



///|||\\
КАРЛ-ЙОХАН
ФОРССЕН ЭРЛИН

— — —
**Кролик,
который
хочет
уснуть**

— — —
СКАЗКА В ПОМОЩЬ
РОДИТЕЛЯМ



МИФ
АДЕТСТВО

УДК 82-34
ББК 83.84:88.8
Э79

*Предупреждение: данная книга абсолютно безопасна,
однако автор и издательство не несут ответственности
за возможные последствия прочтения.*

Издано с разрешения SALOMONSSON AGENCY AB
и EHRLIN PUBLISHING AB

*Возрастная маркировка в соответствии
с Федеральным законом №436-ФЗ: 0+*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Анны Авдеевой

Эрлин, К.-Й. Ф.
Э79 Кролик, который хочет уснуть. Сказка в помощь родителям / К.-Й. Ф. Эрлин ;
[пер. с англ. А. Авдеевой]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 36 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-00100-074-7

Сказка «Кролик, который хочет уснуть» создана, чтобы уложить детей спать. История кролика Роджера помогает правильно расслабиться и плавно погрузиться в сон. Подойдет детям от 2 до 4 лет.

УДК 82-34
ББК 83.84:88.8

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00100-074-7

Оригинальное издание:

KANINEN SOM SÅ GÄRNA VILLE SOMNA

© Ehrlin Publishing AB, 2010

© Irina Maununen, illustrations, 2010.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Как читать сказку

Внимание! Никогда не читайте эту книгу вслух рядом с человеком, управляющим транспортным средством и другими потенциально опасными механизмами!

Автор этой книги — шведский психолог Карл-Йохан Форссен Эрлин. Его сказочная история про кролика Роджера помогает детям расслабиться и плавно погрузиться в сон. Её можно читать как дома, так и перед тихим часом в детском саду.

Несколько простых правил помогут создать атмосферу, в которой малыш быстрее уснёт.

- Уделите время чтению сказки, выберите свои лучшие сказочные интонации и ни на что не отвлекайтесь. Очень важно, чтобы в процессе чтения вас никто не прерывал.

- Пусть ребёнок выплеснет лишнюю энергию, прежде чем начнёт слушать историю.

- Ребёнок должен слушать сказку лёжа в своей кровати, не заглядывая в книгу и не отвлекаясь на иллюстрации. Поэтому постарайтесь обсудить с малышом картинки до того, как будете укладывать его спать.

- Всегда дочитывайте сказку до конца, даже если ребёнок уснул на середине.

- Некоторым детям необходимо прослушать историю о крольчонке несколько раз, чтобы полностью расслабиться.

• Чтобы привыкнуть к тексту, сначала прочтите сказку один раз про себя. Затем следуйте рекомендациям по чтению и смотрите, как ваш ребёнок реагирует на эти приёмы:

- **жирный шрифт** — сделайте логическое ударение на выделенном слове или фразе;
- *курсив* — читайте этот фрагмент очень медленно и спокойно;
- **[зевок]** или **[имя]** — автор просит вас зевнуть или назвать ребёнка по имени;
- имя крольчонка можно произносить двумя зевками: «Ро-од | же-ер».

Некоторые выражения могут показаться немного странными. Тем не менее все слова в тексте тщательно подобраны, а построение фраз психологически обоснованно.

Всего доброго и приятных снов!

Карл-Йохан Форссен Эрлин

Carl-Johan



Я расскажу тебе необычную сказку. Все, кто её слушают, — засыпают. Кто-то засыпает в самом начале, а кто-то позже. Но в конце концов все уплывают в страну снов.

[зевок] *[имя]*, интересно, а когда уснёшь ты? Прямо сейчас или подождёшь, пока закончится эта история?

Итак, начнём.

