

# O SLŮNĚTI, KTERÉ CHTĚLO USNOUT

🌿 NOVÝ ZPŮSOB, JAK USPÁVAT DĚTI 🌿

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

Děkuji všem, kteří rukopis zkusmo předčetli svým dětem a poté mi poskytli důležitou zpětnou vazbu. Poděkování si zaslouží mí první čtenáři: Eva Hyllstamová, Fredrik Praesto a Elin Westerbergová, Julia Angelinová a její spolupracovníci ze Salomonsson Agency, a především má báječná a chápající žena, která přispěla mnoha moudrými myšlenkami.

Published by agreement with Salomonsson Agency

Copyright © Carl-Johan Forssén Ehrlin, 2016

Illustrations by Sydney Hanson

ISBN 978-80-7473-500-4

# INSTRUKCE PRO PŘEDČÍTAJÍCÍ

## VAROVÁNÍ:

Nikdy nečtěte tento příběh někomu, kdo právě řídí auto nebo jiný dopravní prostředek! Protože účelem této knihy je uspat toho, kdo příběh poslouchá.

Tato kniha obsahuje efekty usnadňující usínání. Občas je použitý nezvyklý jazyk s cílem usnadnit dítěti relaxaci, aby se cítilo lépe připravené ke spánku. Je možné, že dítě bude potřebovat slyšet příběh několikrát, aby se při něm cítilo dobře a mohlo spokojeně usnout.

Pro dosažení lepších výsledků během předčítání by bylo vhodnější, kdybyste si knihu nejprve přečetli sami. Budete lépe obeznámeni s textem a budete uvolněnější při čtení svému dítěti. Také doporučuji přečíst si tipy na konci knihy, abyste z tohoto spánek podporujícího příběhu vytěžili co nejvíce. Pokud vám bude předčítání podle instrukcí připadat obtížné, příběh *O slůněti, které chtělo usnout* existuje i ve formě audioknihy. Můžete si užívat poslech společně s dítětem až do chvíle, než usne. A možná usnete společně s ním.

V určitých místech příběhu je doporučeno změnit tón hlasu nebo zívnout. Sledujte přitom, co na vaše dítě nejlépe zabírá.

Když je text označen **tučně**, čtěte jej s větším důrazem.

Je-li text označen *kurzívou*, pokuste se pronášet slova co nejkliďnějším hlasem.

Tam, kde je [jméno], bez obav vložte jméno svého dítěte.

Pokud v textu uvidíte [zívnutí], bude dobré opravdu zívnout.

*Mnoho štěstí a sladké sny!*





Tento příběh je o sloním mláděti. Jmenuje se Elenka a je moc hodná. Představ si, že by chtěla být tvou kamarádkou. Možná tě naučí i něco nového. Teď je ale Elenka ospalá a potřebuje tvůj doprovod na místo, kde obvykle usíná. Je to sice až na druhé straně kouzelného lesa, ale právě tam se jí pokaždé podaří spokojeně usnout. Pak už spí tvrdě celou noc.

S Elenkou máte hodně společného. Je totiž stejně stará jako ty, [jméno]. Ráda dělá stejné věci, hraje si a dovádí tak jako ty. Někdy sama, jindy se svými kamarády. Když si hraje, tak čas pokaždé uteče až moc rychle. Najednou by měla jít do postele. Je to úplně stejné jako s tebou, [jméno]. Určitě pro tebe nebude těžké Elenku tímto příběhem provázet. Díky němu spokojeně usne nejen ona, ale i ty.

**„Už se začínám cítit unavená. Chtěla bych do postele,“** postěžovala si Elenka své mamince slonici. [Zívnutí]

**„Samozřejmě, klidně můžeš jít do postele hned teď,“** odpověděla sloní maminka. **„A kohopak tu ještě máme? Jestli chceš, tak vezmi kamaráda s sebou. Jděte přes kouzelný les až na místo, kde vždycky spíš. Tam můžete usnout společně. Kouzelný les je báječný. A víš proč? Protože děti uspává. Je to nádherné a bezpečné místo pro unavené děti. Docela by mě zajímalo, jak brzy budete chtít usnout, jestli už teď, nebo až za chvíli.“**



Sloní máma ještě Elenku na chvíli zdržela, aby jí připomněla: „Dobře se kolem sebe dívejte. Všude je spousta *ospalých* věcí, a ty, [jméno], si můžeš jednu z nich vybrat. **Určitě ti pomůže usnout.**“

Elenka se zeptala maminky slonice: „A jak to děláš ty, aby ses **cítila unavená?**“

