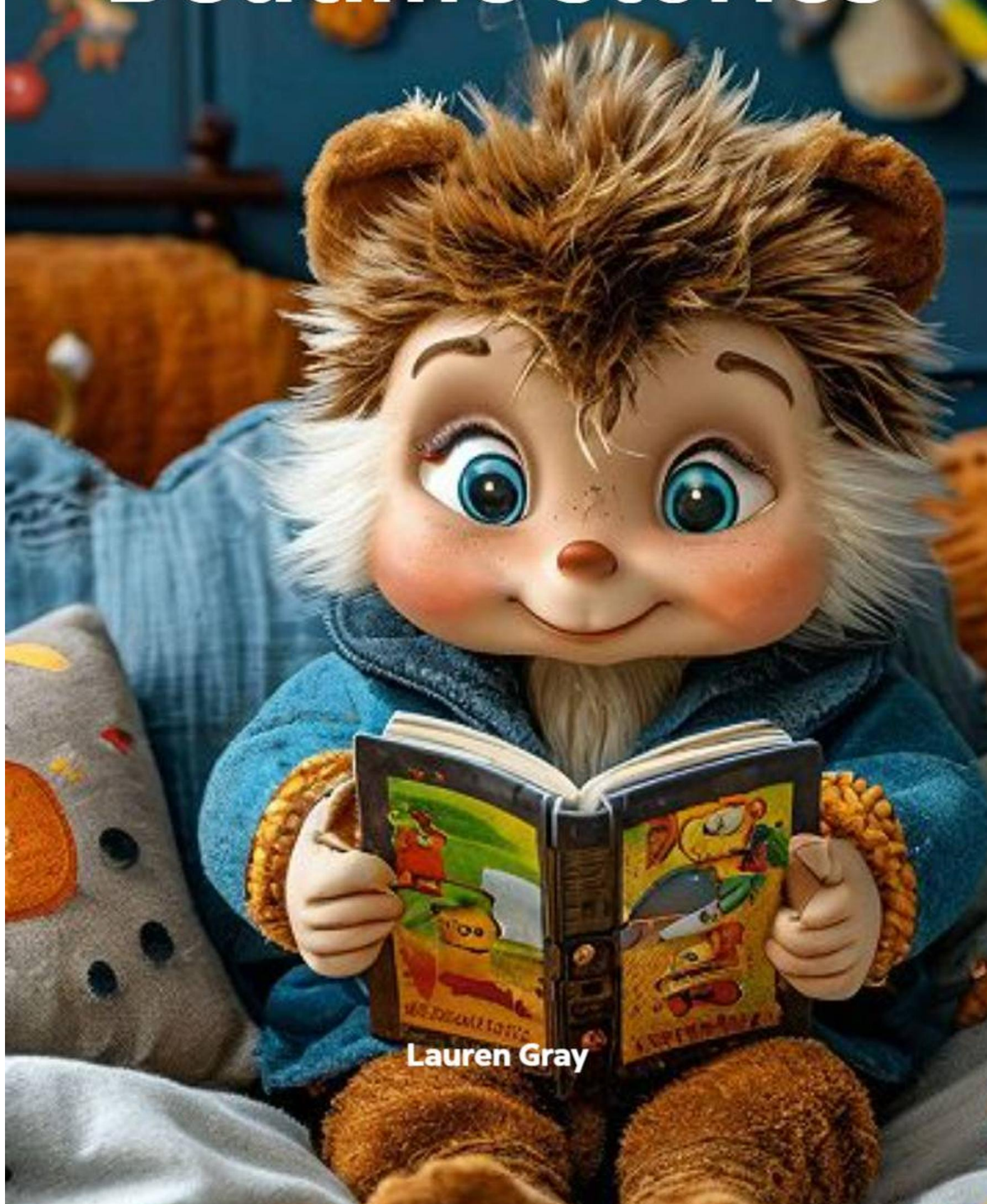


Bedtime stories



Lauren Gray

Lauren Gray

Bedtime stories

«АВТОР»

2026

Gray L.

Bedtime stories / L. Gray — «Автор», 2026

Ваша кроха вечером превращается в упрямого непоседу, прыгает на кровати и наотрез отказывается закрывать глазки? Не спешите ругать малыша — его нервная система просто перегружена за день. Эта сказка — не просто вечерняя история, а мягкий психологический инструмент для быстрого засыпания без слез и капризов. Книга построена на проверенных методах сказкотерапии и мягкого гипноза. Вместе с очаровательным ежонком Тёмой ребенок отправится в сонный ночной лес, увидит, как засыпает природа, и примерит невидимое теплое одеялко из звездного света. Наводящие образы в тексте помогут малышу расслабить мышцы, успокоиться и сладко уснуть всего за 10–15 минут. Внутри родителей ждет короткая инструкция, как правильно читать сказку для максимального эффекта. Подходит для детей от 2 до 5 лет.

© Gray L., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Lauren Gray

Bedtime stories

Глава

Lauren Gray

Сонные сказки старого дуба. Сказка про упрямого ежонка, который не хотел спать

Введение для родителей: Как читать эту сказку, чтобы ребенок уснул

Дорогие мамы и папы! Эта сказка — не просто развлечение, а мягкий психологический инструмент для засыпания (сказкотерапия). Чтобы она сработала максимально эффективно, соблюдайте три простых правила:

Выключите яркий свет, оставив только ночник.

Начинайте читать обычным голосом, но с каждым абзацем говорите чуть медленнее, тише и спокойнее.

В финальной части сказки делайте небольшие паузы между строчками и слегка растягивайте гласные звуки. Ваш сонный ритм речи передастся ребенку, и его глазки закроются сами собой.

Приятных снов вашему малышу!

Часть 1. Непослушные иголки

В одном очень красивом и тихом лесу, прямо под корнями старого раскидистого дуба, жила семья ежей. Мама-ежиха, папа-ёж и их маленький сын — ежонок Тёма. Тёма был замечательным малышом: круглым, как мячик, с забавным кожаным носом и сотней маленьких, совсем еще не колючих иголочек.

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.