

12+

ПЕТР АЛЕКСАНДРОВИЧ НОСИНОВСКИЙ

Детская сказка про ночные страхи с терапевтическим эффектом

СКАЗКА, ПОСЛЕ КОТОРОЙ
ДЕТИ САМИ
ПОПРОСЯТ
ВЫКЛЮЧИТЬ СВЕТ



Петр Носиновский
Детская сказка про ночные
страхи с терапевтическим
эффектом. Сказка,
после которой дети сами
попросят выключить свет

<https://litres.ru/74256989>

ISBN 9785007056885

Аннотация

Эта книга — мягкий проводник для детей, которые боятся засыпать, и для родителей, которые хотят помочь, но не знают, с каких слов начать. Она учит, что страх — не враг, а маленький пушистый комочек, который тоже хочет быть услышанным и обнятым. А когда его перестают прогонять — он перестаёт расти и становится частью уютной темноты, в которой можно спокойно спать.

Добро пожаловать в ночь, где под кроватью живёт друг.

Содержание

Дорогие родители	5
Глава 1. Когда ночь становится страшной	7
Глава 2. Первый шорох	10
Глава 3. Знакомство в темноте	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Детская сказка про ночные страхи с терапевтическим эффектом

**Сказка, после которой
дети сами попросят
ВЫКЛЮЧИТЬ СВЕТ**

**Петр Александрович
Носиновский**

© Петр Александрович Носиновский, 2026

ISBN 978-5-0070-5688-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогие родители

Иногда дети боятся засыпать не потому, что «просто фантазируют», а потому что внутри них живёт настоящий, тёплый и очень честный страх. Он не всегда умеет объяснить себя словами, но он есть — и он хочет, чтобы его услышали.

Эта сказка родилась именно для таких ночей. Она не учит «не бояться» и не обещает, что страхов больше никогда не будет. Она показывает, что со страхом можно подружиться: посмотреть ему в глаза, назвать по имени, взять за лапу и даже иногда посмеяться вместе.

Миша и Тиш — это история о том, как два маленьких существа (мальчик и монстр) учатся быть честными друг с другом. И как от этого становится легче обоим.

Читайте её медленно, вечером, при мягком свете ночника. После каждой главы есть маленький вопрос — он не для «правильного ответа», а для того, чтобы ваш ребёнок мог сказать вслух то, что обычно молчит внутри. Вы можете отвечать вместе, или просто слушать. Главное — чтобы ребёнок чувствовал: его страх видят и не прогоняют.

А теперь — можно начинать читать вслух.

А для тебя, маленький читатель,

Эта сказка — про ночь, когда всё становится чуточку

страшнее. Про то, как один мальчик Миша каждый вечер проверял под кроватью фонариком: «А вдруг там кто-то есть?»

И однажды... там правда кто-то был. Но не злой. Не холодный. Пушистый, синий, с жёлтыми глазами-фонариками и маленькими рожками. Его зовут Тиш. И он тоже очень-очень боится.

Боится громкого света. Боится криков. Боится остаться один под кроватью, когда все спят.

А потом они познакомились. Сначала было тихо-тихо и немножко страшно. Потом стало любопытно. А потом... стало тепло. Как будто два друга наконец нашли друг друга в темноте.

В этой сказке вы вместе будете: слушать шорохи, рисовать звёзды на потолке, придумывать волшебные слова для страхов, и учиться говорить: «Я тебя вижу. Тебе не нужно больше прятаться».

Если захочешь — после каждой главы мы будем задавать маленькие вопросы. Можно отвечать вслух, можно шептать, можно просто подумать. Главное — чтобы страх почувствовал: его услышали.

Готов? Тогда давай зажжём ночник... и начнём.

Глава 1. Когда ночь становится страшной



(Миша и его ритуалы перед сном: «а вдруг под кроватью кто-то есть?»)

