

12+

Радик Яхин

# Сказки на ночь

Для хороших снов

Радик Яхин

**Сказки на ночь. Для хороших снов**

«Издательские решения»

**Яхин Р.**

Сказки на ночь. Для хороших снов / Р. Яхин — «Издательские решения»,

Вам больше не нужно повышать голос перед сном. Просто прочитайте одну сказку из этой книги. Каждая история мягко решает одну детскую проблему — от нежелания убирать игрушки до страха темноты.

© Яхин Р.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Блок 1. Сонные сказки (Мягкое засыпание без слез)           | 6  |
| Сказка 1. «Куда уходит солнышко?»                           | 7  |
| Сказка 2. «Уставший паровозик»                              | 11 |
| Сказка 3. «Подушка, которая умела показывать волшебные сны» | 15 |
| Сказка 4. «Одеялко-обнимашка»                               | 19 |
| Сказка 5. «Как Котёнок искал тишину»                        | 23 |
| Сказка 6. «Звёздочка, которая зажигалась последней»         | 26 |
| Блок 2. Победа над страхами (Сказки от тревожности)         | 30 |
| Сказка 7. «Тень на стене, которая хотела дружить»           | 31 |
| Сказка 8. «Монстрик под кроватью, который боялся щекотки»   | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 37 |

# **Сказки на ночь Для хороших снов**

**Радик Яхин**

© Радик Яхин, 2026

ISBN 978-5-0071-0347-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Сказки на ночь для спокойных снов:**

**30 историй от капризов, страхов и непослушания**

## **Блок 1. Сонные сказки (Мягкое засыпание без слез)**

*Цель: Расслабить ребенка, убрать перевозбуждение перед сном.*

## Сказка 1. «Куда уходит солнышко?»

Почему спать — это не скучно, а интересно.

В самом глубоком, самом зелёном лесу, где деревья шептались друг с другом тихими-тихими голосами, жил-был маленький зайчонок по имени Тишка. У Тишки были очень мягкие уши, пушистый белый животик и любопытный чёрный носик, который всё время дышал и подёргивался, потому что в мире было так много всего интересного.

Наступал вечер. Лес постепенно менял свои краски. Яркий дневной свет, который играл в зелёных листьях, начал уходить. На небе появились первые лиловые и розовые краски — такие нежные, будто кто-то взял пушистую кисточку и аккуратно мазнул по синему холсту. Солнышко, которое весь день было таким горячим, ярким и быстрым, сейчас стало большим, спокойным и оранжевым. Оно медленно-медленно опускалось за край леса, за длинную полосу далёких деревьев.

Тишка сидел на мягком мху, поджав под себя лапки. Он смотрел на солнышко и зевал. Его розовый язычок показывался на секунду, а потом прятался обратно. Зайчонку хотелось спать. Глазки сами закрывались, а потом снова открывались. Но Тишка не хотел ложиться в свою тёплую постельку из сухой травы.

— Почему я должен спать? — тихо спросил он сам у себя, шевеля носиком. — Если я усну, я ничего не увижу. Солнышко куда-то уйдёт, звёзды выйдут, может быть, лунный зайчик побежит по дорожке, а я буду просто лежать с закрытыми глазами. Это так скучно. Спать — это совсем не интересно.

Рядом на ветке сидела мудрая сова по имени Ухтыня. У неё были огромные круглые глаза, похожие на два янтарных фонарика, и очень мягкие перья, которые не издавали ни звука, когда она летела. Ухтыня услышала Тишку и плавно слетела на мох. Мох чуть-чуть пружинил под её коготками, но не помялся, потому что сова была очень лёгкая.

— У-у-ух, маленький Тишка, — тихо прохрипела Ухтыня своим мягким голосом, который звучал как шёпот ветра в траве. — Ты думаешь, что сон — это пустота? Ты думаешь, что когда ты закрываешь глазки, мир для тебя заканчивается?

— Да, — вздохнул зайчонок, и его ушки безвольно опустились. — Мы просто лежим. Ничего не делаем. А солнышко уходит куда-то там, далеко.

Ухтыня мягко ухнула и наклонила свою круглую голову набок.

— А ведь солнышко не просто так уходит. Оно отправляется в самое большое, самое чудесное путешествие. И туда могут отправиться только те, кто умеет спать. Солнышко не уходит навсегда, оно идёт отдыхать в тайное место, которое называется Сонная Поляна. И если ты закроешь глазки, ты сможешь отправиться туда вместе с ним. Не глазами, не лапками, а своими мыслями. Спать — это не скучно, малыш. Спать — это значит лететь.

Тишка тут же наострил уши. Скучно он не любил, а летать обожал, хотя у него и не было крыльев.

— Как это — лететь во сне? — прошептал он.

— Смотри, — сказала сова. — Солнце сейчас спустится за лес. Оно превратится в Золотую Лодочку. И мы с тобой можем сесть в эту лодочку и плыть по Небесной Реке. Но для этого твоё тело должно стать очень-очень тяжёлым, чтобы оно не мешало тебе лететь. Тело останется здесь, на мягком мху, в безопасности, а ты отправишься в путь.

Ухтыня начала говорить очень медленно, растягивая слова, как тянется сладкий мёд с ложки.

— Сначала сделай глубокий вдох... почувствуешь, как пахнет вечерний лес? Это запах нагретой за день коры, сладкой земляники и свежей хвои. Вдохни этот запах... И теперь мед-

ленно-медленно выдыхай. Представь, что вместе с воздухом из тебя выходит вся дневная суета. Ты бегал, ты прыгал, ты много шумел. Теперь этот шум улетает прочь.

Тишка послушался. Он набрал в свой маленький чёрный носик много-много воздуха. Пахло уютом. А когда выдохнул, почувствовал, как его лапки стали чуть-чуть тяжелее. Они словно приросли к мягкому, бархатному мху.

— Молодец, — прошептал Ухтыня. — А теперь давай сделаем так, чтобы твои ушки тоже отдохнули. Подул лёгкий вечерний ветерок. Он коснулся твоих ушей. Ветерок прохладный, но нежный. Он нежно гладит твои ушки сверху вниз... сверху вниз... Ушки расслабляются, становятся тяжёлыми-тяжёлыми, и теперь они спокойно лежат вдоль спинки. Они больше не слушают шорохи дневных жуков, они слушают только тишину.

Зайчонок почувствовал приятное тепло в спинке. Его уши действительно стали тяжёлыми, как две подушечки, наполненные песком. Он даже не мог их пошевелить, и ему это очень нравилось. Было так покойно.

— А теперь, — продолжала сова своим тихим, обволакивающим голосом, — обрати внимание на свой пушистый животик. Когда ты вдыхаешь, твой животик поднимается, как маленький холмик. Когда выдыхаешь — опускается. Пусть твой животик станет мягким, как облачко. Нет нужды его напрягать. Пусть оно будет таким же мягким и тёплым, как блинчик, который мама пекла утром. Животик расслабляется... Всё внутри тебя становится тихим и спокойным.

Тишка дышал медленно. Вдох — маленький холмик. Выдох — ровная полянка. Его глазки совсем слипались, но он старался не засыпать, потому что хотел узнать, куда плывёт солнышко.

— Вот теперь, когда ты весь стал тяжёлым и мягким, — сказала Ухтыня, — ты готов к путешествию. Открой своё воображение. Видишь, там, за лесом, солнышко коснулось земли? Оно не упало. Оно превратилось в большую, тёплую, светящуюся золотую лодочку. Эта лодочка сделана из чистого света и тепла. В ней очень мягко. Дно выстлано лучами, которые стали похожи на оранжевый шёлк.

Тишка закрыл глаза. И правда, в темноте под веками он увидел золотое свечение. Оно было мягким, не обжигающим, а таким, каким бывает одеяло, которое только что сняли с печи.

— Ты садишься в эту Золотую Лодочку, — шептала Ухтыня. — Тебе там тепло и уютно. Лодочка отплывает от края земли и начинает скользить по тёмно-синей Небесной Реке. Вода в этой реке не мокрая. Она состоит из густого, тёмного бархата. По бокам лодочки плывут первые звёздочки. Они маленькие, они тихо помигивают: «Вжик... вжик...» — как светлячки. Они освещают тебе дорогу.

Зайчонок в своём воображении почувствовал, как лодочка мягко покачивается. Влево-вправо. Влево-вправо. Это было так успокаивающе. Каждое покачивание уносило остатки мыслей о том, что сон — это скучно. Какое там скучно! Это же настоящее волшебное плавание!

— Лодочка плывёт дальше, — продолжала сова. — Слева ты видишь Облако-Кота. Оно пушистое, серебристо-белое. Оно свернулось клубочком и тоже спит. Оно тихо мурлычет: «Мур-р-р... мур-р-р...» Слышишь этот звук? Он заполняет всё небо. Мур-р-р...

Тишка слушал этот воображаемый звук, и его собственное дыхание стало таким же ровным и глубоким, как мурлыканье облака. Его маленький носик дышал ритмично: вдох — выдох, вдох — выдох.

— А справа от лодочки — Стая Сонных Овечек, — говорила Ухтыня. — Но это не простые овечки. Они сделаны из звёздной пыли и лунного света. Они прыгают через низкие звёздные заборчики и считают себя. Одна овечка прыгнула... золотая искорка упала. Вторая овечка прыгнула... две искорки. Третья... Их копытца мягкие, ватные. Они не стучат, они ступают беззвучно. Топ-топ-топ...

С каждым «топ» Тишке становилось всё тяжелее и тяжелее. Золотая Лодочка плыла всё медленнее. Впереди показалась земля. Но это была не обычная земля. Это была та самая тайная Сонная Поляна, куда уходит солнышко.

— Мы приплываем, — тихо сказала Ухтыня. — Лодочка мягко ткнулась носом в бархатный берег. Ты выходишь на траву. Но трава здесь необычная. Она из синего бархата, и на каждой травинке висит крошечная серебряная капелька росы. Капельки светятся мягким светом. Под твоими лапками трава пружинит, как самая лучшая перина в мире. Никаких камешков, никаких колючек. Только мягкость.

Тишка в своём сне шагал по этой синей траве. Он чувствовал её под лапками. Ему было невероятно комфортно.

— И посмотри прямо перед собой, — прошептала сова. — Видишь большую светлую впадину, похожую на гнездо? Оно сделано из мягчайших перьев ночного ветра и облаков. А в этом гнезде лежит Солнышко. Оно больше не яркое и горячее. Оно стало тёплым, бледно-жёлтым, как круглая дыня. Оно сбросило свои лучи, они лежат рядом, как золотые нити. Солнышко дышит медленно. Оно набирает воздух — небо чуть светлеет. Выдыхает — становится темнее. Солнышко спит, Тишка. Оно набиралось сил целый день, а теперь отдыхает, чтобы завтра снова порадовать лес светом.

Зайчонок подошёл поближе. Он увидел, как солнышко излучает не жар, а спокойное, убаюкивающее тепло. От него пахло сухим цветком подсолнуха и тёплым песком.

— Солнышко спит, чтобы вырасти за ночь и стать ещё лучше, — сказала Ухтыня. — И ты тоже растёшь, когда спишь. В твоём теле прямо сейчас, пока ты лежишь на мху, происходит волшебство. Сон чинит твои лапки, которые устали за день. Сон делает твою шёрстку ещё пушистее. Сон прячет в твоей голове все хорошие впечатления, как драгоценные камушки в сундучок. Спать — это не ничего не делать. Спать — это строить себя. Спать — это путешествовать в такую тайную страну, куда не добежишь на своих лапках.

Тишка понял это. Он больше не грустил, что закрывает глаза. Наоборот, он был рад. Он оказался в секретном месте, где отдыхает само солнышко! Как же это здорово! Как же это интересно!

