется бескрайним, и вдруг звезды оказываются так близко, что кажется – стоит лишь протянуть руку, и пальцы заденут свет. Только шорох ветра да перекличка насекомых.

Как оказался я один, даже не понял. Сидел и слушал тишину, дыхание гор.

Сначала испугался: как мог так далеко от палаток очутиться? Шел по тропинке и словно с кем-то разговаривал невидимым. Такое чувство, будто на голове была антенна, принимающая чьи-то мысли. Обернувшись, не увидел знакомых очертаний, не услышал треска костра. Где я? Хотел заплакать, но тот, с кем я говорил, стал проявляться легкой дымкой, едва сверкающей в темноте. Образ его был похож на дракона.

Я протянул к нему руки. Он обнял меня и повел по тропинке к нашему месту. Мне было совсем не страшно с ним. Я сразу почувствовал силу и уверенность. Он шел впереди и словно зажигал огоньки, подсвечивая путь.

Я рассказал ему, что принес подарок – камушек, очень дорогой для меня. Он повернулся ко мне, и мы прижались сердцами. Сначала стало очень жарко, а потом легко и радостно. Вот моя мечта и сбылась.

Я подумал, как запомнить его, чтобы утром нарисовать. Мы посмотрели друг другу в глаза. Они сияли добротой и любовью, и казалось, что передо мной человек. Он общался со мной мысленно. Звали его Гоша. Тела его я не видел – только светящийся контур в темноте. Когда мы обнимались, контур светился ярче, а по мне бежали мурашки.

Дракоша подышал на мой камушек – и он изнутри засверкал крошечной искрой, одновременно голубой и зеленой.

– Возьми его, прижми к груди и послушай. Слышишь мое дыхание? И вместе с ним – свое собственное?

Иногда именно так рождаются кристаллы внутри нас: из огня пережитого и тишины принятия. Когда страх подступит, зажми камень в ладони и слушай: это твой собственный свет. И тут я понял: бояться можно, но внутри всегда есть искра, которая сильнее любого страха.

– Драконы умеют создавать кристаллы, – начал свой рассказ Гоша. – Не для украшений и богатства, а для силы духа. Мы поднимаемся на гору, вдыхаем тишину земли и выдыхаем свое пламя в камень. Так рождается кристалл – кусочек сердца дракона, памяти и света.

Одни кристаллы помогают справляться со страхом, другие – находить смелость, третьи – открывают путь к радости. Когда камень светится зелено-голубым, это значит, что он помогает заживлять старые раны и открывать новые горизонты.

Их свет напоминает человеку: лечить сердце добротой, дышать глубже, не бояться двигаться за своим внутренним светом.

За разговором я волшебным образом оказался у своего костра, как будто никуда и не уходил. Камушек держал в руке очень крепко. И он светился изнутри.

Дорога домой

Я был самым счастливым ребёнком на свете. Не каждый встречает дракона в горах. И я точно знал, что мечты сбываются.

Мы летели домой в самолёте, и я представил, как Дракоша-Гоша везёт меня домой и обгоняет самолёт. Я закрыл глаза и улыбнулся. Мы летели навстречу ветру, пронзая облака. Внизу оставались горы – могучие и молчаливые, хранящие тайну драконов. Мы помахали им крыльями, а я пообещал вернуться.

И вдруг я задумался: как Гоша найдёт обратный путь? У него же нет навигационной системы, как у самолёта. Как драконы находят дорогу домой?

Мой вопрос Гоша словно сразу услышал и приготовил ответ:

– Мы, драконы, никогда не теряемся – ни в горах, ни в лесах, ни тем более в бескрайних небесах. Помнишь, как мы пламя из вулканов выпивали и выпускали жар в небо, превращая его в золотой дождь? Самые большие искры становились звёздами. Мы сами когда-то своим дыханием вплели созвездия в небо. Поэтому мы хорошо знаем его. Самая яркая – наша путеводная искра. Она всегда ведёт нас к дому.

– Мы чувствуем и землю, её дыхание. Стоит приложить крыло к земле – и можно услышать пульс гор и лесов, направление течения рек. Мы чувствуем вибрации камней и так находим путь домой.

– В воздухе, в полёте, мы чувствуем, как меняются потоки. Ветер приносит разницу температур и запахов. Ветер – это дорога, а каждый порыв – подсказка и уточнение маршрута.

Потом Гоша спросил:

– Светящийся камень свой не потерял?

– Мы создаём камни своим дыханием, поэтому они светятся. Если задать вопрос о пути, цвет сияния становится ответом. А кристалл, который живёт в сердце, отзывается, когда летишь не туда, и теплеет, когда путь верный.