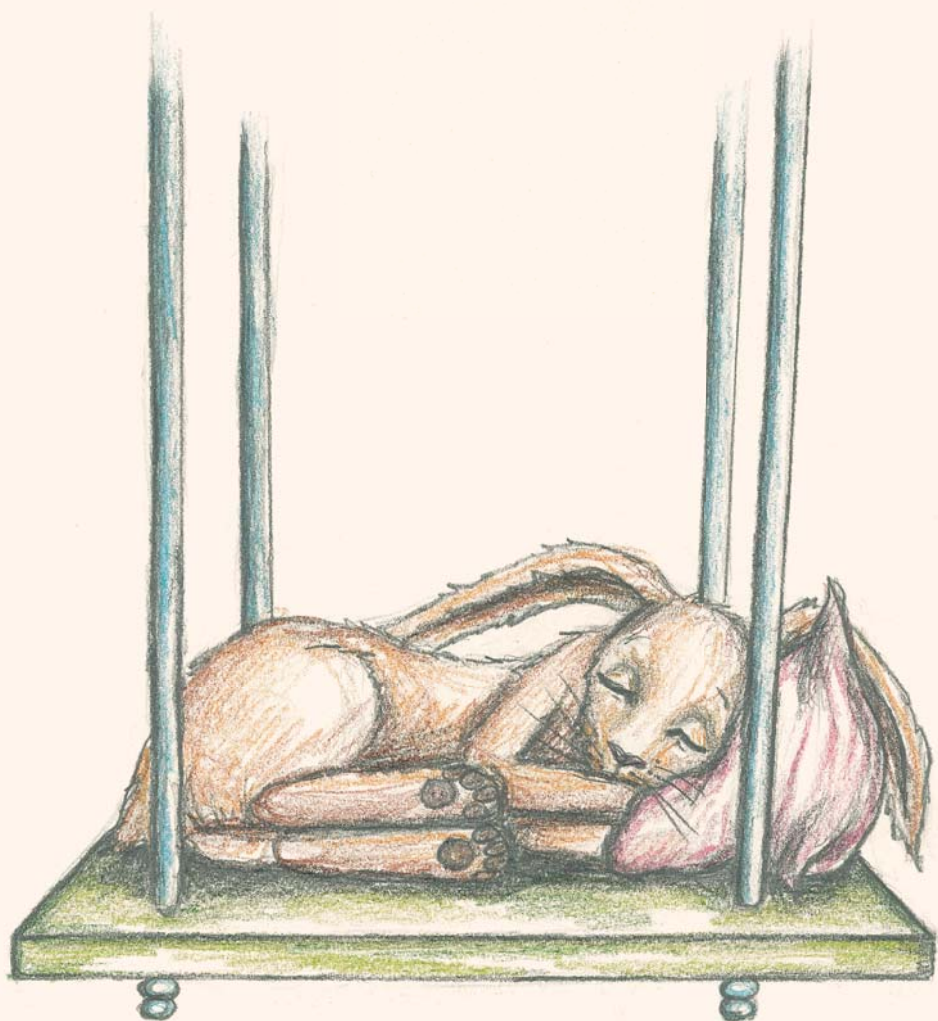


Жил да был крольчонок по имени Роджер, который очень хотел уснуть, но **никак не мог**.

Роджер был очень похож на тебя, *[имя]*. Не старше, не младше, а как раз твоего возраста. Он любил делать то же, что и ты: играть и смеяться. Крольчонок мог проскакать до самой ночи вместо того, чтобы лечь в кроватку и **заснуть**.

Все его братья-крольчата **легко и быстро засыпали каждый вечер**, стоило только маме-крольчихе укрыть их одеялом. Но не Роджер! *Он просто лежал в кроватке и думал, как весело было бы поиграть, вместо того чтобы **уснуть прямо сейчас**. Как хорошо прыгать по травке, пока не устанешь—пока не устанешь настолько, что просто не сможешь больше бегать и прыгать. Как здорово целый день играть в парке и под вечер задремать на качелях. На качелях можно раскачиваться туда-сюда, туда-сюда, тихо и спокойно. Вот так.*

Крольчонок думал об этих весёлых играх и вдруг **почувствовал себя таким уставшим**. Он представил себе, **как бы он устал от этих игр сейчас**, до того, как мама тихо пропоёт: «Баю-бай, сыночек, **засыпай сейчас**».