— Ты можешь подойти к Солнышку и лечь рядом, — сказала Ухтыня. — Его свет ласково обнимает тебя. Тебе тепло. Тебе безопасно. Никто и ничто не сможет тебе навредить на этой Сонной Поляне. Здесь нет никаких плохих зверей. Здесь есть только покой, тепло и тишина.

Зайчонок лёг рядом с уснувшим солнышком. Золотые нити-лучи мягко накрыли его, как самое нежное одеяльце. Тишка почувствовал, как всё его тельце стало невероятно тяжёлым, словно он был сделан из тёплого воска. Он таял в этой мягкости. Мысли разбежались и растворились в синем бархате неба.

— Спи, маленький путешественник, — услышал он далёкий, мягкий голос Ухтыни. — Твоя лодочка будет ждать тебя здесь каждую ночь. Каждое утро ты будешь просыпаться новым, сильным и отдохнувшим. А пока — покой. Тишина. Сон...

Голос совы растворился в приятной, звенящей тишине Сонной Поляны. Тишка слышал только, как ровно дышит рядом солнышко и как далеко-далеко, за краем неба, тихо переливается Небесная Река. Зайчонок глубоко вздохнул, пустил по кругу последнее тепло по своему телу — от носика до кончика хвостика — и окончательно погрузился в мягкий, красивый, интересный сон.

А в реальном лесу, на зелёном мху, маленький Тишка сладко сопел. Его лапки были поджаты, ушки лежали вдоль спинки, а на мордочке играла лёгкая, счастливая улыбка. Он знал теперь секрет. Он знал, что закрывать глаза — это не конец игры, а начало самого чудесного путешествия в мир, где спит солнышко. И этому миру нет ничего скучного. Там так же красиво, так же тепло и так же интересно, как в самых лучших сказках.

Ночь накрыла лес своим тёмным, звёздным крылом. Ветер замер. Листья затихли. Всё живое в лесу отправилось в свою собственную Сонную Поляну, чтобы отдохнуть, набраться сил и проснуться завтра, когда золотая лодочка снова вернётся на небо. Спи спокойно, маленький слушатель. Твоя лодочка уже ждёт тебя. Плыви.

## Сказка 2. «Уставший паровозик»

Как здорово отдыхать и восстанавливать силы.

Где-то далеко, за холмами, укрытыми мягким зеленым мхом, и за реками, которые серебрятся в лучах заходящего солнца, живет маленький паровозик. Зовут его Тимка. У Тимки добрые, круглые фары, которые светятся теплым, янтарным светом, похожим на свет вечернего фонаря в уютном окне. Его бок выкрашен в цвет спелого, сладкого яблока, а на медной трубе блестит крошечный свисток. Тимка — очень важный и очень трудолюбивый паровозик. Весь день он трудится, и труд его — самый добрый на свете.

Целый день, от самого раннего утра, когда роса еще тяжелая и блестит на паутинках, до самого вечера, когда тени становятся длинными и бархатными, Тимка катит по своим рельсам. И везет он не обычные грузы. Нет. В его теплых, уютных вагончиках спрятаны самые нужные вещи на свете. В первом вагончике Тимка везет пушистые облака, чтобы вечером укрыть ими засыпающие горы. Во втором — густой, ароматный туман, который приходит на болота, чтобы напоить редкие цветы. В третьем — солнечные зайчики, которые он собирает с лесных полей, чтобы потом раздать их светлячкам, когда те зажгут свои крошечные фонарики. А в самом последнем, маленьком вагончике, Тимка везет тихие, колыбельные сны для всех лесных зверят.

Тимка очень старается. Его колесики мерно стучат: тук-тук, тук-тук. Его поршни плавно ходят вперед и назад: шух-шух, шух-шух. А из его медной трубы вырывается легкий, белый пар: пых-пых, пых-пых. Он торопится, он спешит, он развозит свою добрую ношу по всему свету. Но вот солнце начинает клониться к закату. Его яркий, золотой диск становится мягким, розовым, а потом и вовсе персиковым. Солнце зевает, потягивается и медленно опускается за край леса, укрываясь одеялом из сиреневых облаков.

И в этот момент Тимка чувствует, как его стальные мышцы становятся тяжелыми. Но эта тяжесть — не плохая. Это приятная, теплая, медовая усталость. Она разливается по его колесикам, по его котлу, по его маленькой кабине. Усталость приходит к Тимке, как добрая фея, и шепчет на ухо: «Ты отлично поработал, Тимка. Ты сделал все, что нужно. А теперь пора отдыхать. Отдыхать — это так здорово. Отдыхать — это значит восстанавливать свои силы, чтобы завтра снова быть бодрым и веселым».

Тимка понимает, что день закончился. Ему больше не нужно никуда спешить. Его путь теперь лежит только в одно место — в его родное, теплое Депо. Депо — это большой, уютный дом для паровозиков, где пахнет теплым металлом, машинным маслом, сушеной ромашкой и мягким сеном. Но чтобы добраться до Депо, Тимке нужно проехать через несколько волшебных мест, которые помогут ему постепенно, плавно, совсем по-сонному замедлиться и успокоиться.

Сначала его путь лежит через Долину Шепчущих Трав. Здесь рельсы становятся мягче, а стук колес меняется. Вместо звонкого «тук-тук» слышится глухое, бархатное «тюх-тюх, тюх-тюх». Травы в долине высокие, они касаются боков Тимки своими мягкими метелками. Они шуршат: ш-ш-ш, ш-ш-ш. Это звук успокоения. Тимка вдыхает аромат мяты и Melissa. Его окошки наполняются прохладным, вечерним воздухом. Огонь в его топке, который весь день горел ярко и жарко, теперь начинает утомляться. Он превращается из рыскающего пламени в уютные, сонные, оранжевые угольки. Угольки тихо потрескивают: кр-р-р, кр-р-р. Они греют Тимку изнутри, как теплая грелка в холодную погоду. Тимке так хорошо и тепло внутри.

Потом Долина Трав плавно переходит в Берег Серебряной Реки. Река здесь широкая, спокойная, она течет очень медленно, лениво, словно тоже собирается спать. Вода в реке темнеет, становится цвета индиго, и в ней отражаются первые, робкие звезды. Река поет свою

вечернюю песню: буль-буль, жур-жур, плес-плес. Тимка останавливается у переправы, чтобы дать дорогу стае лебедей, которые плывут на свой ночной островок. Лебеди складывают крылья, прячут длинные шеи и засыпают прямо на воде, покачиваясь на нежных волнах. Тимка смотрит на них и думает: «Как же здорово просто лежать и никуда не плыть. Как здорово быть неподвижным». Его собственные колесики становятся еще тяжелее, еще теплее. Им тоже хочется замереть. Им хочется, чтобы их покачивали, как колыбельку.

Тимка трогается с места, но теперь он едет совсем медленно. Чух-чух... чух-чух... Паузы между вздохами пара становятся длиннее. Пых... (тишина) ... пых... (тишина). Пар из его трубы больше не вырывается клубами. Он выходит мягкими, прозрачными кольцами, которые тают в прохладном вечернем воздухе, словно ажурные кружева.

Дальше путь Тимки лежит через Сосновый Бор. Здесь всегда сумеречно и тихо. Сосны стоят, как высокие, молчаливые стражи, укрывая дорогу своими лапами, усыпанными мягкой хвоей. В лесу пахнет смолой, прелой листвой и покоем. Ветер в верхушках сосен гудит тихо и низко: у-у-у, у-у-у. Этот звук похож на баюканье. Тимка чувствует, как его медный свисток расслабляется. Ему больше не хочется свистеть громко. Ему хочется лишь изредка издавать тихий, ласковый звук: у-у... у-у... как будто он напевает себе под нос колыбельную. Деревья вокруг него тоже готовятся ко сну. Листья на березах перестают трепетать и замирают. Цветы в подлеске складывают свои разноцветные лепестки, закрываясь, словно маленькие зонтики. Мир вокруг Тимки становится очень тихим, очень мягким, очень безопасным. Здесь нет никаких резких звуков, нет никаких быстрых движений. Только плавное, тягучее, сладкое ожидание сна.

И вот, наконец, в конце леса, сквозь мягкую дымку вечернего тумана, показываются огоньки. Это его родное Депо. Окна Депо светятся теплым, янтарным светом. Из трубы выходит легкий, ароматный дымок. Тимка подъезжает к воротам, и они бесшумно, плавно открываются перед ним, словно обнимая его. Внутри Депо царит полумрак, уютный и безопасный. Пахнет теплом, чистотой и заботой.

Сегодня Тимку встречает старый, добрый смотритель Депо — дедушка Механыч. У него мягкая седая борода и добрые, морщинистые руки, которые знают о паровозиках абсолютно все. Дедушка Механыч не говорит громко. Он говорит шепотом, ласково, как будто рассказывает секрет: «Здравствуй, мой хороший. Здравствуй, мой трудяга. Ты сегодня так далеко уехал. Ты сегодня так много добра развез. А теперь давай, мой милый, будем тебя готовить ко сну. Отдыхать — это самая важная работа паровозика».

Тимка заезжает на свою личную, мягкую яму-ложе. Вокруг него поднимаются теплые, бархатные шторы, отсекая любой случайный свет. Начинается волшебный процесс умывания и охлаждения. Сначала дедушка Механыч включает теплую воду. Она льется из широких шлангов, мягко, без резкого напора. Вода теплая, как парное молоко. Она оmyвает красные бока Тимки, смывая дневную пыль, усталость и суету. Тимка чувствует, как вместе с водой уходит напряжение из его стальных мышц. Вода стекает по его колесикам, по его котлу, по его кабине, унося с собой весь день.

Потом приходит очередь мягкой, пушистой губки и густой, ароматной пены. Пена пахнет лавандой и ванилью. Дедушка Механыч бережно протирает каждый винтик, каждую заклепочку. Он полирует медную трубу до такого блеска, что в ней начинают отражаться спящие огоньки фонарей. Он протирает круглые фары Тимки, и те смотрят на мир уже не настороженно, а сонно и ласково. Тимка чувствует себя невероятно чистым, свежим и обновленным. Его металл остывает, становясь приятной, комнатной температуры. Огонь в топке совсем засыпает, оставив после себя лишь глубокое, ровное тепло, которое будет греть Тимку всю ночь.

Но это еще не все. Чтобы Тимке было мягко спать, дедушка Механыч берет большую лейку с особым, сонным маслом. Это масло густое, тягучее, как мед. Оно нужно, чтобы смазать все движущиеся части, чтобы они могли полностью расслабиться и забыть о движении до

самого утра. Капля масла падает на ось переднего колеса: кап... Колесико тяжело, блаженно вздыхает и замирает. Капля масла падает на поршень: кап... Поршень расслабляется, его пружины отдыхают. Капля масла падает на клапаны: кап... Клапаны плотно закрываются, чтобы ни один сквозняк не побеспокоил Тимкино тепло. Тимка чувствует, как его тело становится единым, цельным, расслабленным. Больше ничего не нужно двигать. Больше ничего не нужно крутить. Можно просто быть. Можно просто лежать.

Дедушка Механыч берет большое, мягкое одеяло, сотканное из ночного тумана и звездной пыли, и укрывает им Тимку. Одеяло ложится на его красные бока, на его медную трубу, на его маленькую кабину. Оно невесомое, но очень теплое. Тимка чувствует, как это одеяло обнимает его со всех сторон, защищая от любых сновидений, кроме самых добрых и светлых.

В Депо гаснет основной свет. Остается лишь один маленький ночник, который бросает на стену мягкие, танцующие тени. Тени эти похожи на плывущие облака или на спящих птиц. Тишина в Депо становится густой, звонкой, бархатной. И в этой тишине Тимка начинает свой самый главный, самый важный процесс — процесс засыпания. Он начинает считать свои части, прощаясь с ними до утра.

