Carl-Johan Forssén Ehrlin

TRUSĪTIS, KURŠ ĻOTI GRIBĒJA AIZMIGT

Pasaka, kas bērniem palīdz aizmigt

Irina Maununen ilustrācijas

ZVAIGZNE ABC

158.24 (035)
Er 570

KANINEN SOM SÅ GÄRNA VILLE SOMNA – EN ANNORLUNDA GODNATTSAGA
Carl-Johan Forssén Ehrlin
Copyright © Carl-Johan Forssén Ehrlin 2010
Originally published in Sweden by Ehrlin Förlag as *Kaninen som så gärna ville somna* in 2010.
Kaninen som så gärna ville somna copyright © 2010 by Carl-Johan Forssén Ehrlin.
English translation by Carl-Johan Forssén Ehrlin.
Illustrations by: Irina Maununen
Published by agreement with Salomonsson Agency.
All rights reserved.
ISBN: 978-91-86749-01-9

Kārls Jūhans Forsēns-Ērlins
TRUSĪTIS, KURŠ ĻOTI GRIBĒJA AIZMIGT
Pasaka, kas bērniem palīdz aizmigt

No zviedru valodas tulkojusi *Aija Eimane*
Apgāda Zvaigzne ABC, SIA vadītāja *Vija Kilbloka*
Redaktors *Gints Tenbergs*
Mākslinieciskā redaktore *Māra Alševska*
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Konsultēja hipno-psihoterapeits *Edgars Skrodelis*

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.
Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. R-289.

© Tulkojums latviešu valodā, Aija Eimane, 2016
© Literārā apdare, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2016
ISBN 978-9934-0-5912-4

Norādījumi lasītājiem

Brīdinājums! Nelasiet šo grāmatu kādam, kurš vada automašīnu vai citu transportlīdzekli.

Grāmata *Trusītis, kurš ļoti gribēja aizmigt* būs noderīga kā mājās, tā bērnudārzā, jo tā radīta ar mērķi palīdzēt bērniem ātrāk iemigt. Lai sasniegtu vislabāko rezultātu, pirms grāmatas lasīšanas bērnam ieteicams spēlēties patstāvīgi. Iespējams, bērnam vajadzēs vairākkārt noklausīties grāmatas tekstu, pirms viņš jutīsies droši un pilnībā atslābināsies. Arī lasītājam pienācīgi jāsagatavojas lasīšanai: atrodi savu izteiksmīgāko "lasīšanas balsi", uz brīdi ļaujies kļūt par daļu no pasakas un nodrošini, lai lasīšanas laikā tevi nekas netraucētu. Šie ir vislabākie priekšnosacījumi, lai bērns justos mierīgs, drošs un varētu ātri iemigt. Grāmatas pamatā ir vairākas iedarbīgas psiholoģiskās atslābināšanās tehnikas, un to ir ieteicams izlasīt no sākuma līdz beigām, pat ja bērns aizmieg, pirms pasaka ir galā. Vislabāk ir tad, ja bērns guļ tev blakus, klausās, kā tu lasi, un ir pilnīgi atslābinājies, nevis sēž blakus un skatās grāmatā.

