



Жив собі маленький червоний трактор на ім'я Тарасик. Йому стільки ж років, як тобі. Тарасик мешкає на фермі, любить гратися, веселитися — і сам, і з друзями. У цій казочці ти разом із Тарасиком зустрінеш його добрих друзів.

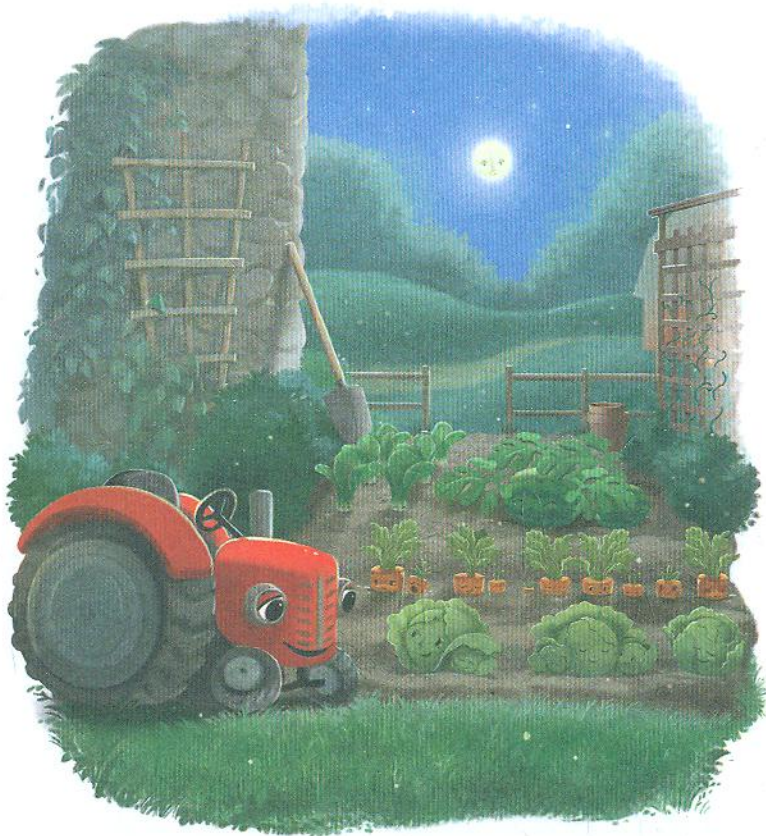
Щоразу підвечір Тарасику дуже хочеться міцно заснути, але вдається не завжди. Тарасик, буває, лежить і думає про різне, забуває про все на світі, крім того, щоб **міцно заснути** й *дозволити сну* *вколисати його*.

Найкращий друг маленького трактора, Дядько Кліп, завжди засинає дуже швидко, і ти скоро заснеш так само. Зараз Дядько Кліп уже вмотивувався і спить у своєму м'якому затишному ліжку. Він сказав «На добраніч» та **заснув майже відразу**, слухаючи цю *сонну казочку*. Трактору Тарасику цікаво, коли ж і ти заснеш, як Дядько Кліп, — зараз чи за хвилинку.

Трактор Тарасик думає: «Я маю друзів, які можуть розповісти мені про те, як вони засинають, та навчити й мене **ставати таким приємно сонним** і *легко засинати*. Поїду до них, спитаю».

Трактор Тарасик виїжджає з сараю, дивиться на тебе й пропонує: «Ти, (ім'я), як будеш зі мною в цій казочці, теж навчишся ставати **під вечір дуже спокійним та сонним**».

І от ви разом вирушаєте в подорож, яка допоможе тобі навчитися **міцно засинати щоночі**.



Проїхавши повз хатинку, де Дядько Кліп уже давно солодко спить, ви з Тарасиком виїжджаєте на сонний город, де дядько вирощує безліч утомлених овочів. На городі живе Млява Морквина зі своїми діточками-морквинками та Сонна Капустина зі своїми капустинятами. Вони дивляться на тебе й позіхають (позіхніть). У них спокійний і розслаблений вигляд, вони просто сидять собі в землі та дозволяють усьому іншому розчинитися і зникнути. Сонно, сонно зникнути.