Роджера, как и тебя, **[имя]**, убаюкивали ночные шорохи и звуки. Крольчонок лежал и чувствовал, что **вот-вот уснёт**. Он будто видел, как картинка, на которой вы вместе с ним засыпаете, *становится всё более чёткой и приближается всё ближе и ближе с каждым вдохом...*

В тот вечер братья Роджера **уснули раньше обычного**, а он всё лежал и размышлял, как бы тоже побыстрее **уснуть**. Крольчонок перебирал в уме все те занятия, от которых он мог бы **очень устать**. Всё то, от чего он обычно *становился усталым и сонным, очень усталым и очень-очень сонным. Он вспоминал игры и все другие затеи, от которых он и ты очень устали бы прямо сейчас.*





Крольчонок всё думал и думал, а сон так и не шёл. Папа-кролик уже сладко спал, а мама-крольчиха—ещё нет. Роджер решил спросить у неё совета, как заснуть. Вот что мама предложила ему и тебе: собери все мысли, которые крутятся в голове и мешают уснуть, и убери их в коробочку под кроватью.

—Завтра ты проснёшься и обнаружишь ответы на все свои вопросы. За ночь ты наберёшься сил и бодро начнёшь новый день. **А сейчас ты заснёшь**, — уверенно сказала мама-крольчиха. — Иногда нужно немного подождать, но не волнуйся, ты всегда сможешь вернуться к тем мыслям, которые спрячешь в свою коробочку перед сном, — добавила она.

И вот вы вместе с Роджером убираете все свои мысли. *В голове теперь пусто.* Это так легко и приятно, что наконец можно и уснуть.

А чтобы точно уснуть, мама-крольчиха предложила всем вместе навестить дядюшку Зёву—самого доброго волшебника в мире. Он жил совсем рядом, на дне долины.

—Он уж точно **поможет вам уснуть**, — сказала мама-крольчиха.

И всей компанией вы отправились к дядюшке Зёве, который поможет вам **заснуть, прямо сейчас**. Он рассыплет волшебный сонный порошок, произнесёт заклинание, и вы с крольчонком **уснёте** в мгновение ока. По дороге Роджер вспоминал, сколько раз дядюшка Зёва помогал ему заснуть. И сейчас обязательно всё получится.

Роджер точно знал, что скоро задремлет. Поэтому он сказал, что и ты, [имя], можешь не дожидаться конца сказки, а засыпать прямо сейчас. Потому что крольчонок знает, что у этой истории счастливый конец и вы оба будете сладко спать.





Вы с Роджером шли всё дальше и дальше, и вам всё сильнее хотелось спать. Тропинка к домику дядюшки Зёвы уходила всё ниже и ниже. Вы медленно шли по ней вниз — на самое дно долины. Вы уходили всё ниже и ниже, ниже и ниже...

На полпути вы с мамой-крольчихой и крольчонком Роджером встретили доброго Старичка-улитку, который всегда носил свой домик с собой.

— Куда вы направляетесь? — любопытствовал Старичок.



— *Мы идём вниз к дядюшке Зёве. Надеюсь, он поможет мне **поскорей уснуть**. Может, вы тоже знаете какое-нибудь волшебное средство? Как **засыпаете вы?*** — спросил Роджер.

Добрый Старичок-улитка немного подумал и открыл секрет: надо успокоиться и делать всё медленней обычного.

— *Попробуй идти медленно, очень медленно. Двигайся тихонько, неторопливо. Думай медленно, дыши спокойно и размеренно, спокойно и размеренно, вот так... Мне это всегда помогает,* — ответил он.

— Спасибо, так я и сделаю, — поблагодарил его крольчонок Роджер.

Добрый Старичок-улитка сказал, что и ты, *[имя]*, обязательно **уснёшь под эту сказку. Это так легко. Просто засыпай.**

Крольчонок попрощался со Старичком-улиткой и продолжил своё сонное путешествие.