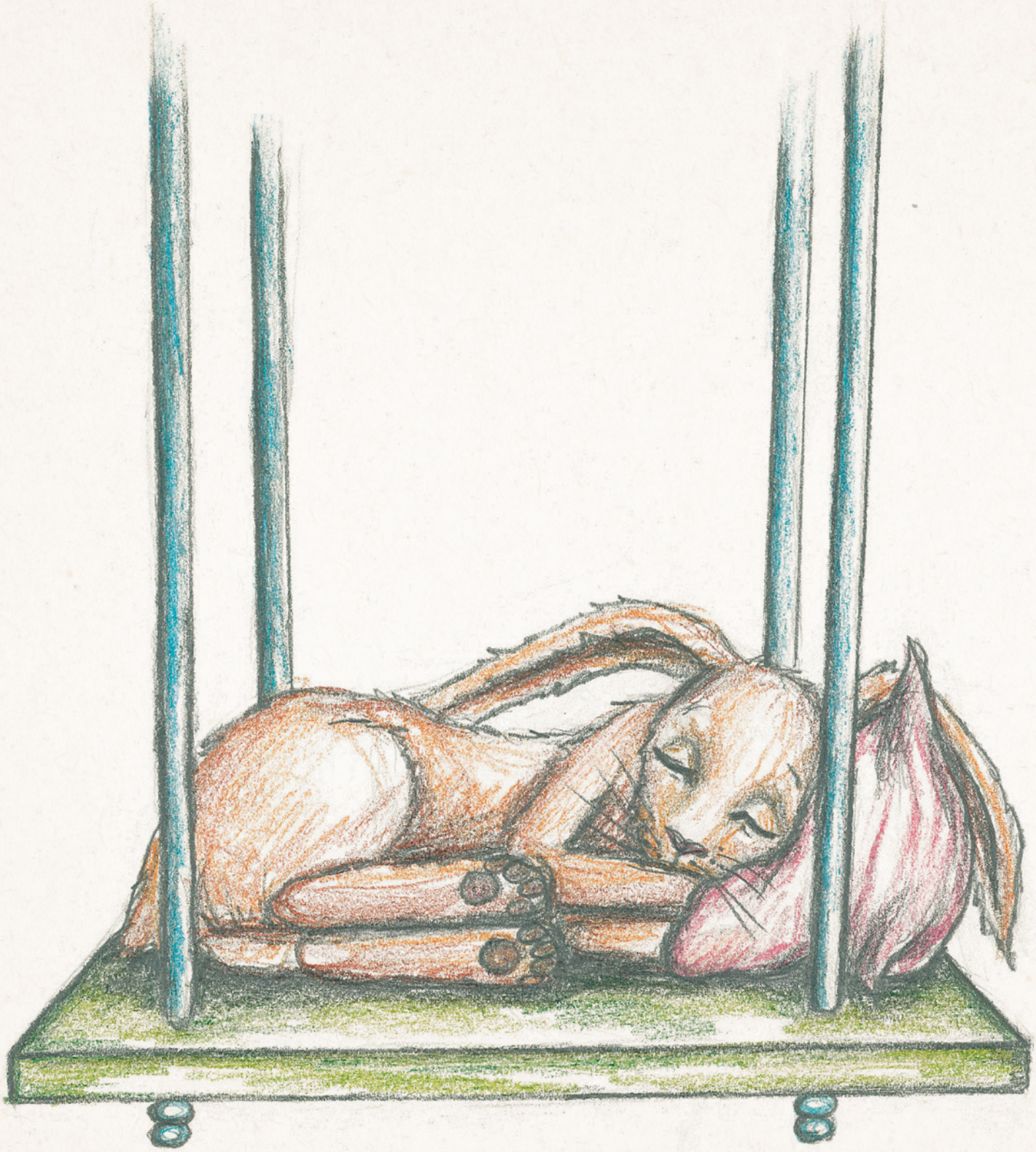
Sākumā lasi tekstu, kā ierasts. Kad jūties gatavs, vari pastiprināt pasakas iedarbību, izmantojot turpmāk tekstā dotos ieteikumus. Dažiem bērniem labāk patīk, ja pasaku lasa kā parasti. Izmēģini to!

- **Treknrakstā rakstītu tekstu** vajadzētu lasīt, mazliet uzsverot konkrētos vārdus vai to nozīmi.
- *Kursīvā rakstītu tekstu* vajadzētu lasīt nedaudz lēnāk un rāmākā balsī.
- Dažās vietās tev jānožāvājas vai jāveic kāda cita fiziska darbība, kas tekstā atzīmēta kā **[darbība]**; tur, kur redzi norādi **[vārds]**, tev jānosauc bērns vārdā.

Grāmatā izmantoti īpaši veidoti teikumi un ar nodomu piemeklēti vārdi. Daži teikumi var šķist neparasti, bet tādiem tiem jābūt – psiholoģisku iemeslu dēļ. Lasot šo grāmatu, jūs ar bērnu varat gulēt blakus, kamēr viņš aizmieg, un varbūt aizmiedz arī tu.

Vēlu sekmes, un čučiet saldi!

Carl-Johan Forssén Ehrlin



Es tev pastāstīšu pasaciņu, kas tev, **[vārds]**, palīdzēs aizmigt;
varbūt tu aizmigsi, vēl pirms pasaka būs galā.

Reiz dzīvoja Trusītis, vārdā Toms, kurš **ļoti gribēja aizmigt**,
bet nevarēja, tieši tagad.

Trusītis Toms bija tieši tavā vecumā. Ne vecāks, ne jaunāks, bet tieši tikpat vecs kā tu, **[vārds]**. Viņam patika darīt to pašu, ko patīk darīt tev: spēlēties un priecāties. Viņš labprāt paliktu nomodā un visu vakaru spēlētos, **nevis gulētu, tagad**.

Visi viņa brāļi un māsas **katru vakaru ātri aizmiga**, kad Trusīšu Māmiņa lika viņus gulēt, bet Trusītis Toms neaizmiga. *Viņš tikai gulēja tur* un domāja par visu, ko varētu darīt tā vietā, **lai gulētu**. Kā viņš varētu būt ārā, spēlēties zālītē un skraidīt apkārt, līdz būtu *tik noguris, tik noguris, ka vairs nevarētu paskriet.*

Trusītis varētu visu dienu spēlēties rotaļu laukumā līdz tam brīdim, *kad aizmigtu šūpolēs. Tagad. Tās viņu lēni aijā uz priekšu un atpakaļ, uz priekšu un atpakaļ, tik nomierinoši.*

Trusītis **sajutās miegains**, domājot par visām rotaļām un par to, **cik miegains viņš varētu kļūt** pēc rotaļāšanās un pirms brīža, kad viņš un tu **aizmigtu, tagad**.

Visas skaņas, kuras viņš dzirdēja, darīja viņu un tevi, **[vārds]**, miegaināku un miegaināku. Drīz viņš aizmigs, bet nezināja – tagad –, **cik drīz**, **un cik tuvu viņam ir miedziņš**. Viņš juta, kā viņa paša gulēšanas aina kļūst aizvien skaidrāka un tuvāka.