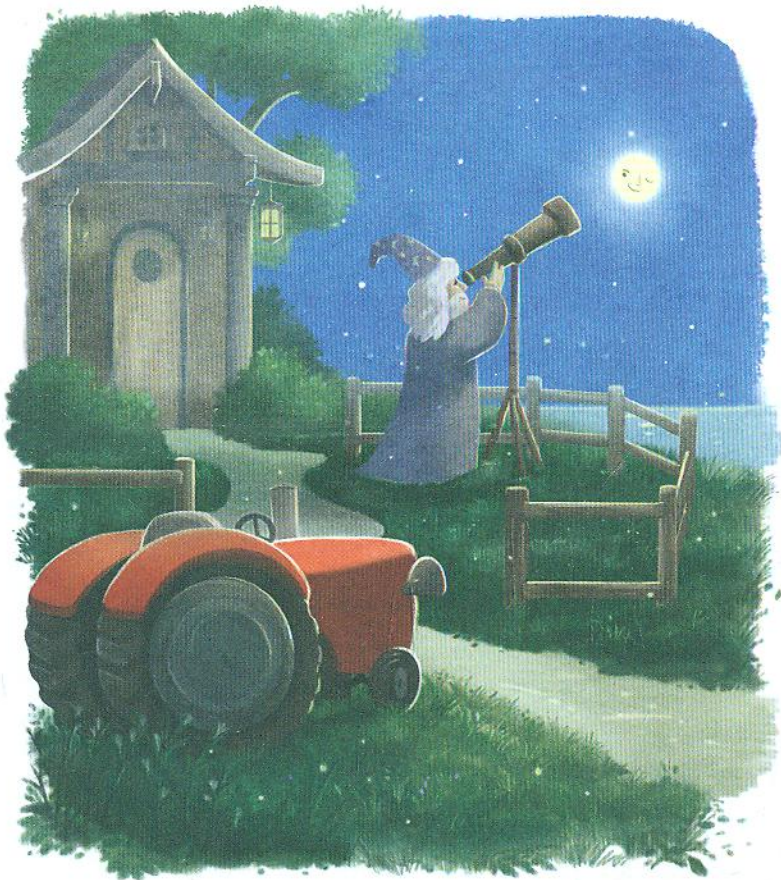
Трактор Тарасик тихенько запитує в них: «Що ви робите, щоб міцно засинати щонаочі?» Сонна Капустина відповідає пошепки: «Збираючись спати, ми з капустинятами завжди намагаємося не заснути, але що більше я намагаюся не заснути, то втомленішою стаю, просто зараз. Саме тому я завжди міцно засинаю» (позіхніть).

Млява Морквина додає: «І в мене так само. Коли настає вечір, я намагаюся робити все що завгодно, аби не заснути занадто швидко. Але це дуже зморує, і що втомленішим ти стаєш, (ім'я), то легше заснути. Тоді засинаю... я... коли...»

Млява Морквина засинає просто посеред речення, але казочка лише починається. Завдяки цій казочці Трактор Тарасик засне. Солодко заснеш і ти, то чому б не зробити, як Млява Морквина — просто дозволити повікам опуститися, подивитися всередину себе, коли ти зараз заплющиш очі та заснеш.

Трактор Тарасик каже тобі: «Ми точнісінько, як ті овочі. Хоч би де ми були — виростаємо здорові й гарні. Ми міцно вкорінені в землю і відчуваємося затишно все життя. Саме тому ми готові дозволити цій казочці допомогти нам заснути. Проспати солодко цілу ніч. Бути добрими до всіх людей, дорослих та дітей, відчувати вдячність за те, що ми існуємо і вже дуже скоро задрімаємо».

Усі на городі вже позасинали, і ти разом з Трактором Тарасиком тихенько їдеш своєю дорогою, бажаючи всім овочам та собі на добраніч.



Трактор Тарасик разом з тобою виїжджає на широку луку та підкочується до хатинки, де живе Дядечко Чарівник. Він любить давати поради й допомагає всім діткам **засинати**. Дядечко Чарівник стоїть попід хатою у своїй сонній піжамі й дивиться в підзорну трубу на прекрасне небо. Вигляд у Чарівника зморений, і Трактору Тарасику стає цікаво — що ж зробило його *таким втомленим, дуже втомленим*.