«Спокойной ночи, мои милые колесики», — думает Тимка. И колесики, тяжелые, теплые, расслабленные, отвечают ему тихим скрипом: а-а-а... и погружаются в сон. Они больше не будут стучать по рельсам. Они будут стоять неподвижно, отдыхая. «Спокойной ночи, мои сильные поршни», — шепчет Тимка. Поршни, смазанные сонным маслом, тяжело опускаются на дно своих цилиндров: ш-ш-ш... и засыпают. Им больше не нужно толкать. Им нужно просто лежать. «Спокойной ночи, моя добрая топка», — думает Тимка. В топке угольки накрывают друг друга пеплом, как теплым пледом, и затихают: кр-р-р... Они будут беречь тепло, чтобы Тимке не было холодно. «Спокойной ночи, моя медная труба», — Тимка чувствует, как его горлышко расслабляется. Труба больше не будет выпускать пар. Она будет дышать тихо-тихо, в ритме спящего паровозика. «Спокойной ночи, мои круглые фары», — и фары медленно, плавно закрывают свои стеклянные веки. Янтарный свет гаснет, сменяясь глубоким, бархатным сном. «Спокойной ночи, мой маленький свисток», — свисток замолкает, спрятавшись в свою медную колыбельку.

Тимка чувствует, как сон наполняет его до самого доньшка. Сон приходит из его колес, поднимается по бокам, заполняет кабину и доходит до самой трубы. Сон тяжелый, сладкий, как теплое молоко с медом. Сон мягкий, как облако, на котором он сегодня катался. Сон безопасный, как объятия мамы.

Снаружи Депо, на небе, уже зажглись все звезды. Они мерцают тихо-тихо, словно подмигивая Тимке: спи, малыш, спи, хороший. Луна, полная и светлая, как серебряная монетка, заглядывает в маленькое окошко Депо и гладит Тимку по крыше своим прохладным, ласковым лучом. Ветер за окном утих, чтобы не шуметь и не будить паровозика. Даже мышки в уголке Депо свернулись в клубочки и тихо сопят, деля с Тимкой одну уютную ночь.

Тимка дышит ровно и глубоко. Его дыхание сливается с дыханием ночи. Вдох — тихо-тихо... Выдох — ш-ш-ш... Вдох — мягко-мягко... Выдох — ш-ш-ш... Он больше не паровозик, который куда-то едет. Он — часть этого тихого дома, часть этой спокойной ночи, часть этого большого, уютного мира, который тоже крепко спит.

Завтра будет новый день. Завтра снова взойдет солнце. Завтра Тимка снова проснется, его огонь разгорится ярким, веселым пламенем, его труба выпустит бодрый пар, и он снова повезет свои добрые грузы. Но это будет завтра. А сейчас — время отдыха. Время восстановления сил. Время, когда можно никуда не спешить, ничего не делать, а просто лежать в тепле, в чистоте, в любви и заботе.

Отдыхать — это так здорово. Отдыхать — это так приятно. Силы копятся, как капли росы в бутоне цветка. Металл отдыхает. Душа отдыхает.

Тихо в Депо. Тихо в лесу. Тихо на реке. Тихо на холмах. Все спит. И Тимка спит. Крепко. Глубоко. Сладко. До самого утра.

Спи, паровозик. Спи, мой хороший. Пусть тебе снятся самые светлые, самые теплые, самые добрые сны. Пусть твои колесики катаются по мягким, облачным рельсам. Пусть твоя труба выпускает разноцветные, радужные пузыри. Пусть твой свисток напевает самые нежные мелодии.

Баю-бай, баю-бай. Засыпай, засыпай. Тихо-тихо, ш-ш-ш. Спи-спи, пых-пых... Сон приходит, сон идет. Тимку баюкает, ведет. В царство снов, в страну дремот, где нет ни забот, ни хлопот. Только тепло. Только свет. Только покой. Только сон.

Мягкие тени танцуют на стенах. Теплые угольки тлеют в сердце. Тяжелые, расслабленные колесики стоят неподвижно. Маленький паровозик Тимка спит. И ты, мой хороший, закрывай глазки. Твои ножки устали за день, они бегали, прыгали, топали. Им нужно отдохнуть. Пусть они станут тяжелыми и теплыми, как колесики Тимки. Твои ручки устали, они рисовали, лепили, обнимали. Им нужно отдохнуть. Пусть они расслабятся и лягут мягко, как поршни паровозика. Твой животик дышит ровно и спокойно, как топка, в которой спят угольки. Твоя голова лежит на мягкой подушке, как в уютной кабине паровозика.

Ты тоже маленький паровозик, который весь день развозил добро, который весь день учился, играл, смеялся. А теперь твое время отдыха. Твое время восстановления сил. Отдыхать — это здорово. Отдыхать — это безопасно. Отдыхать — это так приятно.

Спи. Тихо. Мягко. Тепло. Ш-ш-ш... пых-пых... чух-чух... Сон идет. Сон ведет. Баю-бай, засыпай.

### Сказка 3. «Подушка, которая умела показывать волшебные сны»

Как перестать бояться закрывать глаза.

В самом конце Лесной улицы, там, где тропинка уходила в мягкий мох и заросли сладко пахнувшей лесной малины, стоял маленький уютный домик. В этом домике жил лисёнок по имени Феня. У Фени были очень рыжие ушки, пушистый хвост, который он любил обнимать во сне, и одна маленькая тайна. Каждый вечер, когда солнце спускалось за верхушки сосен, окрашивая небо в нежные персиковые и лавандовые тона, мама-лисиčka укладывала его в кроватку. Она укрывала его тёплым одеялом из овечьей шерсти, наливая в стеклянный стаканчик тёплое молоко с мёдом и пела тихую колыбельную. Но Феня не мог уснуть.

Его глазки были очень уставшими, они сами собой слипались, но как только лисёнок пытался их закрыть, внутри него просыпался маленький непослушный страх. Фене казалось, что если он закроет глаза, то мир вокруг исчезнет. Окажется большая-большая чёрная пустота, в которой нет ничего интересного. Ни маминого тёплого взгляда, ни светящегося ночника в виде серебряной луны, ни любимой деревянной игрушки-мышки, стоящей на табуретке. Эта пустота пугала лисёнка. Он моргал, тёр лапками глазки, хмурил рыжий лобик, но заснуть никак не получалось. Он был как будто внутри прозрачного пузырька, который не давал ему расслабиться и уплыть в реку сна.

Мама-лисиčka очень любила своего сына. Она замечала, как тяжело ему даётся вечерний отдых. Однажды вечером она пошла в далёкую часть леса, туда, где росли светящиеся голубые грибы и цвели лунные фиалки. Там она встретила тётушку Сонную Сову, которая знала все секреты спокойной ночи. Тётушка Сова подарила маме-лисиčke удивительную вещь. Это была подушка. Но не простая, не набитая обычным пухом или перьями. Эта подушка была сшита из кусочков вечерней зари, наполнена шепчущим ветром и аккуратно перевязана серебряной ниткой лунного света.

Когда мама-лисиčka вернулась домой, Феня уже сидел в кроватке, обняв свой хвост. Он смотрел на окно, за которым темнело небо, и готовился снова бороться со сном. Мама подошла к кроватке, улыбнулась своей самой доброй улыбкой и показала сыночку подарок. Подушка лежала у неё в лапках и казалась совсем лёгкой, невесомой. Она переливалась мягкими цветами: бледно-розовым, как закатное облако, нежно-голубым, как весенний лёд на ручье, и тёплым молочным.

— Это волшебная подушка, — сказала мама-лисиčka тихим, мягким голосом, который звучал как шелест листьев. — Она умеет показывать волшебные сны. Но у неё есть одна особенность. Она начинает работать только тогда, когда ты ей поможешь. Ты должен сам захотеть увидеть её сказку.

Феня с любопытством разглядывал подушку. Она пахла мёдом, тёплым молоком, сушёной ромашкой и чем-то ещё, очень сладким и незнакомым. Мама убрала старую подушку и подложила ему под щёчку эту, новую. Подушка оказалась удивительно комфортной. Она как будто сама приняла форму лисёнка, мягко обнимая его ушко и поддерживая подбородок. Феня почувствовал, как тепло от подушки медленно растекается по его телу. Сначала согрелись лапки, потом животик, потом плечи расслабились и опустились вниз.

— Теперь закрой глазки, — сказала мама. — Но закрой их не сразу, а очень медленно. Представь, что твои веки — это шторы в маленьком театре. Мы будем опускать их постепенно, чтобы увидеть, что там внутри.

Феня послушался. Он стал опускать веки, но не до конца. Он оставил маленькую щёлочку. Сквозь эту щёлочку он видел свою комнату, но она уже казалась другой. От того, что свет проходил через полуопущенные ресницы, все предметы стали размытыми, мягкими, как акварельный рисунок. Ночник на стене больше не был чётким кругом, он превратился в большое светящееся пятно, похожее на пушистое светящееся облако. Столик у кровати, игрушечная мышка, окно — всё потеряло свои острые углы, всё стало круглым, тёплым и безопасным. Феня посмотрел на это размытое пространство и впервые не почувствовал страха. Это было красиво.

— Молодец, — прошептала мама. — А теперь опусти шторы ещё чуть-чуть. Оставь только самую малюсенькую щётчку света.

Феня опустил веки ещё ниже. Комната почти исчезла. Остался только тонкий лучик света, похожий на золотую ниточку. И тут лисёнок заметил удивительную вещь. Этой золотой ниточкой была не просто щель между веками. Ниточка начала двигаться сама по себе, она закручивалась в маленькую спиральку, пузырилась и переливалась. Феня понял, что эта ниточка появляется от самой подушки. Волшебная подушка под его щёчкой начала слегка вибрировать, издавая очень тихий, еле слышный звук, похожий на колокольчик, которому завязали рот мягкой тканью.

— А теперь, — сказал мамин голос, который казался уже очень далёким и мягким, — закрыв глазки полностью. Но не думай, что ты видишь темноту. Темноты нет. Там, за твоими глазами, сейчас откроется занавес.

Феня глубоко вздохнул, почувствовал, как подушка мягко пружинит под его головой, и полностью закрыл глаза. Он ожидал увидеть чёрную пустоту. Он готовился испугаться. Но пустоты не было. Как только веки сомкнулись, внутри головы вспыхнул нежный фиолетовый цвет. Он был таким глубоким, бархатистым и тёплым, словно Феня опустился в баклажановое облако. Фиолетовый цвет начал медленно течь, менять оттенок, становиться то светлее, то темнее. Это не было пусто. Это было наполнено мягким светом.

Вдруг в центре этого фиолетового моря появилась та самая золотая ниточка. Только теперь она была не тонкой, а толстой, яркой, светящейся. За ней появилась вторая, серебряная. Потом третья, голубая. Ниточки начали переплетаться между собой, складываться в узоры. Феня смотрел на это внутреннее кино с большим удивлением. Он забыл про свой страх. Ему было очень интересно. Он понял, что его глазки — это не стена, за которую всё пропадает, а волшебный экран, на котором подушка может рисовать всё, что угодно.

Золотые и серебряные ниточки сплелись в контур. Феня пригляделся и увидел, что это не просто узор, а травинка. Травинка появилась прямо перед его внутренним взором. Она была светящейся, нежно-зелёной. За ней выросла вторая, третья, десятая. Вскоре весь фиолетовый фон покрылся мягким ковром из светящихся травинок. Они не были острыми, они тянулись вверх, покачивались в такт дыханию Фени. Когда лисёнок делал вдох, травинки поднимались, когда делал долгий медленный выдох — они опускались.

— Посмотри, как они дышат вместе с тобой, — прошептала мама, хотя Феня уже едва слышал её. Он был полностью погружён в картинку, которую показывала подушка.

