



**Эрлин, Карл-Йохан Форссен** (шведский психолог ; 1962- ). Кролик, который хочет уснуть / Карл-Йохан Форссен Эрлин; иллюстрации Ирины Маунунен; перевод с английского Анны Авдеевой. - 3-е издание. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 34, [2] с.

Карл-Йохан Форссен Эрлин - дипломированный психолог-бихевиорист. В настоящее время он посвятил себя писательской деятельности и уже опубликовал несколько книг о лидерстве и личностном росте, а также книги в помощь родителям.

Если ваш ребенок 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 всем мире сказка снимает напряжение и плавно погружает ребенка в сон благодаря особым техникам, основанным на методе гипноза Эриксона. Подходит для чтения детям 3-4 лет. Её можно читать как дома, так и перед тихим часом в детском саду. Психологи подтверждают: книга совершенно безопасна, а эффект от чтения зависит от особенностей ребенка. Большинство детей засыпают уже на середине истории. Книга построена на особых психологических техниках, которые помогают детям засыпать легче и быстрее с каждым днем. Книга "персонализирована" - в ней специально отмечены места, где нужно обращаться к ребенку по имени. Это помогает детям лучше воспринимать текст. Перед использованием этих книг, чтобы добиться нужного сонного эффекта, нужно ознакомиться с инструкцией.

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

- Уделите время чтению сказки, подберите 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.
  - 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;