Дядечко Чарівник розповідає: «Я дуже втомився, але сьогодні ввечері мені щось не спиться. Щоб **втомитися по-справжньому**, я дивлюся в підзорну трубу на небо, на всі сонні зірочки та починаю їх рахувати. З кожною зірочкою я стаю **дедалі втомленишим**. Ми можемо почати рахувати разом, але мушу сказати — зазвичай я **засинаю дуже швидко**, часто **ще до того, як перелічу їх усі-усі**».

Трактор Тарасик позіхає і починає втомлюватися від однієї думки про те, що ви заснете, рахуючи зірки (позіхніть). Ви починаєте робити це разом, вам цікаво, скільки зірок ви встигнете перерахувати до того, як **ти, (ім'я), заснеш**.

Одна зірочка.

Дві зірочки, повіки хочуть опуститися.

Три зірочки, так розморює...

Чотири зірочки (позіхніть).

П'ять зірочок, який же ти втомлений, (ім'я).

Шість зірочок, сонних зірочок.

Сім зірочок, неймовірно втомлений.

Вісім зірочок, стаєш іще втомленишим.

Дев'ять зірочок, хочу спати, так втомився.

Десять зірочок, усі зірочки втомилися та полягали спати.

«Мені вже треба лягати спати, але ти можеш і далі рахувати сонні зіроньки, аж поки сам солодко не заснеш», — каже Дядечко Чарівник, який теж **дуже заморився** та скоро засне. Трактор Тарасик дякує Дядечку Чарівнику і забирає з собою відчуття втоми, *повільно їдучи вниз дорогою в глибокий сон*.

Ви з Трактором Тарасиком уже **заморилися** і продовжуєте подорож, яка приведе вас **до сну**. Ви під'їжджаєте до тихої води, біля якої *зручно вместилося* Слоненя Софія та *відпочиває* на пісочку (позіхніть).

«Привіт, Софіє, — каже Трактор Тарасик, позіхаючи. — Розкажи, як ти **так солодко засинаєш?**»

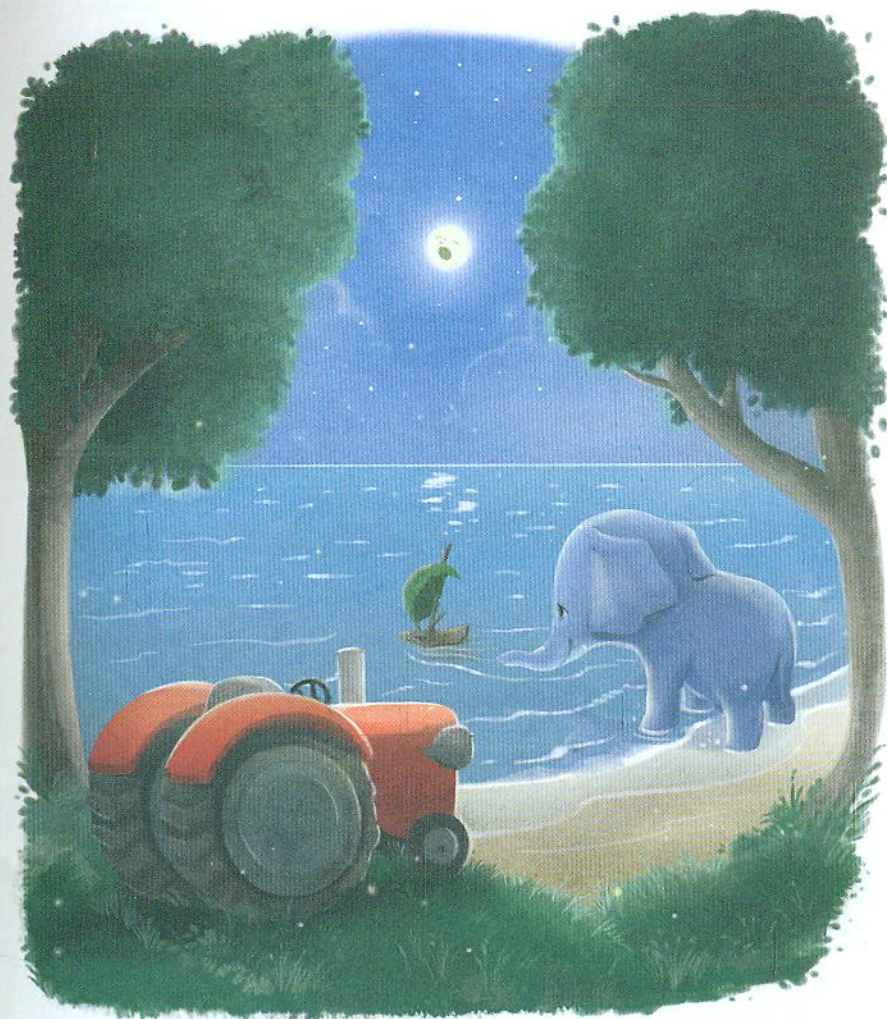
«Тато Слон навчив мене, як заплющувати очки та міцно засинати шовечора. Я навчу тебе **легко засинати просто зараз**, (ім'я)», — відгукується Слоненя Софія.

