

БЕРЕЖНЫЕ СКАЗКИ

Сонное облако для маленького лисенка



С любовью от мамы

ДЛЯ МАЛЫША



Привет, Малыш. Это я, панда Тихая Вода. Давай мы с тобой устроимся поудобнее, прямо как я на своей любимой бамбуковой ветке. Почувствуй, как твои ножки становятся тяжелыми и теплыми, а подушка мягко обнимает твою голову. Сделай один спокойный вдох, а на выдохе представь, что всё лишнее напряжение уходит из твоих ладошек.



В моем далеком лесу, где шелестит бамбук, живет маленький рыжий лисенок. Сегодня он весь день бегал за бабочками и играл в догонялки с ветром. Он так сильно старался успеть всё-всё-всё, что когда пришло время спать, его лапки всё еще хотели бежать, а хвостик никак не мог остановиться. Его мысли были похожи на искрящиеся брызги воды в ручье — такие же быстрые и неуловимые.



Лисенок смотрел на звезды и не знал, как же ему успокоиться. Внутри него всё еще кружился маленький озорной вихрь, который просил еще одной игры и еще одной капельки росы. Это нормально — иногда наш внутренний огонек горит слишком ярко, даже когда солнышко уже ушло отдыхать. Лес понимает это и всегда готов помочь.



И вот, высоко в ночном небе, луна соткала из лунного света и мягкого тумана особенное облако. Оно было похоже на огромный комок пушистой ваты, легкое и невесомое. Облако медленно, очень медленно начало опускаться вниз, прямо к норке лисенка. Оно плыло в тишине, не задевая верхушки деревьев, неся с собой запах ночных цветов и покой.



Когда облако коснулось спинки лисенка, он почувствовал удивительную прохладу и нежность. Оно окутало его, словно самое мягкое в мире одеяло. Вихрь внутри лисенка начал затихать, превращаясь в ровное, спокойное дыхание. Рыжий хвостик перестал дрожать и мягко улегся рядом. Лисенок почувствовал, что ему больше не нужно куда спешить, ведь всё самое интересное уже случилось.



Лисенок закрыл глазки, и облако бережно укачало его, как в колыбели. Оно было таким уютным, что лисенок даже не заметил, как его лапки совсем расслабились, а носик уткнулся в пушистую шерстку. В лесу воцарилась тишина, только совы ухали где-то вдалеке, охраняя его сладкий сон под охраной волшебного облака.



Теперь это доброе сонное облако прилетело к тебе в комнату, Малыш. Оно невидимым пухом укрывает твои плечи, твои коленки и каждый пальчик. Твоя мама сейчас рядом, её любовь — это самая надежная защита. Почувствуй, как её тепло согревает тебя, помогая облаку стать еще мягче и уютнее.



Я возвращаюсь в свой тихий сад, но оставляю тебе частичку лесного спокойствия. Магия сна уже здесь, она наполняет твою кроватку тихим светом и добрыми мечтами. Засыпай, мой маленький друг, завтра будет новый прекрасный день. А сейчас — просто плыви на своем облаке в страну снов.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ МАМЫ

Положите руку на грудь или спинку ребенка и
дышите подчеркнуто медленно и глубоко.



Шепнуть ребенку в конце:

**«Ты в безопасности, твой сон
будет мягким как облако.»**

Сладких снов

Хотите еще одну сказку? Создайте её сами на
<https://magic-of-calm.vercel.app/>