На лугу из светящихся травинок начали распускаться цветы. Они появлялись не сразу, а медленно, раскрывая свои лепестки, как настоящие. Первый цветок был похож на одуванчик, но вместо белых пушинок на нём сидели крошечные звёздочки. Они мягко мерцали тёплым жёлтым светом. Рядом распустился цветок, похожий на колокольчик, он был нежно-голубым и тихо звенел, когда по нему пробегал невидимый ветерок. Потом появились ромашки, но их серединки были не жёлтыми, а розовыми, как сахарная вата.

Феня почувствовал, что его тело стало совсем тяжёлым, мягким и тёплым. Ручки и ножки казались ватными. Он дышал медленно, глубоко, ровно. Его страх закрытых глаз окончательно

растаял, растворился в этом красивом светящемся лугу. Подушка под его щёчкой стала ещё теплее, она как будто обнимала его изнутри, защищая от любых плохих мыслей.

Вдруг на краю светящегося луга Феня увидел кого-то маленького. Это был пушистый комочек. Комочек медленно катился по травинкам, оставляя за собой мягкий светящийся след, как будто кто-то провёл пальцем по запотевшему стеклу. Комочек подкатился поближе, и Феня увидел, что это не просто комочек, а маленькое существо, похожее на котёнка, сделанного из облака. У него были крошечные ушки, невесомые лапки и очень добрые, сонные глазки.

— Привет, — сказал облачный котёнок голосом, похожим на шелест сухих листьев. — Я — хранитель твоего сна. Подушка позвала меня, чтобы я проводил тебя по лугу.

Феня хотел ответить, но понял, что может общаться с котёнком без слов, просто думая о нём. Котёнок помахал ему лапкой и покатился дальше. Феня поплыл за ним. Ему не нужно было идти ногами. Его внутренний взгляд сам скользил над цветами, над травинками, вдыхая запах светящегося мёда и ванили, который исходил от каждого лепестка.

Котёнок подвёл его к большому светящемуся дереву. Оно было похоже на яблоню, но вместо яблок на его ветвях висели прозрачные мыльные пузыри. Внутри каждого пузыря что-то происходило. В одном пузыре плыла золотая рыбка, в другом — кружилась снежинка, в третьем — покачивался маленький месяц. Пузыри мягко постукивали друг о друга, издавая тихий, мелодичный звук — бро, бро, бро. Это был самый спокойный звук на свете.

— Это дерево снов, — объяснил облачный котёнок. — Каждая веточка — это твоя хорошая мысль. Подушка собирает все твои светлые воспоминания за день и растит их здесь. Смотри, вот этот пузырь.

Котёнок подтолкнул лапкой один из пузырей. Он увеличился, и Феня увидел внутри себя, как днём он бегал по лугу за бабочками. Он вспомнил, как ярко светило солнце, как весело трепетали крылышки у бабочки. Это было очень приятное воспоминание. Оно вызвало внутри лисёнка тепло.

— А вот этот, — сказал котёнок, подталкивая розовый пузырь. Внутри было изображено, как мама-лисица обнимала Феню вечером и целовала его в носик. Феня почувствовал, как его губки сами собой растянулись в улыбке, хотя глаза его были плотно закрыты, а тело лежало неподвижно в реальной кровати.

— Видишь, — сказал котёнок, — здесь нет ничего страшного. Закрытые глаза — это не конец дня. Это дверь в этот чудесный сад. Тебе больше не нужно бояться темноты, потому что за твоими веками всегда живёт этот свет.

Феня кивнул внутренним кивком. Ему было так хорошо, так спокойно, так безопасно, что он даже не хотел, чтобы этот сон заканчивался. Облачный котёнок свернулся калачиком прямо на мягкой травинке под деревом из мыльных пузырей. Его пушистая спинка медленно поднималась и опускалась в такт дыханию.

— Смотри, как я делаю, — прошептал котёнок. — Вдох. И выдох. Вдох. И выдох.

Феня стал дышать вместе с ним. Вдох — и все травинки на лугу загораются ярче. Выдох — и они слегка притухают, отдыхая. Вдох — облачный котёнок становится больше. Выдох — он становится мягче, расплывается, превращаясь в настоящее нежное облако. Выдох каждый раз делался всё длиннее и тише. Феня чувствовал, как тяжесть в его теле становится приятной. Ручки и ножки будто вросли в тёплую постель. Хвост лежал неподвижно. Мышцы расслабились полностью.

Мамин голос издали пел что-то тихое, неразборчивое, но очень ласковое. Этот звук смешивался с бродяжничеством мыльных пузырей на дереве снов. Подушка под щекой пахла летом и добротой. Феня смотрел на то, как облачный котёнок засыпает, и сам всё глубже погружался в мягкий, бархатистый фиолетовый цвет. Луг начал медленно таять, превращаясь в тёплое молоко. Дерево из пузырей стало просто приятным мерцанием за закрытыми веками. Феня перестал следить за картинкой. Его мысли стали путаться, становиться мягкими, как паутинка.

Он больше не контролировал своё дыхание, тело дышало само, глубоко и ровно. Лисёнок понимал только одно: закрывать глаза — это прекрасно. Это значит провалиться в мягкие объятия волшебного сна, где нет ни единого страшного места, где всё сделано из света, тепла и маминой любви. Подушка выполнила свою работу. Она показала лисёнку тайну, которая снимала все страхи. Феня последний раз почувствовал, как что-то тёплое и пушистое обняло его изнутри, и отпустил все мысли. Он уснул. Крепко, спокойно, без единой слезинки. А за окном продолжала тихо звучать ночь, укачивая всё вокруг.

## Сказка 4. «Одеялко-обнимашка»

Ощущение безопасности и тепла в своей кровати.

Вечер тихо-тихо опускался на лесную поляну. Он не шелестел ногами, как осенние листья. Он не стучал в окошко, как весенний дождь. Вечер приплывал по воздуху, мягкий и пушистый, как большое облачко. Он приносил с собой запахи сушеной ромашки, теплое молоко и тени, которые становились длиннее, мягче, светлее. Солнце не уходило сразу, оно садилось медленно, словно устало играть и само хотело прижаться к краю земли и уснуть.

В своем уютном домике, укрытом шапкой из зеленых листьев, жил маленький зайчик по имени **Шуша**. Зайчик Шуша был очень добрым и за день успевал так много всего: он бегал по тропинкам, считал белые цветочки, слушал, как журчит ручеек, и прыгал высоко-высоко. Но вот день закончился. Игрушки — деревянный медвежонок и тряпичный мышонок — уже дремали на полочке, закрыв глазки. Птички за окном затихли. Только одна звездочка робко зажглась на темно-синем небе, чтобы посмотреть, как зайчик Шуша ложится спать.

Шуша умылся, почистил пушистые ушки, выпил теплого молока с медом и забрался в свою кровать. Кровать была славная, из гладких дощечек, пахнущих зимним лесом и сосновыми иголками. Подушка была нежная, как одуванчик. Но Шуша лежал и не мог уснуть. Вокруг было так тихо, что в ушах начинал звенеть едва заметный звонок. Тельце зайчика после активного дня еще помнило бег и прыжки. Внутри словно прятались маленькие **невидимые искорки-прыгуны**, которые тихонько толкались: то в ножку, то в ручку, то в животик. Шуша вздохнул, повернулся на другой бочок, потом снова на спинку. Одеяло, обычное клетчатое одеяло, скользило и не хотело лежать как надо. Зайчику казалось, что кровать вдруг стала очень большой, а в дальнем углу комнаты собираются тени, похожие на непонятные силуэты. Глазки сами открывались, хотя Шуша очень хотел спать.

И тогда случилось что-то необычное. На краю кровати, там, где лежала сложенная вдвое верхняя простынка, шевельнулся маленький комочек. Сначала он был похож на мягкий клубок пряжи, который бабушка оставила после вязания. Потом этот комочек начал потягиваться, как маленький котенок, выпуская невидимые лапки. Он был сшит из лоскутков разных цветов: тут был кусочек бледно-голубого неба, тут — капелька молочного белого цвета, тут — нежно-розовый кусочек, похожий на зарю, а еще там был лоскуток цвета темной сливы, цвета глубокой-глубокой ночи.

Это было **Одеялко-обнимашка**. Оно жило в домике Шуши давно, но просыпалось только тогда, когда кому-то было нужно спокойствие, тепло и защита. Одеялко-обнимашка тихонько слетело с полочки, оно было такое легкое, пушинки были бы для него тяжелыми. Оно подплыло к зайчику, едва касаясь простыни.

— Шшш-шшш-шшш, — прошуршало Одеялко, и этот звук был похож на то, как ветерок гладит макушки высоких деревьев. — Шшш-шшш-шшш, не спеши, маленький зайчик. День убежал за горизонт, ночь пришла отдыхать. Я здесь.

Одеялко-обнимашка аккуратно, бережно накрыло зайчика Шушу. Но оно не просто легло сверху, как обычное одеяло. Оно начало свою работу. Сначала Одеялко нашло правую ножку Шуши. Оно обвернуло ее мягко-мягко, словно правую ножку спрятали в теплый кармашек. Одеялко чуть-чуть пригрело ее. И тут же те невидимые прыгуны, которые толкались в правой ножке, почувствовали тепло, остановились и тоже захотели спать. Они легли, закрылись и уснули. Правая ножка стала тяжелой, теплой, спокойной.

Потом Одеялко-обнимашка переместилось чуть выше. Оно нашло левую ножку. Обняло ее так же нежно, так же надежно. Левая ножка перестала суетиться, она расслабилась, стала мягкой и теплой, как тесто, которое бабушка ставит в теплое место, чтобы оно поднялось.

Одеялко слегка похлопало по левой ножке — хлоп, хлоп, — словно говорило: «Все хорошо, тут безопасно, можно ни о чем не думать».

Зайчик Шуша почувствовал, как ноги стали тяжелыми, вялыми, приятными. Они просто лежали и отдыхали. Одеялко-обнимашка медленно, как плывущее по небу облако, поднималось выше. Теперь пришел черед животика. Животик у Шуши после молока был кругленьким. Одеялко легло на него не тяжело, а так, словно положили теплую ладошку. Оно согрело животик, и внутри все успокоилось. Никакой суеты не осталось. Только ровное, тихое дыхание: вдох... и выдох... вдох... и медленный-медленный выдох...

Одеялко-обнимашка продолжало свою тихую песню без слов. Оно обняло грудку Шуши, пригладило пушистую шерстку на животе. Потом оно нашло правую ручку зайчика. Правая ручка лежала вдоль тела. Одеялко завернуло ее в свой лоскуток цвета вечернего неба. Ручка сразу стала теплой и перестала шевелиться. В пальчиках пропала всякая напряженность, они разжались и расслабились. То же самое Одеялко сделало с левой ручкой, укрыв ее лоскутком цвета молока. Теперь обе ручки спали. Обе ножки спали. Животик и грудка дышали ровно и глубоко.

Шуше становилось все уютнее. Он понимал, что кроватка больше не кажется ему огромной и пустой. Одеялко-обнимашка заполняло ее собой, оно было рядом, оно защищало. Тени в углу комнаты больше не пугали, потому что Одеялко-обнимашка сказало им: «Уходите, тени, здесь царит сон, здесь нет места для тревог». И тени послушно растворились в темноте, превратившись просто в темные уголки, где нет ничего страшного.

Остались только плечики и шея. Одеялко-обнимашка подложило под них свой самый мягкий, пушистый край, словно подушечку из облаков. Шея зайчика расслабилась, голова стала тяжелой, она приятно утонула в подушке. И наконец, Одеялко-обнимашка поднялось к самому лицу Шуши. Оно не закрывало ему дыхание, нет. Оно создало вокруг его личика маленький, безопасный шалашик. Со всех сторон от лица был мягкий, теплый, дышащий уют. Запахи, которые исходили от Одеялка-обнимашки, были невероятно спокойными: пахло мятой, сухим лугом, теплым песком у реки и маминой улыбкой.