«Надо замедлиться, как советовал Старичок, — это кажется неплохой идеей», — решил Роджер.

Крольчонок шёл всё медленнее и медленнее. Он двигался тихо, неторопливо, маленькими шажками. Он начал дышать глубоко и размеренно. Он чувствовал, как устал, и расслаблялся всё больше и больше оттого, что всё вокруг так замедлилось. Роджера одолевала усталость. И чем больше он успокаивался, тем сильнее вы с крольчонком уставали **[зевок]**. Вот так.

Роджер и мама-крольчиха продолжали медленно спускаться на дно долины к дядюшке Зёве. По дороге им повстречалась мудрая Сонная Сова. Она сидела на дереве у тропинки, которая вела вниз — к домику дядюшки Зёвы.



—Здравствуйте, Сонная Сова. Вы очень мудрая птица. Может, вы знаете, как мне **уснуть прямо сейчас?** —спросил Роджер.

—Конечно, я помогу тебе **заснуть в один миг**, — ответила мудрая Сова. —Тебе даже не нужно слушать меня до конца. Ты можешь **представить, что уже спишь**. Ты спокоен и расслаблен и теперь можешь делать всё, что я скажу. Итак, засыпай. Сейчас. Всё, что тебе нужно, —это просто **расслабиться**. **Постарайся лежать спокойно**. Ещё чуть-чуть, и я попрошу тебя **расслабить** разные части тела. **Делай то, что я говорю, и расслабляйся**.

«Сонная Сова очень мудрая, поэтому я сделаю всё, что она скажет», — подумал крольчонок.

—**Расслабь** ступни, *[имя]*.

Вы с Роджером делаете так, как говорит мудрая Сонная Сова, и **прямо сейчас** ты расслабляешь ступни.

—**Расслабь** ноги, *[имя]*.

Сейчас ты расслабляешь ноги.

—**Расслабь** всё тело, *[имя]*.



А **сейчас** ты расслабляешь всё тело.

— **Расслабь** руки, *[имя]*. Пусть они станут *тяжёлыми*, как камни.

Вы с Роджером расслабляете руки.

— **Ты расслабляешь шею и лицо**, и твои **веки** становятся тяжёлыми, *[имя]*. Просто опусти их. Роджер, как и ты, **глубоко расслаблен**. Пусть твои веки станут совсем тяжёлыми, как обычно бывает *прямо перед тем, как ты засыпаешь. Вот так...*

А потом Сонная Сова сказала:

— Пусть всё твоё тело станет тяжёлым-претяжёлым. Словно ты **падаешь**, опускаясь всё *ниже, и ниже, и ниже*. Как листок, который *тихонько* падает с дерева и *летит всё ниже, медленно, всё ниже и ниже, медленно и всё ниже и ниже*. Его качает ветер, и, наблюдая за ним, ты *будто тоже медленно-медленно опускаешься на землю. Медленно, всё ниже и ниже, ниже и ниже. Твои веки такие тяжёлые. Вот так...*

— Как хорошо, — сказал Роджер. Теперь он чувствовал, что совсем утомился. Очень устал. И ты тоже устал вместе с ним. Настолько устал, что вот-вот

уснёшь... **[зевок]** Тебе так уютно, как бывает прямо перед тем, как ты засыпаешь.

Крольчонок Роджер решил всё же дойти до дядюшки Зёвы. Он продолжил спускаться в долину и снова вспомнил совет Старичка-улитки. Надо *идти медленно и спокойно, медленно и спокойно...*

Роджер так устал, что ему хотелось просто лечь и **уснуть**.

«Но не могу же я лечь и **заснуть прямо здесь**, — подумал крольчонок. — Я ведь обещал маме, что мы **спустимся в долину** к дядюшке Зёве. И он поможет нам заснуть **прямо сейчас**».



И вот мы очутились в саду дядюшки Зёвы. Рядом с домом стояла большая табличка: **«Помогу уснуть любому!»**

«Да уж, это точно, — думаешь ты. — Сами эти слова навевают на меня сон».

