

БЕРЕЖНЫЕ СКАЗКИ

Хранитель Света и Добрые Тени



С любовью от мамы

ДЛЯ АНТОНА



Привет, Антон. Это я, панда Тихая Вода. Давай устроимся поудобнее, словно мы два пушистых облака на мягком небе. Почувствуй, как твои ножки становятся тяжелыми и теплыми, как будто они греются на солнышке. Твои плечи расслабляются и опускаются вниз, а одеяло обнимает тебя нежно-нежно, как будто это мои мягкие лапы.



Знаешь, Антон, в моем бамбуковом лесу иногда пробегают быстрые тени. Бывает, увидишь краем глаза что-то странное — например, колючий куст, который в сумерках кажется зубастым котенком из страшной картинки. Это нормально — немного тревожиться, когда глаза видят что-то непонятное. Твой страх — это просто маленький сторож внутри тебя, который хочет тебя защитить, но иногда он слишком громко лает на обычные тени.



Давай представим те картинки, которые тебя напугали.

Посмотри, они висят в воздухе, как старые фотографии. А теперь давай сделаем глубокий вдох через нос и медленно выдохнем прямо на них. Смотри, картинки начинают бледнеть. Зубастые котята на самом деле оказываются просто пушистыми комочками пряжи, которые запутались в веточках. Они не злые, они просто надели смешные маски, чтобы казаться важными, но маски уже спадают.



А тот незнакомец, о котором ты думал, превращается в большое, доброе Дерево-Охранник. Оно стоит у твоего дома, крепко держится корнями за землю и никого не пропускает мимо себя. У этого дерева добрые ветви, и оно всю ночь качает твой сон, оберегая твой покой. Никто не может войти в твое безопасное пространство, потому что оно окружено невидимым кольцом света и моей любовью.



Давай подышим вместе с этим светом. Вдох — и свет наполняет твой животик, выдох — и страх улетает далеко за горы, превращаясь в легкий туман. В твоей комнате нет ничего, кроме тишины и тепла. Ты никогда не бываешь один, потому что в твоём сердце всегда живет сила лесной панды, а рядом всегда есть мама, которая слышит каждый твой вздох.



Теперь закрой глазки еще крепче. Почувствуй, как сон мягко касается твоих ресниц. Все страшные картинки растаяли, как сахар в теплом чае. Осталась только уютная темнота, которая укрывает тебя, как мягкое пуховое крыло. Мама сейчас рядом, ее любовь — это невидимый щит, который невозможно сломать. Спи спокойно, мой храбрый друг.



Я передаю тебе свою магию спокойствия, а мама сохранит её в твоей ладонке до самого утра. Весь лес охраняет твой сон, и каждый листочек шепчет тебе о том, какой ты замечательный и смелый мальчик. Отдыхай, скоро придет доброе и светлое утро.

ПОДСКАЗКА ДЛЯ МАМЫ

Перед сном предложите Антону нарисовать «страшного котенка» и вместе пририсуйте ему смешной бантик или воздушный шарик, чтобы изменить эмоциональный заряд образа.



Шепнуть ребенку в конце:

**«Я в полной безопасности, и
мой сон охраняет великая
сила любви»**

Сладких снов

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