Внутри этого шалашика все звуки стали глухими и далекими. Если где-то в лесу хрустнула веточка, то для Шуши этот звук был как будто за тысячу лесов. Если где-то пролетела ночная бабочка, то ее крылышки не издавали ни звука. Одеялко-обнимашка создавало свой собственный мир. Мир **абсолютной безопасности**.

— А теперь, — прошептало Одеялко так тихо, что это было похоже на мысль, — мы отправимся в тихую страну.

Одеялко-обнимашка начало слегка мерцать. Лоскуток цвета неба засветился бледно-голубым светом. Лоскуток цвета зари позолотился. И Шуша, не открывая глаз, вдруг увидел это. Он увидел, что его кроватка больше не стоит в комнате. Она медленно плывет по воздуху. Но плывет не быстро, а как листочек, который падает с дерева осенью: покачивается вправо, влево, кружится на месте и плавно опускается ниже.

Кроватка проплыла над лесом. Лес внизу спал. Деревья не шелестели. Ручеек не журчал, он замер, превратившись в гладкую темную ленту. Ежик в своей норе сопел носиком. Все были в безопасности. Одеялко-обнимашка обнимало Шушу, и поэтому он тоже был в полной безопасности. Ничего не нужно было делать. Никуда не нужно было бежать. Не нужно было никого бояться.

Кроватка опустилась ниже и коснулась поверхности Большого Тихого Озера. Озеро было похоже на огромное зеркало, в котором отражались звезды. Но вода была не холодной и не мокрой. Она была мягкой, как вата, и теплой, как парное молоко. Кроватка легла на эту воду и стала медленно-медленно плыть по поверхности Большого Тихого Озера.

Слева и справа от кроватки расцветали кувшинки. Но это были необычные кувшинки. Их белые лепестки были сделаны из облаков, а в центре каждого облачка спало маленькое

светящееся созвездие. Они спали так же крепко, как сейчас засыпал зайчик Шуша. Одеялко-обнимашка слегка качнуло кроватку, и от этого движения по воде разошлись очень мягкие, широкие волны. Они не шумели. Они тихонько напевали: «Ммм-ммм-ммм». Это была песня спящего озера.

Шуша дышал в такт этим волнам. Его грудка поднималась и опускалась. Вдох — волна подходит к берегу. Выдох — волна откатывается назад. Вдох — и выдох... Тело зайчика стало таким тяжелым, что оно словно срасталось с кроваткой. Ручки и ножки не принадлежали больше Шуше, они просто были частью этого теплого, уютного мира. Одеялко-обнимашка крепко прижимало его к матрасику, не давая ни одной тревожной мысли проникнуть внутрь.

На горизонте показалась Луна. Она была не яркая, не ослепительная, а скорей похожая на мягкий желтый шарик, наполненный светящимся соком. Луна улыбнулась зайчику Шуше и протянула к нему лучик. Лучик был теплый, как мамина рука. Он коснулся лба Шуши, и от этого лба исчезла последняя напряженность. Мозг, который весь день думал, считал, прыгал, наконец-то сказал: «Всё. Я больше не работаю. Я отдыхаю». И мозг уснул.

Кроватка плыла все дальше и дальше, в самую середину озера, где вода была самой спокойной, а небо — самым темным и мягким. Там не было ни единого ветерка. Там не было ни одного звука. Там была только тишина, такая густая и приятная, что ее хотелось кушать ложечкой, как сладкий мед. Тишина обнимала Шушу так же, как Одеялко-обнимашка.

Одеялко-обнимашка начало тихонько напевать колыбельную. У него не было голоса, но его нити вибрировали, передавая вибрацию тепла прямо в тело зайчика. Эта вибрация была похожа на мурлыканье большого, доброго кота. «Мур-р-р... мур-р-р... тут безопасно... мур-р-р... ты любим... мур-р-р... спи, мой маленький...»

Глазки Шуши были закрыты давно. Под закрытыми веками он видел только мягкий, темный, теплый цвет. Цвет глубокого, здорового сна. Это был цвет покоя. Зайчик Шуша больше не чувствовал своих лапок. Он не чувствовал своего тельца. Он чувствовал только одно — что он находится в самом безопасном месте во всем мире. В месте, где его любят, где его ждут, где о нем позаботились. Одеялко-обнимашка взяло на себя всю защиту, всю тревогу, всю усталость этого дня. Одеялко все забрало себе и спрятало глубоко в своих ниточках.

Кроватка остановилась ровно в центре Большого Тихого Озера. Она больше никуда не плыла. Она просто стояла на месте, покачиваясь едва заметно. Вверх-вниз. Вверх-вниз. Как маятник в старых часах. Тик-так... нет, не тик-так, это слишком громко. Шух-шух... шух-шух...

Звезды на небе начали медленно тускнеть. Не потому что наступило утро, а потому что они тоже засыпали. Они закрывали свои звездные глазки, сворачивались в пушистые комочки и дремали. Луна опустила ниже, спрятав половину лица за облаком, и тоже задремала. Весь мир вокруг зайчика Шуши погружался в сон. И Шуша погружался вместе с ним. Он падал в сон мягко, как пушинка падает на землю. Медленно, плавно, без страха.

Одеялко-обнимашка в последний раз плотнее укутало зайчика, проверяя, все ли тепло, все ли тихо. Правая ножка спит. Левая ножка спит. Животик спит. Грудка дышит глубоко. Ручки висят без движения. Личико расслаблено. Ушки прижались к головке. Все правильно. Все как нужно.

В домике на лесной поляне стояла абсолютная, непробиваемая тишина. Ни один шорох не нарушал этот покой. Зайчик Шуша спал. Он видел хорошие, тихие сны, в которых ничего не нужно было делать, а нужно было просто лежать на теплом песочке и смотреть, как плывут по небу пушистые облака. Одеялко-обнимашка лежало на нем, как верный страж, не сводя невидимых глаз со спящего малыша. Оно будет охранять его сон всю ночь, пока само солнце не заглянет в окошко и не скажет: «Просыпайтесь, день пришел».

Но до утра еще очень, очень далеко. Сейчас — время сна. Время тепла. Время покоя. Шшш-шшш-шшш... спи, маленький зайчик... спи... ты в безопасности... тебе тепло... закрывай свои глазки... глубокий твой сон... тихо... мягко... спокойно... шшш... шшш... шшш...

## Сказка 5. «Как Котёнок искал тишину»

Переход от активных игр к спокойствию.

Жил-был маленький рыжий **Котёнок** по имени **Пушок**. У него были самые мягкие лапки на свете, длинные белые усы и очень любопытный розовый нос. Днём Пушок ни минуты не сидел на месте. Он гонялся за солнечными зайчиками на стене. Он прыгал на плюшевых мышках. Он катился по полу, путаясь в собственных лапах, и громко мурлыкал от радости. В комнате Котёнка было так же шумно, как на ярмарке: тут бегают, там прыгают, тут что-то упало, там что-то зазвенело.

Но вот наступил вечер. Солнце спряталось за деревьями. Комната наполнилась мягкими, лиловыми тенями. **Мама-Кошка** свернулась на подушке и закрыла глаза. Она дышала очень ровно, медленно, как будто качалась на невидимых волнах. Вдох. И долгий-долгий выдох.

А Пушок не мог уснуть. Он ещё чувствовал в своих лапках энергию прошедшего дня. Ему казалось, что красный клубочек ниток всё ещё катится где-то под кроватью. Он прислушался. Тиканье часов на стене казалось ему очень громким: тик-так, тик-так. За окном шуршал лист: шур-шур. Скрипнула половица: скри-ип. Все звуки складывались в один большой, путанный клубок в ушах у Котёнка.

«Слишком шумно, — подумал Пушок. — Я пойду, найду **Тишину**. Настоящую, мягкую Тишину, в которой можно сладко уснуть».

Он осторожно прыгнул с кровати. Его лапки ступали так легко, что не было слышно ни единого звука. Пушок выпрямился, потянулся спинкой вверх, выгнул дугой свой рыжий хвостик и вышел на кухню. Там пахло тёплым молоком и свежим хлебом. На табуретке сидела **Синяя Чашка**. Внутри неё остывал чай, и оттуда поднимался пар. Пар шелковистыми клубочками.

«Синяя Чашка, — тихо-тихо спросил Пушок, почти шепотом, — ты не знаешь, где живёт Тишина? Здесь так уютно пахнет».

Синяя Чашка чуть-чуть звякнула своим ободком. «Я знаю, маленький рыжий, — ответила она мягким, звенящим голоском. — Но Тишина не живёт в вещах. Она живёт между ними. Послушай, как замолкает пар. Смотри, как он тает. Вот эта пауза — и есть маленькая Тишина».

Пушок посмотрел на пар. Пар поднимался, расплывался в воздухе и исчезал. И в тот момент, когда он исчезал, становилось совсем тихо. Котёнок сделал глубокий вдох носиком, почувствовал запах молока, выдохнул и стал чуточку спокойнее.

«Спасибо тебе, Чашка, — прошептал Котёнок. — Я пойду дальше».

Он прошёл в коридор и подошёл к двери, которая вела на веранду. Дверь была приоткрыта, и оттуда дул прохладный вечерний ветерок. Пушок вышел наружу. Здесь не было яркого света. Небо над головой переливалось тёмными, глубокими цветами: от тёмно-синего внизу до чёрно-бархатного в самом верху. На небе зажигались первые звёздочки — бледные, маленькие, мерцающие.

Пушок сошёл с веранды на тёплую траву. Трава уже спала. Её травинки опустились к земле и не шелестели. Они были мягкие, бархатистые, как мамина спинка. Котёнок шагнул дальше и увидел большой куст сирени. На кустике сидел **Пушистый Шмель**. Но Шмель не летал. Он не жужжал. Он сидел под листиком, прикрывшись тонкими прозрачными крылышками, как одеялом.

«Шмелик, — промяукал Пушок, стараясь говорить очень тихо, чтобы не разбудить его, — ты не видел Тишину?»

Шмель чуть пошевелил усиком и ответил сонным голосом: «Жжу-жу... то есть, шшш... Я нашёл её вот здесь, под листиком. Когда перестаёшь махать крыльями, Тишина сама садится к тебе на спинку и обнимает тебя. Попробуй, Котёнок, остановись и не шевелись».

Пушок послушался. Он сел на траву, поджал под себя задние лапки, а передние сложил на груди. Он перестал шевелиться. Сначала ему казалось, что это сложно, но потом он почувствовал, как его собственный рыжий мех становится тёплым. Тепло поднималось от лапок к тельцу, от тельца к ушкам. Тишина действительно словно села рядом с ним. Она была невидимая, но очень мягкая и тёплая.

Пушок посидел немного, потом аккуратно встал и пошёл дальше. Теперь он шагал ещё медленнее. Он подходил к садовой скамейке. На скамейке лежал **Старый Плед**. Плед был ворсистый, с длинными ниточками, в полоску. Он лежал абсолютно неподвижно.

«Ты и есть Тишина?» — спросил Котёнок у Пледа, приближаясь к нему и трогая его мягкой лапкой.

«Я — покой, — прошелестел Плед сухим, добрым шепотом. — Покой — это брат Тишины. Когда ты ложишься на меня, я забираю всю усталость из твоих лапок и спинки. Ложись, рыжий, я помогу тебе расслабиться».

