

## Терапевтическая сказка О медузке Асе, которая не любила спать днем

Медузка Ася жила в большом синем океане. На глубине все вокруг было интересным: гибкие водоросли всевозможных цветов, блестящие камушки и самые разные обитатели. Медузке было совсем немного лет, но она уже чувствовала себя почти взрослой и едва-едва успевала переделать все дела за день. Конечно, ведь ей нужно было успеть сплывать в детский сад, обязательно позаниматься водным рисованием или танцами, поплавать между кораллами, потом еще заглянуть в гости к подружкам – морским звездочкам и поиграть с мамой вечером. Медузка Ася все время была занята важными вещами и поэтому отказывалась спать днем: зачем терять время зря? И хотя по выходным мама пыталась укладывать Асю после обеда, у нее это никогда не получалось. Вроде бы маленькая медузка уже устала, трет глазки и даже зевает – но что-то вдруг начинает ей мешать. То она вспомнит, что на морском рисовании не так раскрасила хвост русалке, и надо бы переделать; то ей придут в голову истории о других медузках, которые она слышала от подружек; а то Асе просто так лениво думается, как же здорово она плавала в бассейне во время отпуска. И медузке сразу становится не до сна.

В детском саду воспитатели тоже пытались укладывать Асю днем, и тоже безрезультатно. Иногда медузке удавалось немного полежать или притвориться, что она спит. Но потом ей становилось скучно лежать в тишине, и Ася нечаянно начинала мешать спать другим детям. Воспитатели уговаривали ее, накрывали одеялком, даже немножко сердились – но ничего не помогало.

Только вот к вечеру Ася все время становилась рассеянной, капризной и уставшей. Мама расстраивалась, ведь ей нравилось, когда ее дочке было хорошо и весело – прямо, как днем, когда Ася была активной, шустрой и все время задавала вопросы.

Однажды мама придумала новый способ, чтобы Ася чувствовала себя получше. Вечером она начала отводить медузку в кровать гораздо раньше, чем обычно. Ася, конечно, протестовала. Ведь это никуда не годится – идти спать, когда другие дети все еще играют на улице. Но мама каждый раз отвечала, что по вечерам гуляют только те ребята, которые днем спали. Это было правдой, поэтому медузке Асе приходилось соглашаться с мамой и идти спать. Конечно, она немного завидовала тем детям, которые продолжали резвиться на улице.

Новый режим в семье медузочек понемногу устаканился, но тут возникла другая проблема. Из-за того, что Ася ложилась рано, она и просыпалась рано, иногда даже по ночам – и сразу звала маму с папой скорее играть. Уставшие, невыспавшиеся мама и папа негодовали, ведь им тоже был необходим сон.

Никто не высыпался, как следует, и даже медузка Ася. А поскольку без сна нет и здоровья, то все в семье чувствовали себя не очень хорошо. То у папы голова заболит, то у мамы, а то и у самой Аси. Нужно было что-то делать.

Однажды медузка Ася вернулась из детского сада грустная. «Что с тобой?» – спросили папа и мама. И Ася объяснила. Воспитательница объявила в группе, что через неделю будет новогодний праздник с Дедом Морозом, Снегурочкой и подарками. Все девочки наденут красивые платья с блестками, и будут исполнять волшебный танец с разноцветными фонариками и проекторами. Только Ася на него не попадет, ведь его решили устроить не утром, как обычно, а вечером. «Почему вечером?» – снова спросили мама и папа. Ася вздохнула и рассказала: потому что это будет самое особенное представление. На нем будут показывать новогодние диафильмы, устраивать салют, зажигать огни на елке, а потом все вместе будут смотреть на морское сияние – его хорошо видно только в темноте. Только ведь, когда все только начнут веселиться, Ася уже будет в кровати. Медузка шмыгнула носом: ей так нравились салюты и диафильмы, елка и огоньки, а морского сияния она вообще ни разу в жизни не видела – а говорят, оно очень красивое.

Мама с папой сочувственно посмотрели на нее и пожали плечами. Асе было так грустно, что она чуть не расплакалась. И тут мама рискнула предложить медузке попробовать заново научиться спать днем, как раньше, когда та была малышкой, – ведь тогда она точно выспится и сможет отправиться на праздник бодрой и здоровой. А мама будет уверена в том, что от шума у ее дочки вечером не заболит голова. Ася по привычке фыркнула и отвернулась, но потом подумала: раз когда-то у нее получилось научиться спать днем, неужели не получится снова? И медузка решила попробовать.

Поначалу лежать в кровати было скучно и непривычно. Но мама принесла теплого молока и почитала Асе книжку, затем поцеловала ее в щеку, накрыла одеяльцем и обняла. Под боком у мамы было так тепло, что Асе стало совсем лениво. Она даже не заметила, как ее глазки закрылись, и она уснула. А когда проснулась, то была в замечательном настроении и чувствовала себя очень хорошо! Даже морское рисование в этот раз удалось ей гораздо лучше – линии получились четкие и ровные. Мама с папой тоже были счастливые и веселые. Вечером они разрешили Асе погулять подольше, а потом дома все вместе перед сном посмотрели диафильмы. Медузке это очень понравилось, и она решила, что попробует поспать днем и завтра, и послезавтра, а потом и в детском саду тоже будет спать днем!

Прошла неделя, и поскольку Ася спала днем, она смогла попасть на то самое замечательное представление, о котором так мечтала. И это было здорово. Настолько здорово, что медузка ни капельки не пожалела, что научилась спать днем! И болеть она стала намного реже. Почему? Потому что сон – это очень полезно, ведь во время сна все выздоравливают.