Крольчонок с мамой-крольчихой подошли к двери и увидели маленькую табличку: **«Стучите, если уже готовы заснуть»**. Роджер очень утомился, как и ты, он **готов уснуть прямо сейчас**. Он постучал в дверь.

Дядюшка Зёва открыл. Он был очень рад видеть тебя, Роджера и маму-крольчиху.





—Добро пожаловать, друзья,—сказал дядюшка Зёва.—Похоже, вам нужна помощь. Вы хотите **поскорее заснуть?**

—Да,—ответил Роджер *[зевок]*.—**Сделайте так, чтобы мы с *[имя]* уснули.**

Дядюшка Зёва открыл толстую-толстую книгу заклинаний, которые наводят сон и на кроликов, и на людей. Слыша эти волшебные слова, все чувствуют тепло, заботу и любовь близких. С ними ты понимаешь—все любят тебя именно таким, какой ты есть.

—Сейчас произойдёт чудо,—сказал дядюшка Зёва и достал баночку с **невидимым волшебным сонным порошком**. Все, кого посыпают этим порошком, тут же проваливаются в сон.

—Как только я прочту заклинание и посыплю тебя сонным порошком, возвращайся домой и ложись под одеяльце. **Прямо сейчас. Может, ты уснёшь по дороге домой.** Или успеешь добраться до своей **кроватки и заснёшь там.** Мои заклинания очень могущественные, они меня никогда не подводили. **И ты обязательно уснёшь.**



—Наконец-то я засну и крепко просплю всю ночь,—уверенно сказал Роджер.

—Тогда приступим,—и дядюшка Зёва начал читать заклинание, от которого уснёт крольчонок Роджер, уснёшь и ты, уже сейчас.

[Читая заклинание, сделайте вид, что посыпаете ребёнка сонным порошком.]

Три... два... один... я засыпаю... засыпаю... я сплю.



—Теперь тебе пора уходить,—сказал дядюшка Зёва,—ты можешь уснуть в любой момент. Твои веки становятся тяжелее и тяжелее. С каждым вдохом ты понимаешь, как это легко—забыть обо всём и уснуть. Теперь ты будешь легче засыпать и лучше спать каждую ночь,—сказал дядюшка Зёва.—И ты будешь видеть самые сладкие сны. Неважно, открыты твои глаза или закрыты. Вот так...

Вы с крольчонком зевнули [зевок], поблагодарили дядюшку Зёву и отправились в обратную дорогу.

Крольчонок недоумевал: как же проделать такой длинный путь и не уснуть по дороге?

«Я уже совсем без сил и очень сильно хочу спать **[зевок]**. **Ох, вот бы сейчас** оказаться в кроватке. Я бы прислушивался к тихим шорохам, нашёптывающим: спи, засыпай. Звуки постепенно становятся всё тише, а потом и вовсе исчезают», — подумал Роджер.

Вы медленно возвращались домой. Шаг за шагом, твои ноги становились всё тяжелее и тяжелее. Тебя одолевала усталость. Дядюшка Зёва был прав. Последние силы тебя покинули, и ты чувствуешь усталость всё сильнее.



