

## Предисловие

Току-що се бяхме върнали от чудесна, но и изнурителна ваканция. Целият ден беше минал в пътуване. Бяхме наистина уморени. Когато се прибрахме вкъщи, децата изведнъж закипяха от енергия. А аз продължавах да се чувствам тотално изтощен. Те искаха приказка! Започнах да търся някаква книжка да им прочета. Но не, те желяха аз да им измисля нещо. А аз вече не си помнех името от умора! Как ще им измислям приказка?

Казах им да се приготвят за лягане, докато на мен ми хрумне нещо. Надявах се това време да ми даде възможност да си поема дъх и да успея да измисля някакъв сюжет. Грешах. Децата – със светнали очи, измити зъби и в пижами – бяха готови и ме чакаха. А моята глава беше напълно празна.

Преструвайки се, че съм готов – им казах да си помислят за своя собствена приказка. През това време хвърлих поглед към скрина и забелязах нощната лампа. Тя беше във формата на малко влакче с четириватова крушка вътре. Изведнъж мозъкът ми се активира. Дойде ми идея. Улових се, че започвам да говоря: „Един ден влакчето Пуф-Паф уфкаше и пуфкаше по релсите. То беше твърде малко за влак. Всъщност беше толкова мъничко, че вие дори трудно бихте го забелязали. То внимаваше за хлабави болтове по линията, когато изведнъж чу странен звук.

От небето долетя голям космически кораб. Той кацна точно на близката железопътна стрелка. Вратата на кораба започна да се отваря. Пуф-Паф буквално замръзна на релсите, докато гледаше как две извънземни същества излизаха от кораба. Всяко от тях имаше по три очи. Те се огледаха наоколо и забелязаха Пуф-Паф. Първото същество започна да му маха, но загуби баланс върху релсите и падна по лице на земята. Другите извънземни изглеждаха доста объркани. Те се приближиха и казаха, че имат нужда от помощ. Пуф-Паф им се представи и...“

Историята свършваше с това как Пуф-Паф отлита с техния кораб, за да им помага на далечна планета. Там имало проблеми с влаковете и съществата пристигнали на Земята, за да търсят някого, който може да им помогне. По някакъв начин те били чули за Пуф-Паф. Накрая влакчето се завърна обратно в малкото си легло в депото още същата вечер.

Децата харесаха приказката. Имах голям успех. На следващата вечер те поискаха отново нещо за Пуф-Паф. Тогава още не го осъзнавах, но това беше първата от около 3000 истории, които им разказах за Пуф-Паф и за много негови приятели, които влакчето среща по време на своите странни пътувания.

От време на време, докато разказвах, аз вмъквах малки дози мъдрост и морални поуки. Докато растяха, децата ставаха все по-придирчиви и разбираха, че много от нещата, които Пуф-Паф и неговите приятели правеха, бяха невъзможни. Те не осъзнаваха, но всъщност това ни даваше възможност да изследваме природата на нашата вселена. Разбира се, науката все още не е обяснила всичко, но все пак може да ни каже доста неща за света. И ние заедно започнахме да учим.

Говорейки с други родители, аз открих, че твърде малко от тях измисляха приказки за своите деца. Вместо това им четяха. Това е страхотно. Но аз вярвам, че можем да постигнем повече. Можем да създадем общо приказно наследство с нашите деца.

Исках да споделя моя опит с другите родители – и така се роди тази книга. Тя включва информация, която отива отвъд простото разказване на измислени истории. Имам увереността, че можем да използваме приказките за „лека нощ“, за да помагаме на нашите деца да бъдат по-щастливи и по-изобретателни.

Желанието ми е читателите да отделят най-висококачествено време за своите деца.



# УВОД





## УВОД

*Вземането на решение да имаш дете, е от изключително важно значение – то е като да разрешиш на сърцето си да се разхожда завинаги извън твоето тяло.*

Елизабет Стоун

**В**ремето точно преди лягане е много важно за децата. Това как те се чувстват, преди да заспят, определя как ще се събудят на другата сутрин. Събуждането в добро настроение е като надежден щит през целия ден. Събуждането в лошо настроение е предпоставка за неприятни преживявания и емоции. Или както гласи старата мъдрост: „Ако искаш да имаш прекрасна сутрин, то направи предишната вечер наистина специална“.

За родители, които имат затруднения да накарат децата да си легнат – разказването на приказка е добро решение. Убеден съм, че една от основните причини децата да не изгарят от нетърпение да отидат в леглата си е – това не им носи обещание за игри и забави. Напротив – вечерта за тях е край на активността, край на забавленията за този ден, а всъщност те жадуват за движение и внимание. Дори ако възрастните не се канят да си лягат веднага – ангажирането на децата с приказка, осигурява едно добро приключване на деня. През детските (предтийнейджърските) си години

децата жадуват за повече игри и общуване със своите родители. Измислянето на страхотни приказки за „лека нощ“ превръща времето за лягане в момент на пълноценно общуване между деца и родители. Когато това се прави по подходящ начин, детето очаква с нетърпение времето за лягане, както заради приказката, така и заради ритуала на формалното приключване на деня по позитивен и зареждащ начин.

Полезно е да се обясни на децата защо възрастните трябва да останат до малко по-късно, а именно – за да вършат нещата, които са за големи. Както децата трябва да правят важните за тях неща, така и зрелите хора имат необходимост да вършат своите (да плащат сметки, да обсъждат разни въпроси, да правят планове и да си почиват заедно). Нека децата да знаят, че когато пораснат, вие ще им покажете всичко това, щом са готови. За да бъдат и възрастните щастливи, те се нуждаят от „качествено време за възрастни“. Всички зрели хора се нуждаят от това, както и вашите деца ще се нуждаят един ден, за да поддържат здрави духа и ума си.

Приказката за „лека нощ“ може да сложи дневните събития на фокус и да помогне на децата да преценят емоциите си. Правенето на това по един забавен начин, който въвлича децата в процеса, им помага да се сближат със своите родители и с удоволствие да се подготвят за сън. Тази забавна дейност те ще свържат с приготвянето за леглата и настройването за заспиване. С течение на времето и малко практика, вечерната история прави лягането да изглежда все по-малко като наказание и все повече като една забавна дейност, която спуска завесите на деня по очакван и приятен начин.