*„Tak, že všechno kolem sebe uspím. Zvuky, hlasy, a dokonce i věci, které si jenom představuji. K usínání mi pomáhá také to, jak si pokládám hlavu na polštář. Přitom si říkám kouzelné slůvko **odpočívát**. Je vždycky báječné cítit, jak se zabořím do polštáře. Pak jsem opravdu hodně ospalá, stejně jako **ted'**!“* [Zívnutí]

I ty se můžeš spolu s Elenkou vydat na dobrodružnou cestu. Uvidíš, že se pak budeš cítit opravdu unaveně. Maminka slonice se naposledy zastavila. Zamávala ocáskem a vlídně pronesla: „Dobrou noc, zlatíčko, uvidíme se zase ráno. To už budeš po celé dlouhé noci vyspaná do růžova.“

Malá Elenka se usmála a obrátila se přímo na tebe: „Víš co? Pojď se mnou a já ti ukážu, kde se mi daří **nejlépe usínat**. Vůbec nevadí, když **usneš ještě dřív, než příběh skončí**. **I mě často přepadne únava**, když mi někdo předcítá. Při čtení **usnu** skoro hned.“

Po chvíli ticha Elenka znovu navrhl: „Pojď se mnou. Vydáme se spolu do ospalého lesa. Je kouzelný. Jestli se chceš cítit **bezpečněji**, klidně tě mohu svézt na zádech. Je to prima. Navíc ti to pomůže **uvolnit se a možná tě to ukolébá ke spánku**, [jméno]. Miluji usínání a je mi jedno, jestli v posteli, nebo v kouzelném lese, **třeba právě ted'**. *Stačí, když na to jen pomyslím, a už se cítím unavená,*“ zívla Elenka. [Zívnutí]

Uprostřed lesa Elenka pronesla tichým klidným hlasem: „Celý les je plný milých zvířátek, se kterými se kamarádím. Třeba zrovna tamhle žije krtek Dřímálek se svými rodiči.“

Dřímálek zrovna vykoukl ze svého domečku. Se **zavřenými očima** prohlásil: „*Pssst, právě teď je čas se ztišit a zaposlouchat se do příběhu. Zrovna se chystám tvrdě usnout. Mí rodiče vždycky říkají, že když budou děti v klidu poslouchat příběh, všechno kolem nich se začne pomalu vytrácet. Všichni si přitom chtějí lehnout a odpočívat. Je to chvíle, kdy se mohou cítit velmi ospale. Pokud se taky budete cítit ospalí, můžete usnout klidně hned teď.*“

A Dřímálek pokračoval: „*Někdy jsem předstíral, že příběh vůbec neposlouchám, a dělal jsem přitom něco jiného. Ale představte si, že i tak jsem se najednou cítil unavenější a uvolněnější.*“ Pohodlně se uvelebil a **v tu ránu usnul.**

„Teď už Dřímálek a celá jeho rodina spí. My jsme sice ještě vzhůru, ale **brzy budeme taky usínat**, [jméno]. Pomůže nám v tom kouzelný les,“ připomněla Elenka a pak zívla. [Zívnutí]







V kouzelném lese větřík jemně profukuje mezi stromy a přitom šeptá: „*Sladké sny!*“ Šeptá to tak něžně, že se pokaždé cítíte čím dál uvolněnější.

Vaše kroky teď míří ke starým schodům. Elenka ti prozradí, že se jim říká **schody uspávaní**, protože když po nich někdo kráčí směrem dolů, stejně jako **teď my, bude opravdu, ale opravdu unavený**. *Bude se cítit čím dál unavenější, když bude kráčet dolů, níž a níž.*

„*Schodiště má pět schodů. S každým schodem, na který vkročíš, [jméno], se budeš cítit čím dál klidnější,*“ vysvětlila Elenka.

*Tady je první schod.*

**Pět.** „*Jé, to je příjemné,*“ řekneš si. *Všechny tvé myšlenky okamžitě odplují, a ty budeš poslouchat jen tento příběh. Ách...*

**Čtyři.** *Je to báječný pocit uvolnění. Je tím hlubší, čím je klidnější tvá mysl i tvé tělo. Jsi čím dál klidnější.*

**Tři.** *Jsi čím dál uvolněnější, [jméno].*

**Dva.** *Oba se cítíte ospale a uvolněně. Cítíte, že už vám těžknou víčka.*

**Jedna.** *Jste daleko unavenější než před chvílí. Je to příjemné pro Elenku i pro tebe. [Zívnutí]*

**Nula.** *Padla na tebe taková únava, že můžeš hned teď usnout, [jméno].*