– И запомни: тот, кто знает звёзды, слышит землю и доверяет свету внутри, никогда не потеряется. Приложи ладонь к сердцу – слышишь? Нет? Научись. Дорогу не всегда видят глазами. Она открывается свету, который горит внутри тебя.

Сначала я не понимал, как мы разговариваем без слов и при этом всё понятно. Иногда Гоша подсказывал мне через сны – как сейчас. А иногда он просто касался взглядом – и внутри разливалось тепло, наступала тишина, и приходили ответы.

Вдруг я услышал голос:

– Наш самолёт идёт на посадку.

– А Гоша где? – спросил я.

– Вернулся домой, – улыбнулась мама.

Почему дракончики ушли в горы

Загрустила я однажды вечером, вспоминая о горах. Камушек напомнил о Дракоше. Я погладила его, подержала в ладонях.

Смотрю, прищурившись, на луч заходящего солнца, и будто по нему спускаюсь вглубь земли. Вижу, как за лучи ухватились дракончики, кувыркаются на них. Одни играют в солнечном свете, другие, словно по дорожке, спускаются вниз, домой. Добрые, яркие, сильные. Из солнечного света отправляют людям светящиеся шарики.

Наступает тишина, в которой всё живет очень бережно. Мягкий шелест ветра касается уха и шепчет под далекий звон колокольчика: смотри на камушек, что подарил дракончик, и погружайся к сердцу, слушай сказку с закрытыми глазами.

Когда-то, в давние времена, мы были очень похожи на людей и жили среди них. Мы не рычали. Просто дышали огнем и светились изнутри, когда радовались новому дню. Но человек стал бояться нашей силы и огня.

«Ты громко рычишь. Спрячь крылья и не летай над нами. Убери когти. Своим внутренним огнем можешь нас обжечь».

Мы, дракончики, были добрыми и, чтобы никого не обидеть, научились быть тихими и удобными. Молчали, сдерживая свой внутренний вулкан. Так и стали человеком. А драконью суть спрятали глубоко. Но часто чувствовали пустоту, будто чего-то не хватает – силы, огня, правды. Грустили и однажды ушли, улетели в горы. Правда, не все.

Горы – единственное место, где драконам по-настоящему дышится свободно. Там даже молчание звучит громче любого слова. И горы не задают лишних вопросов. Они просто есть – крепкие, настоящие. Среди них драконы чувствуют себя свободными: там можно реветь, широко махать крыльями и просто быть собой.

Камушек тихонько шепнул, что дракон – это часть нас самих. Когда-то мы спрятали её, чтобы быть как все. А теперь она ждет, когда сможем её расколдовать. Человек спрятал в себе дракона, потому что не знал: можно быть и добрым, и сильным. Можно пылать – не разрушая, а освещая. Внутренний дракон – не враг, а страж сердца.

И вот однажды, сказал мне камушек из своей библиотеки, когда жизнь глубоко задела человека и нужно было защитить что-то дорогое сердцу, он услышал глухое рычание в груди. Узнал своего дракона, обрадовался встрече, выпустил его и принял. Сначала громко кричал в лесу, а потом запел. Голос звучал необыкновенно красиво. Это звучала сила, которая больше страха, и она касалась каждой струны души.

Другой человек, встретив дракона внутри, стал писать картины. Посмотришь на них – и становится тепло, словно вспоминаешь что-то родное. А однажды я будто увидела девушку, выпускающую своего дракона. Она танцевала не для кого-то. Её тело двигалось, как пламя: то струилось, то вспыхивало. Она никого не замечала – свободная, открытая, сильная, настоящая. Говорила на языке души.

Невозможно быть целым, отвергая ту часть себя, что рождена летать и светить. Радостно стало человеку жить с открытым сердцем, полной грудью дышать. И часто он стал бывать в горах.

И если однажды ты услышишь внутри тихий рык или почувствуешь, как в груди вспыхнул теплый огонь, не бойся. Возможно, твой дракон проснулся. Открой ему сердце и иногда отправляйся в горы, чтобы просто побыть.

Однажды и я с ними встречусь, когда буду готова, и поговорю. Они расскажут о подземных кладовых-библиотеках с древними знаниями, хранителями которых являются.

Древняя память драконов

В очень давние времена, когда планета только родилась или была соткана из света, драконы поселились на Земле и стали её хранителями. Земля готовилась принять и родить живые существа, но сердечное пламя Земли пылало слишком жарко и могло быть опасным для жизни.

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.