

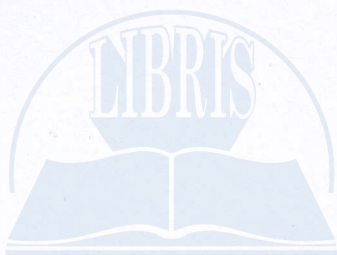
CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

# ELEFĂNTELUL CARE VOIA SĂ ADOARMĂ

O metodă revoluționară  
de a-i face pe copii să adoarmă repede

Ilustrații de Sydney Hanson





# Instrucțiuni pentru cititor

**Atenție! Nu citiți niciodată această carte cu voce tare în apropierea cuiva care conduce un vehicul, întrucât scopul poveștii este să-l facă pe ascultător să adoarmă!**

Cartea aceasta a fost scrisă pentru a-i ajuta pe copii să adoarmă și de aceea folosește pe alocuri un limbaj mai neobișnuit, care să inducă un efect de relaxare și să-i pregătească de somn. Sunt copii care vor avea nevoie s-o asculte de câteva ori până să se familiarizeze cu povestea și să adoarmă liniștiți.

Pentru rezultate optime, ar trebui să citiți mai întâi textul integral dumneavoastră înșivă, ca să fiți deprins cu povestea și să vă fie mai ușor să vă implicați în ea pe măsură ce i-o citiți copilului. Pentru a profita la maximum de această poveste de noapte bună, vă recomand de asemenea să parcurgeți sfaturile de la sfârșitul cărții.

În anumite momente ale povestirii, este de dorit să vă modificați tonul vocii sau să căscați. Ajustați lucrurile din mers și vedeți ce funcționează cel mai bine pentru copilul dumneavoastră.

- Textul cu **aldine** arată că trebuie să pronunțați mai apăsat cuvântul sau propoziția respectivă.
- Textul cu *italice* arată că trebuie să citiți cuvântul sau propoziția respectivă cu o voce liniștitoare.
- Inserați numele copilului dumneavoastră când întâlniți [**nume**].
- Când vedeți scris [**căscat**], ar fi foarte bine să faceți chiar așa.

Succes și somn ușor!  
Carl Johan Forssén Ehrlin





Aceasta este o poveste despre un pui de elefant – cea mai de treabă și mai curajoasă elefanțică din lume. Ea vrea să-ți fie prietenă și să te învețe lucruri noi. Elefanțica începe acum să se simtă obosită și vrea s-o însoțești în timp ce merge să se culce de cealaltă parte a pădurii fermecate, unde va dormi adânc toată noaptea.

Elefanțica e de o seamă cu tine, [nume]. Îi place să facă aceleași lucruri care îți plac și ție, să se joace și să se amuze, de una singură sau cu prietenii. Uneori, când se joacă, timpul zboară atât de repede, că ora de culcare vine pe nesimțite. Așa că, [nume], în multe feluri, semănați bine și gândiți la fel. Asta înseamnă că-ți va fi ușor să te iei după elefanțică, pentru că povestea o va ajuta și pe ea să adoarmă.

– **Parcă mă simt cam obosită și aș vrea să merg la culcare**, îi spune elefanțica mamei-elefant. [căscat]

– Bineînțeles că poți **să mergi la culcare imediat**, îi răspunde mama-elefant. Ia-l cu tine prin pădurea fermecată pe prietenul care ascultă povestea, până acolo unde dormi tu, și adormiți adânc amândoi. În pădurea fermecată, **tuturor copiilor li se face somn în cele din urmă**, căci este un loc sigur și foarte plăcut pentru prichindeii obosiți. Mă întreb **cât de repede ai să alegi să adormi ascultând povestea – imediat sau după puțin timp**.





Mama-elefant îi amintește puișorului ei:

– Sunt o mulțime de lucruri *somnoroase* în jurul tău acum, și tu, **[nume]**, poți să le alegi pe cele care **te vor ajuta cel mai bine să adormi**.

Elefânțica o întreabă pe mama-elefant:

– Tu ce faci, mami, ca **să ajungi să te simți obosită?**

– *De obicei, las totul să devină somnoros – sunetele și vocile din jurul meu, și toate lucrurile pe care mi le imaginez. Felul cum perna pe care îmi odihnesc capul mă ajută să adorm când îmi spun: „Relaxează-te!” Mă simt atât de plăcut când sunt învelită bine în pătură! Atunci mă simt cea mai obosită, exact ca **acum!** [căscat]*

Tu și elefânțica porniți așadar în aventura voastră, care vă va obosi de-adevăratelea, imediat. Pe deal, mămica elefânțicăi vă face somnoroasă cu mâna și vă spune:

– Noapte bună, dulceață, ne vedem dimineață, după ce ai să dormi buștean toată noaptea!

Elefânțica îți spune:

– Vino cu mine, să-ți arăt unde **adorm eu** de obicei **adânc**. N-are importanță dacă **ai s-adormi** cu ușurință **înainte de sfârșitul poveștii**. Eu obosesc foarte repede când **sunt pe punctul să adorm** și cineva îmi citește o poveste.

Elefânțica spune:

– Vino cu mine! Hai să intrăm împreună în pădurea fermecată! **Ca să te simți în liniște și siguranță depline**, te invit, **[nume]**, să călărești pe spatele meu. Asta o să te-ajute **să te relaxezi, și legănatul pe spinarea mea te va adormi în mod natural**. Mie îmi place să adorm, fie în patul meu, fie în pădurea fermecată, **imediat**. *Amândouă au același efect, și mă simt obosită de fiecare dată când mă gândesc la asta.*

Puiul de elefant cască. [căscat]