Пушок прыгнул на скамейку и лёг прямо на Плед. Плед был прохладный сначала, но потом согрелся теплом котёнка. Пушок почувствовал, как длинные ворсинки Пледа обнимают его бока. Он вытянул задние лапки, растопырил пальчики, а потом снова их сжал. Так делают, когда отпускают напряжение. Он сделал это раз. И ещё раз. И ещё раз. Его лапки стали тяжёлыми, ватными, очень-очень расслабленными.

Но Пушок понял, что ему не хватает самого главного. Тишина в саду была красивая, свежая, звёздная. Но она была слишком большая. Ему нужна была Тишина маленькая, родная, та, что пахнет молоком и уютом.

Он слез со скамейки. Теперь он не шёл, он именно плыл над землёй, такой расслабленный и тяжёлый он стал. Его хвостик висел низко-низко и едва покачивался. Он вошёл в дом, прошёл по коридору, тихо запрыгнул на кровать и свернулся рядом с Мамою-Кошкой.

Мама-Кошка даже не открывала глаз. Она лишь слегка сдвинула ухо, услышав тихое приближение малыша. Пушок прижался своим холодным влажным носиком к тёплому маминому боку. Он устроил головку на маминой лапе. И тут Мама-Кошка начала мурлыкать.

Это было не дневное, громкое «мур-мур-мур». Это был ночной мурлык. Очень низкий, глубокий, чуть вибрирующий. «Мммм-р-р-р... Мммм-р-р-р...» Этот звук не звучал как слова. Он звучал как само спокойствие. Как гудение большого, тёплого шара, внутри которого абсолютно безопасно.

Пушок закрыл свои зелёные глазки. Мамин мурлык заполнил все его ушки, выгнал оттуда остатки дневного шума, тиканье часов и шуршание листьев. Остался только этот глубокий, ровный гул. Мама-Кошка нежно лизнула Пушочка прямо по макушке, прилаживая взъерошенную шерстку. Её шершавый язычок провёл от лобика к затылку. Раз. Другой. Третий. От этого прикосновения по спинке Котёнка разлилось блаженство.

Пушок вздохнул. Его вдох стал таким же медленным и глубоким, как мамино. Они дышали вместе. Вдох — грудь поднимается. Выдох — грудь опускается. Вдох — и носиком пахнет мамой. Выдох — и все мысли улетают далеко-далеко за облака.

Котёнок больше не хотел бегать. Он не хотел ловить солнечных зайчиков. Он хотел только одного — лежать в этой мягкой, тёплой Тишине, которая теперь была здесь, на кровати, под маминым хвостом. Эта Тишина укрывала его, как самое нежное одеяло в мире. Она пела ему колыбельную без слов.

За окном луна заглянула в комнату и осветила два спящих комочка. Мама и Котёнок. Их дыхание было одинаково плавным. Их усы иногда вздрагивали во сне. Но они спали крепко,

сладко, без снов и без тревог. Потому что они нашли Тишину. И Тишина осталась с ними до самого утра.

А тебе сейчас тоже хочется найти эту Тишину? Закрывай свои глазки. Делай глубокий вдох носиком... и медленный-медленный выдох ротиком. Твои ручки становятся такими же тяжёлыми и расслабленными, как лапки у Пушка. Твои ножки отдыхают. Тихий, добрый вечер приходит в твою комнату. Он садится рядом с тобой на край кровати и укрывает тебя невидимым, тёплым, мягким пледом. Слушай, как в комнате становится тихо. Очень тихо. Спи. Спи спокойно. Тишина рядом.

## Сказка 6. «Звёздочка, которая зажигалась последней»

Ритуал закрывания глазок вместе со всем миром

В самом-самом высоком небе, там, где день нежно и плавно переходит в ночь, происходила одна удивительная история. Небо в этот час было похоже на огромное-преогромное полотно, которое художник по имени **Вечер** раскрашивал самыми нежными красками. Сначала он брал мягкую персиковую краску и проводил ею широкие, спокойные полосы по самому краю земли. Потом брал капельку розовой и смешивал её с белым, получая цвет свежей сахарной ваты или кружевного платья. А затем, очень медленно, чтобы никого не напугать, Вечер доставал тюбик с глубокой лиловой краской, а за ним и с густой синей, цвета спелой черники или тихого ночного неба.

И вот когда всё небо стало таким тихим, бархатистым и тёмно-синим, на нём начали появляться звёзды. Они не вспыхивали вдруг, нет. Они зажигались очень по-особому. Сначала в небе появлялась едва заметная точка, похожая на крошечную пылинку. Потом эта пылинка начинала понемногу нагреваться, внутри неё разгоралось маленькое тёплое сердечко, и вот уже точка превращалась в слабый огонёк, а затем разрасталась в настоящую, яркую, сияющую звезду.

Одна за другой зажигались звёзды на небесном бархате. Они тихонько перешёптывались между собой, мерцали и лучились. Но в самом уголке неба, там, где синева была самой глубокой, жила одна маленькая **Звёздочка**. Она была совсем крошечной, размером с маковое зёрнышко. И у неё была одна маленькая секретная проблема: Звёздочка никак не могла зажечься. Она так старалась, так напрягала свои лучики, так пыталась вытянуть из себя свет, но ничего не получалось. Вокруг неё уже загорелись десятки больших и маленьких звёзд, а она всё оставалась тёмной, почти невидимой пылинкой на лиловом фоне.

От этого у Звёздочки внутри появилось чувство, похожее на маленький колючий клубочек. От этих мыслей Звёздочка притихла, а её лучики спрятались ещё глубже. Она прошептала Ветерку: «Я так стараюсь, но мой свет пока не выходит». И от этих мыслей колючий клубочек внутри неё сжимался всё крепче.

Тут мимо неё медленно и плавно проплыл **Вечерний Ветерок**. Он был тёплый, пах лавандой, мятой и чуть-чуть тёплым молоком. Он заметил грустную Звёздочку и мягко обнял её своей невидимой, шелковистой шалью.

— Что ты такая невесёлая, маленькая Звёздочка? — прошуршал Ветерок так тихо, что его слышали только облака и она.

— Я не могу зажечься, — прошептала Звёздочка, и её голос дрожал, как капелька воды на кончике листа. — Все звёзды уже светят, а я тёмная. Я стараюсь-стараюсь, тяну из себя свет, но он не выходит.

Ветерок ласково погладил её невидимой ладонью и тихо рассмеялся. Его смех был похож на то, как если бы очень далеко, за лесами и полями, тихонько позвенели серебряные колокольчики.

— Ничего в тебе не сломалось, моя маленькая, — мягко произнёс Ветерок. — Ты просто делаешь всё неправильно. Ты пытаешься выдавить из себя свет, а его нужно **выпустить**. Иди за мной, я покажу тебе одну великую тайну. Ты посмотри, как засыпает весь мир, и тогда всё поймёшь.

И Звёздочка, подгоняемая лёгким дуновением Ветерка, поплыла по небу. Она опустилась пониже и посмотрела вниз, на землю.

Земля уже накрылась сумерками. Деревья в огромном лесу стояли спокойно. Звёздочка внимательно посмотрела на большую старую сосну. У сосны были длинные зелёные иголки. Днём они торчали во все стороны, ловили солнышко, шумели на ветру. А теперь? Теперь каж-

дая иголочка опустилась вниз, прижалась к ветке. Ветки сами собой опустились, словно тяжёлые руки после долгой работы. Дерево не пыталось держать их прямо. Дерево **расслаблялось**. Оно отпускало свою дневную усталость. Оно как бы говорило: «Я больше не держу ничего, я просто стою и отдыхаю». И Звёздочка заметила, что когда сосна так расслабилась, её макушка стала мягко мерцать тёмно-зелёным светом, как бы светиться изнутри покоем.

— Видишь? — прошуршал Ветерок. — Дерево не тужится, оно просто отпускает напряжение. Давай посмотрим дальше.

Они проплыли чуть дальше и увидели большую, спокойную реку. Днём вода в реке бежала быстро, бросалась на камни, бурлила и плескалась. А сейчас река стала совсем другой. Она замедлилась. Вода двигалась так медленно, так лениво, словно превратилась в густой сироп или тёплое молоко. На поверхности воды стояла абсолютная гладь. Каждая маленькая рябинка успокоилась и легла спать. Звёздочка видела, как на дно реки опустились рыбки. Они сложили свои прозрачные плавнички, остановились в тихих заводях и замерли. Они закрыли свои маленькие рыбы глазки. Вода стала гладкой, и в ней, как в зеркале, заглялись первые звёзды.

— Смотри, — снова тихо сказал Ветерок. — Река перестала суетиться, и её наполнил свет. А теперь посмотри на луг.

Звёздочка опустила взгляд ещё ниже. Там, внизу, расстился огромный луг. Всё дневное насекомое гудело, порхало, бегало. А теперь луг готовился ко сну. Звёздочка увидела маленький цветочек ромашки. Днём его белые лепестки были раскрыты широко-широко, как солнышко. А теперь цветочек начал закрывать свои лепесточки. Он сворачивал их медленно, один за другим, как будто заворачивался в белое одеяльце. Он прятал свою жёлтую серединку, укутывал её в мягкость, чтобы ей было тепло. Рядом с ромашкой сидела божья коровка. Она сложила свои красные крылышки с чёрными точечками, спрятала их, став похожей на маленький красный домик. Божья коровка устроилась на самом мягком листочке, убрала свои маленькие усики и замерла. Лепестки закрывались, усики прятались, крылышки складывались. Весь луг как бы говорил: «Мы закрываемся. Мы прячемся в уют. Мы отдаёмся сну». И от этого луг стал казаться не просто тёмным, а наполненным мягким, таинственным, колдовским сиянием лунной пылцы.

— Они все закрывают что-то, — тихо произнесла Звёздочка. — Дерево опускает ветки, рыбка закрывает глазки, цветочек сворачивает лепестки...

— Именно, — прошуршал Ветерок. — Но самое главное тебе осталось увидеть. Посмотри вон туда, под большой куст орешника.

Звёздочка посмотрела и увидела норку. А рядом с норкой сидела мама-зайчиха и её маленький зайчонок. Зайчонок грыз кору, дёргал ушки. Он был очень уставший, но он всё ещё сидел и шевелил своим носиком. Зайчонок весь день прыгал, бегал, и теперь его глазки сами собой начали слипаться.

Тогда мама-зайчиха подошла к нему вплотную. Она легла рядом, свернулась вокруг него тёплым, пушистым кольцом. Она стала гладить его длинные ушки своей мягкой лапкой. Она гладила долго и монотонно, сверху вниз, сверху вниз. И зайчонок начал зевать. Он открывал свой розовый ротик всё шире и шире. Его маленькие глазки начали слипаться. Сначала он прищурил левый глазик, потом правый. Они опускались, опускались, как тяжёлые шторы. Он расслаблял свои лапки, которые подгибались под животик. Он расслаблял свой хвостик, который прижимался к земле. И вот, когда он окончательно сдался дремоте и закрыл оба глазка, его тельце стало невероятно мягким, тёплым, расслабленным. Он полностью отпустил контроль над своим телом и отдался сну. И тогда мама-зайчиха закрыла свои глазки тоже.

— Они закрыли глазки, — прошептала Звёздочка, и её голос стал совсем сонным от этой картины. — Они перестали держать глазки открытыми...

— Да, — сказал Ветерок. — Закрывать глаза — это не значит исчезнуть. Закрывать глаза — это значит позволить свету зажегся **внутри**. Ты пытаешься зажечь свой свет снаружи, напрягая лучики. А свет зажигается только тогда, когда ты отпускаешь всё напряжение. Посмотри на себя. У тебя есть лучики. Попробуй не тянуть их наружу, а просто... **отпусти** их. Позволь им опуститься. Закрой свои звёздочные глазки вместе со всем миром.

