

*Wolfovi, Hectorovi, Orsonovi, Gerrymu a Jo. Ďakujem vám.*

Alice

*Paulovi, Julii, Rogerovi, Harrymu, Tobymu a Alice*

Christy

*Pre Ashley*

Eleanor



Z anglického originálu *The Sleepy Pebble and Other Stories*,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Flying Eye Books, Londýn, 2019,  
preložila Zuzana Štelbaská

Vydalo vydavateľstvo Albatros v roku 2020 v spoločnosti  
Albatros Media Slovakia, s. r. o., so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava,  
Slovenská republika

Číslo publikácie 2 172

Zodpovedná redaktorka Magdaléna Poppelková

Jazyková redaktorka Janka Florková

Technická redaktorka Jana Urbanová

Sadzba Lubomír Kuba

Tlač TNM PRINT, s. r. o., Chlumec nad Cidlinou

1. vydanie

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú  
odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

[eshop@albatrosmedia.sk](mailto:eshop@albatrosmedia.sk)

tel.: 02/4445 2046

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať  
a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

**ALBATROS MEDIA**

© Flying Eye Books 2019

Text © Professor Alice Gregory and Dr. Christy Kirkpatrick 2019

Illustrations © Eleanor Hardiman 2019

Translation © Zuzana Štelbaská, 2020

ISBN 978-80-566-1625-3

# ÚVOD PRE DOSPELÝCH

V mnohých rodinách vyzerajú večerné návyky zrejme tak, že dieťaťko okúpeme a prečítame mu rozprávku. Potom my dospelí zhasneme svetlo a očakávame, že deti zaspia. No v poslednej fáze ukladania do postele sa to celé môže zosypať. Deti sa vrátia za nami a vyhlásia, že ešte nechcú spať. Možno si vypýtajú ďalšiu rozprávku alebo začnú len tak bľabotať o hocičom, čo im práve napadne. To nás vie veľmi ľahko rozčúliť. Ako to, že nie sú unavené, keď majú za sebou taký náročný deň, už je dávno po večierke a my sami sme vyčerpaní?

Jednou z možností je, že deti sú síce unavené, no nachádzajú sa v stave „prebudenia“, čiže vo fyzickom a mentálnom stave čulosti, pri ktorom reagujú na podnety. Možno práve dočítali vzrušujúci príbeh o jazde na tobogane a predstavujú si seba, ako na ňom fičia vo vysokej rýchlosti. Možno si spomenuli, ako ich niekto pred pár hodinami štekľil, a stále sa na tom smejú. Nie div, že deti nedokážu zaspieť: vysoký stupeň čulosti sa so spánkom nezlučuje. No s trochou pomoci sa môžu uvoľniť a dostať sa do stavu, ktorý ich na spánok pripraví lepšie.

## Čo by mohlo pomôcť?

*Rozprávky na sladké sničky* sú napísané tak, aby pomohli deťom relaxovať pred spánkom. V pokojných príbehoch sú zakomponované uvoľňovacie techniky. Každá rozprávka obsahuje tri prvky: predstavu, uvoľnenie svalov a všímavosť.

## Predstava

Pri predstave sú deti nabádané, aby si v mysli vytvorili obraz. Scény z príbehov si majú predstavovať do úplných detailov, vrátane zvukov a vôní, čím sa vyvolá zdanie reality. Výskum u dospelých s nespavosťou ukázal, že tí, kto-

rých požiadali, aby si výjav predstavili do veľkých detailov, zaspali skôr než tí, ktorí nedostali žiadne odporúčanie. Predstavy sa niekedy využívajú aj v školách, aby pomohli deťom uvoľniť sa. Užitočnosť tejto techniky spočíva v tom, že predstava nejakého obrazu vytvára v mysli „kognitívny priestor“ a ten následne nemôže byť zaplnený myšlienkami, ktoré deťom bránia zaspieť.

## **Uvoľnenie svalov**

Postupné uvoľňovanie svalov je technika, pri ktorej sa rôzne skupiny svalov napínajú a následne uvoľňujú. Deti si pritom môžu všimnúť, aký je v týchto pocitoch rozdiel. Výskum liečebnej metódy Americkej akadémie spánkovej medicíny, aplikovanej na dospelých s chronickou nespavosťou bez využitia medikamentov, ukázal, že postupné uvoľňovanie svalov je funkčná metóda využiteľná aj pri deťoch. Vypracovali sme jej skrátenú verziu a začlenili ju do kontextu príbehov.