Вона бере човник і пояснює: «Подумай про все, що заважає тобі заснути просто зараз, про всі думки та почуття, які вирують у тілі. Про все те, що тобі хотілося б робити замість того, щоб **заснути просто зараз**. Поклади всі ці думки й почуття в човник. Коли ти уявляєш, як кладеш їх туди, коли ти **просто зараз це робиш**, то кліпни кілька разів очима, які ти скоро заплющиш».

Трактор Тарасик думає хвилинку, а потім ви з ним вирішуєте зробити так, як запропонувала Софія. Ти уявляєш, як кладеш усі свої причини не засинати в човник. Всі свої думки та почуття, все те, що є причиною не **засинати міцно й солодко**. Тепер, коли ти вже готовий цього позбутися, ти кілька разів кліпаєш очима, твої важкі повіки повзуть вниз, і тобі хочеться лише заплющити очі.

Слоненя Софія м'яко відштовхує хоботом човник від берега й каже: «Тепер, коли човник з твоїми думками та почуттями відпливає далі й далі від берега, ти відчуваєш, як усередині щось змінюється. Ти звільняєшся від думок та переживань, відпускаєш усе й засинаєш. Ти *почуваєшся вільним і легким, легким і вільним*».

Трактор Тарасик трохи міркує і погоджується зі Слоненям Софією: «Так, це правда: тепер, коли всі думки й почуття відпливли на човнику вдалину, я *почуваюся легко та вільно, моє тіло стає приємно важким, я можу заснути в будь-яку мить*» (позіхніть).



«Човник відпливає від берега й дедалі меншає, і одночасно ти стаєш дедалі **спокійнішим та готовим заснути**. Човник стає дедалі меншим, зовсім маленьким, скоро його вже не буде видно, залишаєшся тільки ти — і ти скоро заснеш», — тихенько каже Слоненя Софія.



Трактор Тарасик уже почувається дуже втомленим і вирішує їхати додому, щоб солодко там **заснути й міцно проспати цілу ніч**, як і ти, (ім'я).

На широкому лузі край дороги Трактор Тарасик помічає декілька гарних квіточок. Всі вони різні, називаються по-різному, їхні пелюстки — всіх кольорів веселки. Вони живуть разом у гармонії, мають **спокійний, мирний і втомлений вигляд, просто зараз**.

Трактор Тарасик зупиняється біля луку, вітається й питає: «Квіточки, як вам вдається **засинати просто зараз?**»

«*Шшшш, ми заколисуємо себе. Говори пошепки, дехто з нас уже заснув*», — просить квіточка Дрімотна Жоржина. «*Ми всі вже хочемо заснути, і кожна мить хтось із нас занурюється в сон (позіхніть). Я розповім тобі, що робити, щоб заснути*».

«*Спочатку ляж, (ім'я), та розслаб усе своє тіло*», — каже Дрімотна Жоржина. Коли вона просить тебе це зробити, кілька квіточок навколо неї одразу засинають. Вони гарні та спокійні, як ти тепер.

«*Коли ти розслабишся, вітерець повільно й лагідно підхопить тебе. Дозволь вітру колисати тебе вперед і назад, повільно вперед і назад, так лагідно, так приємно*».

Ви з Трактором Тарасиком вирішуєте заплющити очі й розслабитися. Ти дозволяєш вітру повільно та лагідно заколисати тебе. Повільно й лагідно колисати, тут і зараз.

*Вітер гойдає вас уперед і назад, уперед і назад. Повільно та м'яко. Так приємно, коли тебе просто колишують.*

*Тепер ви з Трактором Тарасиком дуже заморилися. Ви дякуєте Дрімотній Жоржині за допомогу та повільно котитеся дорогою додому, дорогою до сну.*