Звёздочка послушалась. Она поняла, что колючий клубочек внутри неё мешает ей сиять. Она сделала глубокий вдох, собрала весь воздух, а потом медленно-медленно выдохнула его. Выдохнула весь свой страх, что она не такая. Выдохнула своё желание потянуть свет силой. И тогда она позволила своим лучикам просто расслабиться. Они опустились вниз, как ветки сосны. Они сложились, как крылышки божьей коровки. Они успокоились, как рябинки на воде. Звёздочка закрыла свои звёздочные глазки. Она спряталась в свой собственный уют, как зайчонок в мамины лапки. Она свернула свои лепестки-лучики вокруг себя, сделав себе мягкое гнёздышко.

Она перестала суетиться. Она перестала пытаться. Она просто стала тёплой, мягкой и абсолютно спокойной.

И вдруг... Внутри неё, прямо там, где раньше сидел колючий клубочек, что-то тихонько щёлкнуло. Не громко, не страшно, а так же, как закрывается дверца старинных часов, когда они собираются бить полночь. Это проснулся её собственный, **внутренний свет**. Он не вырывался наружу рывками. Он начал сочиться сквозь закрытые лучики, как тёплый золотой мёд. Он наполнял её изнутри мягким, нежным, золотисто-жёлтым сиянием.

Снаружи Звёздочка казалась маленькой и невзрачной, но внутри неё горел самый тёплый, самый уютный, самый ласковый фонарик во всём небе. Она зажглась последней. Но её свет был другим. Он был не ослепительно-белым, как у других звёзд. Он был медово-золотым, цветом тёплого молока, цветом свечки в комнате, где спит малыш.

**Мама-Луна**, которая в это время медленно выкатывалась из-за туч, похожая на большой серебряный шар, увидела эту маленькую золотую точку. Она улыбнулась своей доброй, ласковой улыбкой и прошептала: «Вот она, моя самая главная звёздочка. Та, которая зажигается последней. Та, которая показывает всем, что настоящий свет рождается в тишине и покое».

И эта маленькая золотая Звёздочка стала маяком. Когда она зажглась, это стало секретным сигналом для всей земли и всего неба. Это значило: «Всё, процесс завершён. Последняя звёздочка закрыла глазки и зажглась внутренним светом. Теперь можно спать абсолютно спокойно и безмятежно. Мир полностью безопасен. Мир укрыт одеялом ночи».

И сейчас эта маленькая золотая Звёздочка светит в твоём окошке. Она самая тихая, самая мягкая. Она смотрит на тебя своим невидимым, но таким тёплым взглядом. Она помнит, как трудно было ей расслабиться, но она знает, как чудесно стало потом, когда она это сделала.

Ты тоже можешь сделать то же самое прямо сейчас. Тебе не нужно куда спешить. Тебе не нужно удерживать свои глазки открытыми, чтобы что-то увидеть. Самое интересное и самое доброе происходит именно тогда, когда глазки закрываются.

Послушай своё тельце. Пусть твои ручки станут тяжёлыми и тёплыми, как ручки зайчонка. Пусть твои ножки расслабятся и утонут в мягкой кровати, как корешки деревьев в тёплой земле. Пусть твои плечики опустятся, отпустив всю усталость дня, как опустились ветки старой сосны. А твои глазки... твои красивые глазки уже такие тяжёлые, такие сонные. Они столько всего сегодня увидели, столько красивого узнали. Они так устали смотреть. Позволь им закрыться. Опустить шторы своих ресничек. Свернись в уютный клубочек. Спрячься в свою постельку, как божья коровка под крылышки, как цветочек в лепестки.

Звёздочка, которая зажглась последней, охраняет твой сон. Её золотой свет мягко ложится на твою комнату, на твою подушку, на тебя. Весь мир уже спит. Деревья спят. Река спит. Цветочки спят. Птички и рыбки спят. Зайчата спят. Звёзды спят своим особым сном.

Ты закрываешь глазки последним в своей комнате, и это значит, что ритуал завершён. Всё на своих местах. Всё хорошо. Всё спокойно. Тёплый свет внутри тебя разгорается всё сильнее, наполняя тебя спокойствием, здоровьем и добрыми снами. Спи. Спи спокойно. Доброй ночи. Пусть тебе приснится тёплое молоко и мягкий бархат ночного неба. Спи... спи... спи...

## **Блок 2. Победа над страхами (Сказки от тревожности)**

*Цель: Проработать типичные детские страхи в возрасте 4—7 лет.*

## Сказка 7. «Тень на стене, которая хотела дружить»

Боязнь темноты и теней в комнате.

Комната Тимоши была не просто комнатой. Днём это был целый мир, залитый тёплым, густым, как мёд, светом. Солнечные зайчики прыгали по деревянному полу, словно маленькие золотые мячики. Плюшевый медведь на кресле грел свой мягкий бок, а на подоконнике дремали зелёные листья фикуса, шелестя друг о дружку: «Ш-ш-ш, тише, тише».

Но вот день начинал зевать. Солнце, уставшее от долгих игр, медленно опускалось за крыши домов. Небо сначала становилось оранжевым, потом — розовым, а затем наливалось глубоким, бархатным индиго. В комнату приходил Сумеречный Час. Это особенное время, когда краски прячутся в мягкие норки, а мир начинает готовиться ко сну.

Тимоша лежал в своей кровати-корабле. Одеяло, связанное бабушкой из тёплой шерстяной пряжи, было похоже на уютное облако. Но вместе с Сумеречным Часом в комнату приходила и Она. Темнота.

Многие дети думают, что темнота — это просто отсутствие света. Пустота. Но Тимоша знал секрет: темнота живая. Она приходила не одна, а в сопровождении своих верных спутниц — Теней.

Сначала зажигался ночник. Маленький, круглый, он светил тёплым янтарным светом, как пойманный в банку светлячок. Но даже светлячок бросал тени. И вот тут начиналось самое трудное.

Тимоша чувствовал, как где-то внутри груди заводится маленькая, тревожная птичка. Она трепетала крыльями: *тук-тук, тук-тук*. Страх темноты был похож на холодный комочек, который прятался под кроватью.

На стене, там, где обои были украшены узором из дубовых листьев, простиралась огромная, неровная Тень. Она была зубчатой, длинной и казалось, что у неё есть острые уши и длинный, хитрый хвост. Тень медленно ползла по стене, будто искала, за кем бы поохотиться.

Тимоша знал, что делать. У него был Тайный Закон Трёх Дыханий, которому его научила мама. — Если страшно, — говорила мама, — найди свой животик. Положи на него ладонь. И дыши так, будто внутри тебя надувается воздушный шарик. Раз — шарик надувается. Два — шарик сдувается. Три — ты в безопасности.

Тимоша положил ладонь на животик. *Вдох*. Животик поднялся, как парус на его кровати-корабле. *Выдох*. Парус опал. *Вдох*. *Выдох*.

Птичка в груди немного успокоилась, но Тень на стене всё ещё была огромной. Она вытянула свою длинную, кривую руку прямо к потолку, где в ряд стояли светящиеся в темноте пластиковые звёздочки. Тень тянулась к ним, скребла по стене длинными пальцами. *Ш-ш-ш, ш-ш-ш*. Звук был похож на шуршание сухих осенних листьев по асфальту.

Тимоша натянул одеяло с головой. Под одеялом был свой, безопасный мир. Пахло чистым хлопком и мамой. Здесь не было зубчатых теней. Здесь было тепло. Но любопытство — великая сила. Оно сильнее страха. Тимоша вспомнил, что под его подушкой лежит Волшебный Лучик — маленький фонарик в виде морковки.

Тимоша сделал ещё один глубокий вдох. *Раз — шарик надувается. Два — сдувается*. Он сжал в руке холодный пластик фонарика. Это было его оружие. Нет, не оружие. Это был его голос. Свет — это голос, который умеет разговаривать с темнотой.

Мальчик медленно, очень медленно высунул нос из-под одеяла. Тень на стене застыла. Она больше не скребла обои. Она словно прислушивалась.

Тимоша нажал на кнопку. *Щёлк*. Тонкий, золотой лучик прорезал комнату. Он упал прямо на центр той самой страшной, зубчатой тени.

И тут произошло чудо. Тень не зашипела. Тень не бросилась на Тимошу. Тень... вздрогнула. И от неё отделился маленький, тёмный кусочек, который упал на пол с мягким звуком *пух*.

— Ой, — тихо сказал Тимоша. — Ой, — эхом отозвалось из угла комнаты. Голос был не страшным. Он был похож на мурлыканье большого кота или на шелест страниц старой, доброй книги.

Тимоша направил лучик в угол. Там, сливаясь с плинтусом и ножкой стула, сидел Кто-то. Это был Тенёнок. Он был сделан из самой густой, мягкой темноты, которая бывает только поздней осенью. У него не было острых зубов. У него были большие, круглые, грустные глаза, похожие на два ночных неба без луны. А его длинные, странные «уши» и «хвост», которые Тимоша видел на стене, на самом деле были просто тенью от вешалки с шарфом и тенью от длинной линейки, которые Тенёнок случайно на себя «надел», потому что ему было холодно.

— Ты... ты монстр? — прошептал Тимоша, крепко сжимая фонарик. Тенёнок покачал головой, и по стене заметалось чёрное кружево. — Я не монстр, — прошептал он голосом шуршащих листьев. — Я Шуршун. Я живу в Складке Сумерек. Я тот, кто укрывает мир, когда солнце уходит спать.

Тимоша немного опустил фонарик. Лучик стал шире, мягче. — Но почему ты тянулся к моим звёздам? — спросил мальчик, показывая на потолок. — Ты хотел их украсть?

Шуршун грустно опустил свои «уши» -тени. — Украсть? Нет. Я хотел их укутать. — Укутать? — удивился Тимоша. — Но они же пластиковые. Им не холодно. — Они светятся, — вздохнул Шуршун, и его вздох прошёлся по комнате лёгким ветерком, зашевелив шторы. — Они светятся и не могут уснуть. Им нужно, чтобы кто-то накинул на них мягкое, бархатное одеяло из Тишины. Но я такой большой и неуклюжий. Мои лапы-тени всё время задевают за шкафы и стулья. Я хотел дотянуться до потолка, чтобы сделать им темно и уютно, но у меня не получается. Все дети, когда видят меня, прячутся. А я просто хочу, чтобы все уснули.

Тимоша посмотрел на потолок. Звёздочки и правда мигали. Они горели зелёным и голубым светом, словно маленькие фонарики, которые забыли выключить. Тимоша вдруг понял, что темнота — это не враг. Темнота — это одеяло. Большое, пушистое, чёрно-синее одеяло, которое Земля надевает на себя, чтобы отдохнуть. А Тени — это руки, которые это одеяло поправляют.

— Ты неуклюжий, потому что ты один, — сказал Тимоша, чувствуя, как тревожная птичка в его груди окончательно засыпает, свернувшись калачиком. — Тени не любят быть одни. Им нужен Свет, чтобы иметь форму. А мне нужен ты, чтобы охранять сон.

Шуршун радостно подпрыгнул. Но когда он прыгнул, его тень на стене снова стала похожей на страшного дракона. — Ой! — испугался Тимоша. — Прости, — смутился Шуршун. — Я забываю, как управлять собой. Я же сделан из того, что есть в комнате. Я — форма твоих вещей.

Тимоша улыбнулся. Он понял главную тайну темноты. Тени не живут сами по себе. Они — эхо предметов. Они — танец света и вещей. — Давай я тебе помогу, — сказал мальчик. — У меня есть идея.

Тимоша сел на кровати. Он поднёс руки к лучику своего фонарика. — Смотри, Шуршун. На стене, рядом с зубчатой тенью вешалки, появилась новая тень. Тень от Тимошиных пальцев. *Щёлк*. Пальцы сложились вместе. На стене распустила крылья прекрасная, плавная Птица. Она не была зубчатой. Она была мягкой, грациозной. Птица взмахнула крыльями и «полетела» к потолку, к светящимся звёздам.