Жил-был в небольшом уютном доме маленький мальчик по имени Миша. Ему было восемь лет, и днём он был настоящим храбрецом. Он лазал по деревьям, как обезьянка, гонял мяч так, что даже старшие ребята за ним не успевали, и никогда не плакал, когда падал с велосипеда. «Я — Ми-

ша-Храбрец!» — кричал он, размахивая деревянным мечом, который сам вырезал из старой палки.

Но как только солнце пряталось за крышами соседних домов и в комнате становилось сумрачно, всё менялось. Миша превращался в Мишу-Осторожного.

Каждый вечер повторялся один и тот же ритуал. Сначала мама говорила: «Пора спать, солнышко!» Миша кивал, но внутри у него уже начинало тихо стучать сердце. Он шёл в ванную, чистил зубы (обязательно три минуты, как учили в школе), надевал любимую пижаму с космонавтами, брал плюшевого медведя по имени Бобик и ложился в постель. Свет ночника был включён на самую маленькую яркость — чтобы не было совсем темно, но и не слишком светло, а то мама скажет: «Выключай, глаза не отдохнут».

Потом начиналось самое важное. Миша аккуратно свешивал ноги с кровати, брал большой фонарик (тот самый, который папа подарил на день рождения) и светил под кровать. Луч прыгал по пыльным коробкам, по старым игрушкам и по ковру. Миша задерживал дыхание и шептал:

— А вдруг... там кто-то есть?

Он повторял это каждый вечер. Иногда ему казалось, что он видит тень. Иногда — что слышит шорох. А иногда просто сердце стучало так громко, что он сам не понимал: это его собственное сердце или чьё-то чужое дыхание?

Мама заходила, поправляла одеяло и говорила: — Мишенька, под кроватью никого нет. Это просто твоя фанта-

зия. — А вдруг фантазия оживёт? — тихо спрашивал Миша. Мама улыбалась, целовала его в лоб и выключала большой свет. Дверь закрывалась. Комната становилась тихой-тихой. Только ночник светил мягким голубым кругом на потолке, а за окном шелестели деревья.

Миша лежал, крепко обнимая Бобика, и смотрел в темноту. Он знал: если долго-долго не шевелиться, можно услышать, как что-то дышит. Или скребётся. Или... шепчет его имя.

И тогда страх приходил. Настоящий, тёплый, как одеяло, но тяжёлый, как камень на груди. Миша закрывал глаза и думал: «Завтра я буду храбрее. Обязательно. А сегодня... сегодня я просто полежу и подожду, пока мама заснёт и можно будет тихонько включить фонарик ещё раз».

Но каждый вечер страх возвращался. И Миша уже начал думать, что он никогда не научится засыпать спокойно.

Терапевтический вопрос для разговора с ребёнком после главы:

Миша проверял под кроватью фонариком каждый вечер. А что ты делаешь перед сном, чтобы почувствовать себя в безопасности? Расскажи, и мы вместе придумаем, как сделать этот ритуал ещё уютнее и смелее.

Глава 2. Первый шорох



(Таинственные звуки и как Миша впервые услышал дыхание монстра)

Прошла ещё одна обычная неделя. Миша по-прежнему был днём самым смелым мальчиком на свете: он даже помогал папе чинить велосипед и не боялся залезать в самый тёмный угол гаража. Но ночью... ночью всё было по-другому.

В тот вечер мама прочитала ему сказку про драконов, поцеловала в макушку и выключила свет. Дверь тихо закры-

лась. Миша, как всегда, обнял Бобика крепче и включил фонарик, чтобы в последний раз проверить под кроватью. Луч света скользнул по старым коробкам, по забытому мячу и по пыльному ковру. Ничего. Совсем ничего.

— Сегодня точно никого нет, — прошептал Миша и выключил фонарик. Он лёг на спину, уставился в потолок, где ночник рисовал мягкие голубые звёздочки, и начал считать овец. Раз... два... три...