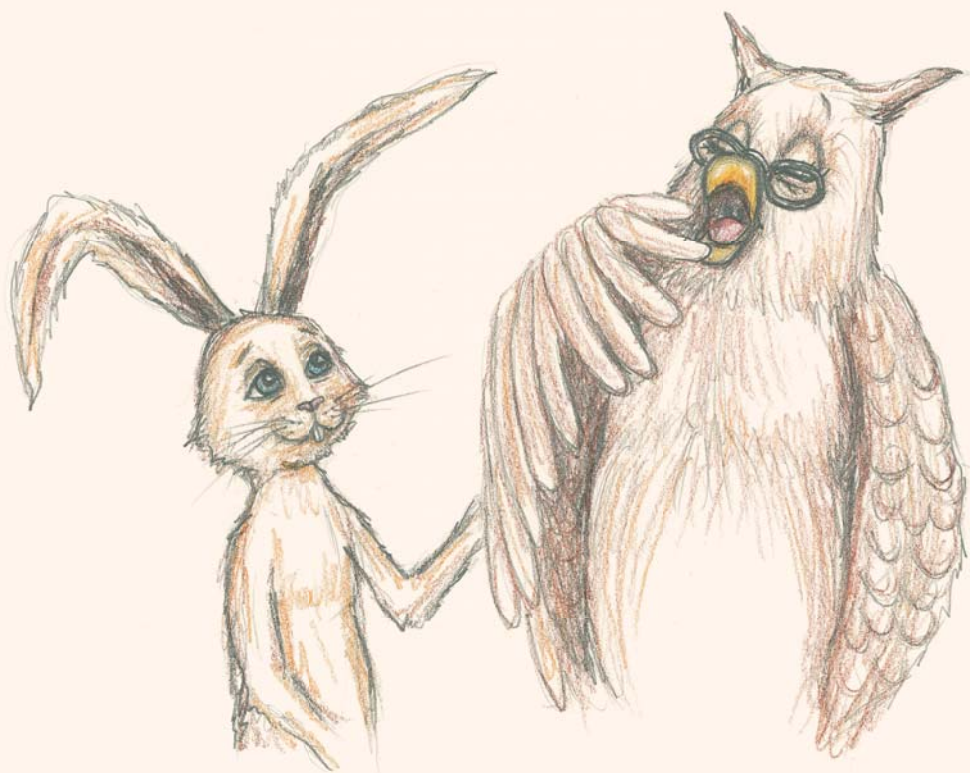
На обратном пути вы снова встретили мудрую Сонную Сову. Она сказала крольчонку Роджеру:

— Вы с [имя] уже совсем без сил. Вы вот-вот уснёте, прямо сейчас.

Роджер уже очень устал. Он медленно кивнул, соглашаясь с мудрой Сонной Совой. «Она права. *Я почти сплю*», — думаешь и ты.

— Спокойной ночи, — сказала мудрая Сонная Сова. Она закрыла глаза и зевнула, прежде чем уснуть [зевок].





Крольчонок Роджер продолжил путь домой. *Теперь с каждым шагом он уставал всё сильнее. Он мечтал о своей тёплой уютной кроватке, в которой уснёт так же сладко, как ты сейчас спишь в своей. Чем больше Роджер думал о своей постели, тем больше его клонило ко сну. И чем больше его клонило ко сну, тем больше ему хотелось забраться под одеяло и уснуть. Он думал об этом и чувствовал себя совсем уставшим. Как и ты.*

Вскоре вам снова повстречался Старичок-улитка, который всегда носит свой домик с собой. С прошлой встречи он едва ли сдвинулся с места. «Как же медленно он всё делает,—подумал Роджер,—наверное, он **заснёт прямо сейчас**».

У Старичка-улитки слипались глаза, так что он с трудом разглядел крольчонка Роджера.

—Ты тоже скоро заснёшь, ведь так?—спросил Старичок-улитка.

—Да. Как же я устал. Всё, чего мне хочется,—это закрыть глаза поскорее. Я уже прямо вижу, как засыпаю,—ответил крольчонок Роджер. Уже сейчас. Закрывай глазки и засыпай. Вот так... [зевок]





Крольчонок Роджер совсем обессилел. Он еле-еле переставлял ноги. Он так устал, *так устал*. Но он продолжал путь вместе с тобой, **[имя]**. И всё сильнее погружался в сон.

«С каждым вдохом я всё больше устаю,—подумал Роджер.—Я уже валяюсь с ног, не осталось никаких сил... Так устал, что больше нет сил удерживать глаза открытыми. Скоро я буду дома».

С каждым вдохом твои веки становятся тяжелее. Сейчас закрывай глазки **[зевок]**. Веки тяжёлые, словно каменные, очень тяжёлые, просто неподъёмные.