Шуршун ахнул. Его круглые глаза-неба расширились. — Как ты это сделал? — Это не я, — сказал Тимоша. — Это мы. Свет, мои руки и стена. Давай играть. Ты будешь помогать мне.

И они начали играть. Это был самый удивительный театр, который когда-либо видела комната Тимоши. Шуршун научился двигаться тихо, скользя по обоям, словно конькобежец по льду. Он подставлял свои тёмные, бархатные «лапки» под лучик фонарика. Когда Тимоша делал из пальцев зайца, Шуршун добавлял тень от морковки-линейки. Когда Тимоша показывал собаку, Шуршун превращал тень от стула в будку. А потом они вместе «укрыли» звёзды на потолке. Тимоша сложил руки домиком, а Шуршун добавил свои мягкие, широкие тёмные крылья. На стене появилась огромная, добрая Тень-Покрывало. Она накрыла собой мигающие звёзды. И звёзды, словно почувствовав заботу, перестали мигать. Их свет стал ровным, спокойным, глубоким. Они уснули.

Комната изменилась. Она больше не была пещерой, полной опасностей. Она стала волшебной мастерской, где Свет и Тьма танцевали медленный, тихий вальс. Страх ушёл. Он растворился, как сахар в тёплом молоке. Тимоша понял, что бояться нечего. Ведь чтобы появилась Тень, нужен Свет. А чтобы появился Свет, нужна Тьма, которая его бережёт. Они — друзья. Они не могут жить друг без друга.

Дверь в комнату тихо скрипнула. На пороге стояла мама. Она увидела, что Тимоша не спит, но его лицо было спокойным. На стене переплетались удивительные узоры из света и темноты. — Ты не спишь, малыш? — тихо спросила мама. — Я играю с Шуршуном, — прошептал Тимоша. — Мы укрываем звёзды.

Мама улыбнулась. Она не стала включать верхний свет. Она знала, что яркий свет разобьёт магию Сумеречного Часа. Она просто подошла, поцеловала Тимошу в лоб и поправила одеяло. — Спокойной ночи, мой свет, — сказала она. — Спокойной ночи, моя мягкая темнота, — ответил Тимоша.

Мама вышла, оставив дверь приоткрытой, чтобы в коридоре горел маленький ночничок. Его свет падал на пол, создавая длинную, тонкую полоску. Шуршун тут же прибежал к этой полоске, свернулся в ней калачиком, как котёнок в солнечном луче, и закрыл глаза.

Тимоша лежал в своей кровати-корабле. Он чувствовал, как комната дышит. *Ш-ш-ш*, — шептали шторы. *Тих-тих*, — мурлыкал Шуршун в углу. *Спи-спи*, — мерцали усыпленные звёзды на потолке.

Мальчик закрыл глаза. Он больше никогда не боялся темноты. Ведь теперь он знал: темнота — это не пустота. Темнота — это тёплые руки ночи, которые обнимают весь мир, чтобы мы могли увидеть самые красивые сны. А если вдруг, когда-нибудь, тебе тоже станет страшно от тени на стене, просто вспомни Тимошу и Шуршуна. Сделай три вдоха. Найди свой свет. И ты увидишь, что тень хочет не напугать тебя. Она просто ищет друга, чтобы вместе сыграть в волшебный театр перед сном.

Спи, малыш. Бархатная ночь уже укрыла тебя своим мягким, звёздным одеялом. Тихо. Тепло. Безопасно.

## Сказка 8. «Монстрик под кроватью, который боялся щекотки»

Высмеивание и уменьшение образа «чудовища».

В одном очень обычном доме, на самом тихом этаже, стояла кровать. На кровати лежал мальчик по имени **Лёва**. На Лёве были пижамные штаны в жёлтых уточках и футболка с синим медведем. У Лёвы были тёплые уши, розовые пятки и очень внимательные глаза. Мама поцеловала Лёву в лоб. Папа погладил Лёву по плечу. Свет выключили. Дверь закрылась. Щёлк.

Сразу стало темно. Не просто темно, а **густо-темно**. Темнота была похожа на большое чёрное варенье, которое залило всю комнату от пола до потолка. В этом варенье плавали цветные пятна. Зелёное пятно — это было окно с уличным фонарём. Серое пятно — это был шкаф, который стоял как огромный молчаливый медведь. Белое пятно — это были двери балкона, покрытые инеем.

Лёва лежал под одеялом. Одеяло было красное, с белыми пушистыми облаками. Лёва натянул одеяло на самый кончик носа. Под одеялом было безопасно. Там пахло мылом, маминым кремом и свежим бельём. Но Лёва всё равно не спал. Он слушал.

Тишина. Ни звука. Даже холодильник на кухне замолчал, словно набрал в грудь воздуха и забыл его выпустить. Но потом...

Скрип.

Это скрипнула половица в коридоре. Скрип-скрип-скрип. Кто-то большой и тяжёлый прошелся мимо двери.

Потом раздался другой звук. **Шурх**. Шурх-шурх-шурх. Этот звук шёл снизу. Из-под кровати. Кто-то там ковырялся. Кто-то разгребал пыль. Кто-то дышал. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Пахло не мылом и не кремом. Пахло мокрой картошкой, старыми валенками и осенними листьями, которые долго лежали под дождём.

Лёва замер. Его сердце забилось часто-часто. Тук-тук-тук-тук. Сердце стучало так сильно, что казалось, оно вот-вот выпрыгнет из пижамной футболки с синим медведем и убежит прятаться под шкаф.

Шурх-шурх-шурх. Звук становился всё ближе. Из-под бортика кровати показалась какая-то штука. Сначала Лёва увидел два пальца. Они были зелёные, бугристые, покрытые маленькими чешуйками. На пальцах были когти. Чёрные, длинные, загнутые крючком. Когти царапали линолеум. Дзинь-дзинь-дзинь.

Потом показался нос. Нос был похож на большую картофелину, только фиолетовую и мокрую. На конце картофелины росли три волоска. Волоски вибрировали, когда существо дышало.

Потом показались глаза. Жёлтые, как два маленьких фонарика. Внутри этих фонариков горели красные огоньки. Глаза смотрели прямо на Лёву.

Лёва хотел закричать, но горло было сухим, как мел. Он хотел спрятаться под подушку, но подушка была слишком тонкой. Он хотел позвать маму, но язык не слушался.

Существо выпуталось из-под кровати. Оно поднялось в полный рост. Оно было выше шкафа. У него были длинные, как спагетти, руки, которые свисали до самого пола. На спине росли рога. Они были оранжевые, кривые и на концах слегка светились, как лампочки в новогодней гирлянде. Живот у существа был огромный, круглый, покрытый липкой синей слизью. Из живота торчала пуповина, повязанная в бантик. Хвост был длинный, как шланг от пылесоса, и на конце у него была кисточка, как у пианино.

Монстр навис над кроватью. Он открыл пасть. В пасти было три ряда зубов. Зубы были острые, как пилы, и жёлтые, как кукуруза. Из пасти вырвалось облако пара, которое пахло кислой капустой.

— **Я Ужасный Зубастик!** — прорычал монстр. Его голос был такой громкий, что с шкафа упала пыль. — Я ем непослушных мальчиков! Я хрущу их косточками! Я глотаю их пижамы с уточками!

Монстр поднял когтистую лапу. Лёва зажмурился. Он ждал, что сейчас монстр его схватит.

Но монстр не схватил. Монстр просто стоял. Лёва приоткрыл один глаз. Потом второй. Он посмотрел на монстра внимательно. Очень внимательно.

И тут Лёва заметил одну странность.

Монстр дрожал. Его огромные, как спагетти, руки тряслись, как желе на тарелке. Его колени, которые выглядели как два больших клубня, стучали друг о друга. Дзинь-дзинь-дзинь. Его жёлтые глаза с красными огоньками бегали по сторонам, как два испуганных светлячка. А из-под его синей липкой пуповины капал пот. Монстр потел от страха.

Лёва перестал дрожать. Его сердце начало стучать реже. Тук-тук. Тук-тук. Лёва понял одну очень важную вещь. Ужасный Зубастик был не страшный. Ужасный Зубастик был сам напуган до смерти.

— Ты кто такой? — тихо спросил Лёва, высовываясь из-под красного одеяла с облаками.

Монстр вздрогнул так сильно, что его оранжевые рога зазвенели, как ксилофон.

— Я-я-я... — запыхтел монстр. — Я ужасный! Я страшный! Я кровожадный!

— А почему ты тогда дрожишь? — спросил Лёва.

— Я не дрожу! — возмутился монстр. — У меня просто... мышечная дрожь! От силы! Я слишком сильный!

Монстр попытался сделать страшное лицо. Он надул щёки, как два больших воздушных шарика. Он прищурил глаза. Он выставил зубы. Но от того, что он дрожал, его щёки начали вибрировать, и из них вылетел смешной звук:

— **Пфффрррррт!**

Это был звук, когда выпускают воздух из резинового шарика. Монстр схватился за морду лапами. Его жёлтые глаза стали совсем круглыми от ужаса. Он огляделся по сторонам, словно проверяя, не слышал ли кто-то этого позора.

Лёва улыбнулся. Уголки его губ поползли вверх. А потом он засмеялся. Сначала тихо: «Хи-хи». Потом громче: «Ха-ха». А потом он заржал так, что запрыгало красное одеяло с облаками: «Хо-хо-хо-хо!»

— Ты пукнул! — крикнул Лёва. — Огромный страшный монстр пукнул!

— Я не пукал! — пискнул монстр. Его страшный голос превратился в тоненький писк, как у потерянного мышонка. — Это воздух! Внутренний воздух!

Монстр попытался выпрямиться, чтобы казаться больше, но его ноги, похожие на столбы, запутались друг в друге. Он завалился набок, его хвост с кисточкой случайно задел тумбочку, и на пол упал стакан с водой. Плеск! Вода разлилась по линолеуму.

Монстр посмотрел на лужу. Потом на Лёву. Из его жёлтых глаз потекли слёзы. Не злые слёзы, а обиженные. Слёзы капали на пол: кап-кап-кап.

— Мне нельзя сюда приходить, — всхлипнул монстр. — Я ужасный. Я должен пугать. А я ничего не умею. Я даже стоять нормально не могу.

Лёва вылез из-под одеяла. Он сел на кровати и свесил свои босые пятки вниз. Пятки были розовые и тёплые. Лёва посмотрел на плачущего монстра. Монстр был сейчас не выше табуретки. Лёва понял, что монстр уменьшается от смущения.

— Эй, — сказал Лёва. — Не плачь.

Монстр шмыгнул носом-картофелиной. Из его ноздрей вылетели два мыльных пузыря.

— А чего тебе тогда надо было? — спросил Лёва.

— Мне надо было тебя напугать, — прошептал монстр, вытирая когтистую лапу о свой круглый живот. — Это моя работа. Я живу под кроватью. Я должен вылезать ночью, рычать, показывать зубы. Так написано в инструкции для монстров.

— И что, ты пришёл меня напугать, а сам испугался? — удивился Лёва.

— А ты такой... спокойный, — сказал монстр. — И у тебя пижама с уточками. Я думал, ты закричишь, побежишь, я испугаюсь твоего крика, убегу под кровать, и мой рабочий день будет закончен. А ты не кричишь. И я застрял. Я не знаю, что делать дальше. Инструкция заканчивается на слове «убежать».

Лёва посмотрел на это огромное, неуклюжее, дрожащее существо с бантиком на пупке. Страх ушёл. Совсем ушёл. Осталось только смешное чувство в животе, как когда ешь много малины.

## **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.