

Уже в хатці він побачив братиків, сестричок та Кроля Тата, які дуже солодко спали. Кролик тихо підійшов до свого ліжка, щоб лягти спати. Зараз. Такий сонний, такий сонний **[позіхніть]**.

Коли Кролик ліг, ти згадав про те, що тобі сказав Дядечко Чарівник, що завтра ти заснеш це швидше і це легше, ніж зараз.

Кролиця Мама поправила ковдру і сказала тобі [ім'я], такому сонному, - Добраніч **[позіхніть]**.

Так, завтра ти заснеш ще швидше, як це добре, - сказав Кролик тобі, і ти знову заплюєш очі, бо це так добре - заснути.

Зараз, коли Кролик заснує, настала твоя черга спати, так само солодко, як і він.

Бо якщо Кролик може заснути, то й ти може і заснути просто зараз.

**Добраніч!**



# ПОРАДИ ЧИТАЧАМ (ІНСТРУКЦІЯ ДО ЧИТАННЯ)

## УВАГА:

Ніколи не читайте цієї книжки поряд з тим, хто керує автомобілем або іншим транспортним засобом!



«Кролик, який хотів заснути» написаний, щоб допомогти дитині швидше заснути, чи то вдома, чи то в групі дитсадка. Для найкращого ефекту перед тим як читати цю книжку, дозвольте дитині досхочу награтися. Інколи їй треба послухати казку кілька разів, щоб повністю розслабитися і заспокоїтися. Тому, хто читає, теж треба розслабитися і зосередити увагу винятково на читанні. Налаштуйте для цього ваш найприємніший тон голосу. На цей час дозвольте собі стати частиною казки. Подбайте, щоб вас не перебивали. Так ви створите щонайкращі умови для того, щоб дитина почувалася спокійною, захищеною, та змогла швидко й міцно заснути. Казка ґрунтується на низці перевірених психологічних технік для розслаблення. Ми радимо читати від початку до кінця, навіть якщо дитина заснула раніше, ніж казка закінчилася. Найкраще, коли дитина лежить і слухає, а не сидить поряд і зазирає в юшку.

Спочатку прочитайте увесь текст у звичайному для себе темпі. Коли будете готові, то можете підсилити оповідь, використовуючи подані нижче рекомендації. Деякі діти люблять, коли читають без спеціальних прийомів. Пробуйте різні варіанти.

- **Текст, виділений жирним шрифтом**, означає, що ви трохи більше наголосуйте на цьому слові чи фразі.
- *Текст курсивом*, означає, що ви читаете цю частину трошки повільніше й тихіше.
- У деяких місцях вам треба буде позіхнути або зробити якийсь рух, чи назвати дитину на ім'я, про що буде позначено в (дужках).

У цій книжці спеціально продумано і структуру речень, і добір слів. Деякі речення можуть здатися дивними, так і повинно бути - в цьому є певні психологічні міркування.

Успіху з читанням і добраніч!



Дядечко Чарівник витяг велику книгу, в якій написано багато чарівних заклять і рецептів порошків, що можуть **навести сон** на кроликів та людей, зробити їх щасливими, добрими, коханими і задоволеними собою. Він дістав **невидимий чарівний порошок**, який наводить сон і на кроликів, і на людей, якщо їх ним посипати.

- Коли я прочитаю це чарівне закляття і розсиплю цей невидимий порошок, важливо, щоб ви одразу пішли додому і зразу ж лягли спати. Зараз. **Ти можеш заснути просто на шляху додому або в ліжку.** Цей чарівний рецепт і снодійний порошок такі сильні, що завжди діють, і ти **швидко засинаєш, уже зараз.**

- Нарешті я засну і буду **міцно спати всю ніч**, - сказав тобі Кролик Лесик.

- Добре, тоді я вже читаю, - сказав Дядечко Чарівник і почав читати сильне закляття, яке має **приспати** Кролика і тебе, **вже зараз.**

*[Рахуюти, вдавайте, що розсипаєте навколо дитини чарівний порошок]*

- Три... Два... Один... Засинай міцно, міцно, міцно, негайно... гайно.. гайно..

- Тепер тобі краще йти, - сказав Дядечко Чарівник, - тому що зараз ти заснеш і уже **швидко!** Твої **повіки** стануть важким-и-важким-и, ти ставатимеш сонним-сонним, з кожним кроком, який робитимеш на шляху додому. **Віттепер ти навіть будеш швидше засинати та краще спати щоночі.** **Швидше засинати та краще спати щоночі,** - сказав тобі Дядечко Чарівник. Зараз не важливо, розплющені чи заплющені твої очі. **Ти просто ще більше втомлений.**