И вот Роджер увидел за поворотом свой домик. «Наконец-то»,—подумал уставший крольчонок. Теперь, **[имя]**, мы легко уснём и будем крепко спать всю ночь.

Роджер подошёл к двери, но он был настолько слаб, что еле смог открыть её. «Ничего себе, как я устал»,—подумал Роджер и зевнул **[зевок]**.



Дома папа и братья Роджера крепко спали в своих кроватях. Крольчонок тихонько подошёл к своей постели и забрался под одеяло, чтобы заснуть. Он так устал, очень устал **[зевок]**.

Лёжа в кроватке, он вспомнил слова дядюшки Зёвы: завтра вы оба заснёте даже быстрее, чем сейчас, и будете спать ещё лучше. И ты будешь видеть самые сладкие сны.

Мама-крольчиха подоткнула кролику одеяло и пожелала **спокойной ночи**. И тебе, **[зевок] [имя], спокойной ночи**, ведь ты тоже совсем утомился.





—Да, завтра нам будет легче заснуть. Как хорошо,—сказал Роджер, заметив, что ты закрываешь глаза и засыпаешь.

Теперь, когда Роджер уснул, настала и твоя очередь. А если уж у крольчонка получилось, значит, и ты тоже сможешь заснуть уже сейчас.





Спокойной ночи!

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74, reception@eksmo-sale.ru

Санкт-Петербург

ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»;
+7 (812) 365-46-03 / 04, server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде
603074, г. Нижний Новгород, ул. Маршала
Воронова, д. 3; +7 (831) 272-36-70, 243-00-20,
275-30-02, reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091,
г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 243а;
+7 (863) 220-19 34, 218-48 21, 218-48 22,
info@rnd.eksmo.ru

Екатеринбург

ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007,
г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская, д. 24а;
+7 (343) 378-49-45 (46...49)

Самара

ООО «РДЦ Самара», 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,
лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71...79),
RDC@samara.eksmo.ru

Новосибирск

ООО «РДЦ Новосибирск», 630105,
г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 114;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал РДЦ Новосибирск в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского,
д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81, eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы, ул.
Домбровского, д. 3а; +7 (727) 251-58-12,
251-59-90 (91, 92, 99), RDC-Almaty@mail.ru

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

*Литературно-художественное издание
Для чтения взрослыми детям*

Карл-Йохан **Форссен Эрлин**

Кролик, который хочет уснуть

Сказка в помощь родителям



Главный редактор *Артём Степанов*

Руководитель направления *Анастасия Троян*

Ответственные редакторы *Дарья Рыжова, Анна Дружинец*

Специальный редактор *Елена Вальяк*

Дизайн макета и вёрстка *Алина Векшина, Надежда Кудрякова*

Корректоры *Юлия Молокова, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/MIFDetstvo

www.vk.com/mifdetstvo

www.instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00100-074-7

ЕАС



Если ваш ребёнок никак не может заснуть, самое время отправиться на поиски сна вместе с крольчонком Роджером и его мамой! Волшебник дядюшка Зёва, мудрая Сонная Сова и очень медленный Старичок-улитка знают, как вам помочь.

Эта невероятно популярная во всём мире сказка написана профессиональным психологом. Она снимает напряжение и плавно погружает ребёнка в сон благодаря особым техникам, основанным на методе гипноза Эриксона.

Психологи подтверждают: книга совершенно безопасна, а эффект от чтения зависит от особенностей ребёнка. Большинство детей засыпают уже на середине истории, и мы надеемся, что книга поможет и вашей семье.

Карл-Йохан Форсен Эрлин — шведский психолог. Его история про кролика Роджера получила оглушительный успех, сразу после выхода взлетев на первые строчки в рейтингах Amazon. Сегодня книга переведена на 43 языка. В мире продано 1,6 млн копий, а тысячи измученных отсутствием сна родителей благодарят автора со всех уголков планеты.



Детские книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

 facebook.com/mifdetstvo

 vk.com/mifdetstvo

 instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00100-074-7



9 785001 000747 >