## **Všímavosť**

Všímavosť znamená „byť prítomný v tomto momente“ bez ďalšieho súdu. Zahŕňa tri veci: ako sa cíti naše telo, myšlienky, ktoré nám lietajú myslou, a prostredie okolo nás – pocit tepla či chladu alebo vnímanie okolitých zvukov. No vo všímavosti je obsiahnuté viac než len sústredenie sa na prítomnosť: dôležité je aj to, ako sa sústreďujeme. Máme si uvedomiť, čo momentálne zažívame s otvorenosťou, zvedavosťou, súcitom k sebe a bez súdu. Sústredenie s nesprávnym postojom – napríklad, že budeme k tomu, čo sa deje, kritickí alebo úzkostní – nepomáha. U detí i dospelých sa zvýšená všímavosť spája s vyššou kvalitou spánku a terapia zameraná na všímavosť sa tiež často využíva ako súčasť liečby na zlepšenie spánku dospelých (ako je to v prípade kognitívne behaviorálnej terapie insomnie). Niekedy sa tiež používa v školách na zlepšenie celkového prospechu žiakov. Všímavosť môže deťom pomôcť zaspieť z viacerých dôvodov, napríklad pre svoju schopnosť zredukovať úzkosť a uvoľniť telo, čo má pozitívny účinok na zaspávanie.

# OSPALÝ OKRUHLIAČIK

**P**rišlo ráno. Okruhliáčik sa tak ako vždy zobudil vo svojej bezpečnej a útulnej morskej postieľke. Najprv otvoril jedno oko, potom druhé. Zívól si a povystieral sa, povystieral sa a zívól. Ospalo si pretrel oči a radoval sa, ako mu je teplo a príjemne. Premýšľal, čo ho dnes čaká.

Aj ty teraz popremýšľaj o okruhliáčiku.





## PREDSTAVUJ SI

Buď tichučko ako myška a predstav si okruhliáčik v morskej postielke. Predstav si, ako zíva a vystiera sa, vystiera sa a zíva.

Tíško sa pozri za okruhliáčikovu morskú posteľ a pozoruj čistú vodu. Predstav si šíre more. Pokojne v ňom plávajú ryby, hore, dolu, všetkými smermi. Predstav si morské vlny. Počúvaj, aké zvuky vytvárajú.

Počúvaj pozorne.



Okruhliáčik sa zvyčajne každé ráno hrával so svojimi bratmi a sestrami, no dnes by chcel pre zmenu robiť čosi iné.

Dal si raňajky, vyčistil si zuby a vyšiel von.

„Chceš sa k nám pridať, okruhliáčik?“ opýtali sa ho súrodenci. „Hráme sa na schovávačku. Skrývame sa a hľadáme, hľadáme sa a skrývame.“

Okruhliáčik miloval schovávačku. Inokedy by sa pridal, no dnes by rád robil niečo nové.

„Ďakujem, ale nie,“ odvetil. „Dnes by som chcel zmenu.“ Okruhliáčik im zamával na rozlúčku a pokračoval ďalej.

Po chvíli zbadal svojich kamarátov, tancovali a točili sa, točili sa a tancovali.

„Chceš sa k nám pridať, okruhliáčik?“ pozývali ho. „Nacvičujeme si tanečné kroky na Veľký bál okruhliakov.“

Okruhliáčik miloval tanec. Inokedy by sa k nim pridal, ale dnes nie.

„Nie, ďakujem,“ povedal. „Idem za dobrodružstvom.“

Okruhliáčik kývol hlavou na rozlúčku a pokračoval v ceste.

Onedlho zbadal okolo plávať húf rýb.

„Chceš ísť s nami?“ pýtali sa ho ryby. „Ideme objavovať more. Čvachtáme sa a potápame, potápame sa a čvachtáme.“

Okruhliáčik sa usmial.



## UVOĽNI SI SVALY

Predstav si, že nad savanou vidíš veľké ťažké mraky. Tíško lež a nehýb sa. Buď tak ticho a bez pohybu, ako to len dokážeš.

Najprv čo najsilnejšie stisni oblaky rukami. Stískaj ich silno, aby sa z nich vyžmýkala voda ako zo špongie. Výborne, ešte stláčaj. Už začína pršať a rieka sa plní. Teraz ruky uvoľni.

Zhlboka sa nadýchni nosom a pomaly vydychuj ústami. Zhlboka sa nadýchni... a pomaly vydýchni... Oddýchni si na päť, štyri, tri, dva, jeden. Všimni si, aké sú tvoje ruky ospalé.

Teraz treba mraky stisnúť prstami na chodidlách, aby sa rozpršalo ešte viac. Poriadne ich stlač. Výborne, ešte ich stískaj. Teraz ich uvoľni.