И вдруг — ш-ш-ш-ш.

Сначала Миша подумал, что это просто ветер за окном. Но ветер за окном шумел по-другому: громко и весело. А этот звук был тихий, будто кто-то осторожно выдыхал. Миша замер. Сердце застучало, как барабан в школьном оркестре.

Ш-ш-ш-ш... снова.

Теперь звук шёл точно из-под кровати. Не скрежет, не царапанье, а именно дыхание. Тёплое, ровное, будто кто-то большой и усталый спал там уже очень давно.

Миша медленно, очень медленно свесил голову вниз. В темноте ничего не было видно, только чёрный-черный квадрат под кроватью. Но дыхание стало чуть громче. Как будто тот, кто там прятался, тоже услышал Мишу и... испугался?

— Бобик, ты слышал? — прошептал Миша, прижимая медведя к груди.

Бобик, конечно, ничего не ответил. Он был просто плюшевый. А дыхание продолжалось: вдох... выдох... вдох...

выдох... Оно было не злым. Оно было... грустным? Или просто одиноким?

Миша хотел закричать и позвать маму. Но вместо этого он затаил дыхание и прислушался ещё сильнее. Ему вдруг стало жалко того, кто там дышал. Ведь если там кто-то есть, значит, он тоже боится темноты? Или боится, что Миша его увидит?

Ш-ш-ш-ш... и вдруг — совсем тихий, почти неслышный всхлип.

Миша почувствовал, как по спине пробежали мурашки, но не от страха, а от чего-то нового. От любопытства. Он тихо-тихо протянул руку под кровать и... ничего не нащупал. Только холодный пол и пыль.

Но дыхание не исчезло. Оно стало чуть тише, будто тот, кто дышал, постарался спрятаться ещё глубже.

Миша лёг обратно, крепко обнял Бобика и прошептал в темноту:

— Если ты там... я не буду кричать. Пока.

И в эту ночь он впервые не включил фонарик снова. Он просто лежал и слушал. Слушал, как под его кроватью кто-то дышит — тихо, осторожно и... совсем не страшно.

Терапевтический вопрос для разговора с ребёнком после главы:

Миша услышал первый шорох и не закричал, а начал слушать. А ты когда-нибудь слышал ночью непонятный звук? Что ты тогда чувствовал — страх, любопытство или, мо-

жет, даже жалость? Давай вместе придумаем, что можно сказать этому звуку, чтобы он стал не страшным, а дружелюбным.

Глава 3. Знакомство в темноте

(Монстр выходит... и оказывается совсем не страшным. Его зовут Тиш)

Миша лежал, не шевелясь, и слушал. Дыхание под кроватью стало совсем тихим, будто тот, кто там прятался, тоже затаил дыхание и ждал. Прошло минут пять. Или десять. Миша уже начал думать, что ему всё приснилось, когда вдруг...

Ш-ш-ш... и из-под кровати показалась лапа.

Не когтистая и страшная, а мягкая, пушистая, цвета ночного неба — тёмно-синяя с серебристыми крапинками. Лапа осторожно пощупала воздух, словно проверяла: «Можно вылезать?»

Миша не закричал. Он даже не пошевелился. Только крепче обнял Бобика и прошептал:

— Выходи... я не боюсь. Ну... почти.

Лапа замерла. Потом появилась вторая. А следом — голова. Большая, круглая, с двумя маленькими мягкими рожками, как у плюшевого оленёнка. Глаза — огромные, жёлтые, как два фонарика, но не злые, а... грустные и немного виноватые. Монстр был ростом с самого Мишу, только чуть толще, и весь покрыт мягкой шерстью, которая слегка светилась в темноте.

Он медленно вылез на ковёр и сел на задние лапы, опустив голову.

— Я... я не хотел тебя пугать, — сказал он очень тихим, бархатным голосом. — Я просто... живу здесь уже давно. Меня зовут Тиш.

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.