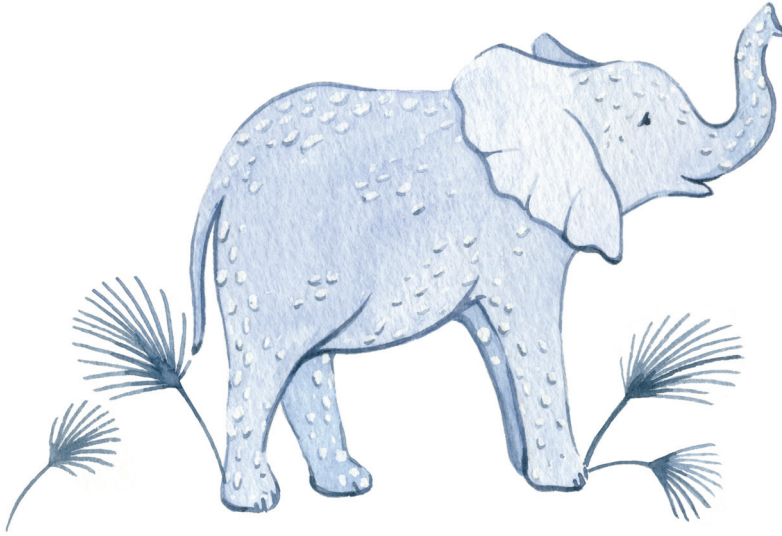
Zhlboka sa nadýchni... a pomaly vydychuj... Oddýchni si na päť, štyri, tri, dva, jeden. Všim-

ni si, aké sú teraz tvoje nohy ospalé.

Nakoniec si predstav, že mraky stisneš celým telom, aby neustále pršalo a rieka sa naplnila vodou až po okraj. Napínaj a stískaj ich každým kúskom, aby si mraky vyžmýkal do poslednej kvapky. Rieka je už takmer plná. Výborne, ešte vydrž. Teraz sa uvoľni.

Zhlboka sa nadýchni... a pomaly vydychuj... Oddýchni si na päť, štyri, tri, dva, jeden. Všimni si, aké je teraz celé tvoje telo uvoľnené.





Výborne. Rieka je až po okraj plná čerstvej dažďovej vody, je pripravená na uvoľňujúci kúpeľ pre Gabiku a jej kamarátov.

Gabika, Etelka a Hubert boli veľmi šťastní, že sa mohli kúpať v hlbokej vode. Keď do nej Gabika vošla, pocítila, ako sa jej dlhému krku uľavilo.

Kým sa vrátila späť k ostatným žirafám, povedala Gabika svojim kamarátom, aká je šťastná.

*„Mám rada svoje zvyky a nedám si ich vziať,  
veľmi sa mi páčilo sa v hlbokoj vode uvoľniť a vykúpať.“*

Etelka a Hubert súhlasili. Aj oni mali radi svoje zvyky a dnešný hlboký kúpeľ sa im rovnako páčil.

Gabika, Etelka a Hubert sa pozreli na nočnú oblohu plnú hviezd. Bol čas ísť do postele.

Gabika vyšla z vody a uložila sa do trávy k ostatným žirafám. Uvoľnila aj svoj dlhý krk. Kopytá mala unavené z toľkého podopierania jej dlhočizných nôh, preto ich nechala pokojne a bez pohybu odpočívať. Pomaly zavrela oči.





## VŠÍMAJ SI

Nastal čas, aby si si aj ty zavrel očka. Nasledujúcich niekoľko minút budeš relaxovať, aby ti bolo čo najpríjemnejšie a útulne, práve ako Gabike na tráve.

Skús sa uložiť tak, aby ti bolo dobre.

Vyber si polohu, v ktorej si uvoľnený. Môžeš ležať na boku alebo na chrbte. Výborne, ulož sa tak, aby ti v posteli bolo čo najlepšie, a oddychuj.

Polož hlavku na vankúš. Pozorne si všímaj, aký je to pocit, keď sa vankúš dotýka tvojej hlavy. Nerozprávaj, len si všimni, čo sa deje tu a teraz. Každý tvoj pocit je v poriadku.

Tíško lež a premýšľaj, či ti je teplo alebo zima.

Teraz sa zameraj na svoj dych. Možno cítiš, ako ti vzduch prúdi dovnútra nosom, alebo vnímaš, ako sa ti dvíha bruško, ako keď sa nafukuje a vyfukuje balón.

Zhlboka sa nadýchni.  
Teraz pomaly vydýchni.  
Hlboký nádych.  
Výdych.

Zhlboka sa nadýchni...  
a pomaly vydychuj.  
Nádych... a výdych...

Pokojne lež a všimni si pocit v rukách. Možno sú unavené alebo aj uvoľnené. Každý tvoj pocit je v poriadku.

Bez toho, aby si sa pohol, si všimni pocit v nohách. Možno sú unavené z toho, ako behali a nosili ťa celý deň, alebo sú odpočínuté.

Premýšľaj o tom, čo sa deje tu a teraz. Vnímaj vzduch, ktorý ti naplňa bruško a zase odchádza.

Zhlboka sa nadýchni...  
a pomaly vydýchni.  
Nádych... a výdych...

Keď to tak budeš cítiť, pokojne zaspí.

Dobrú noc, ospalá žirafa.