

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

TRACTORAȘUL CARE VOIA SĂ ÁDOARMĂ

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, încrucât 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 să 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 însivă, ca să fiți deprins cu povestea și să vă fie mai ușor să vă implicați în ea pe măsură ce i-o citiți apoi copilului. Vă recomand de asemenea să parcurgeți sfaturile de la sfârșitul cărții, pentru a profita la maximum de această poveste.

În anumite momente ale povestirii e de dorit să vă modificați tonul vocii sau să căascați. Ajustați lucrurile din mers și vedeti 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 linișitoare.
- Inserați numele copilului dumneavoastră când întâlniți **[nume]**.
- Când vedeti scris **[căscat]**, ar fi foarte bine să faceți chiar aşa.

Succes și somn ușor!

Carl Johan Forssén Ehrlin





V

reau să-ți fac cunoștință cu un tractorăș roșu pe nume Alex, care e de-o seamă cu tine. Tractorășul Alex locuiește la o fermă și îi place să se joace și să se distreze, singur sau cu prietenii. În povestea aceasta o să mergem pe urmele lui, fiindcă Alex se va duce să-și vadă câțiva prieteni foarte simpatici.

Seara, tractorășul Alex vrea să adoarmă buștean, dar nu reușește întotdeauna. Uneori stă întins în pat și se gândește la alte lucruri, uitând de toate în afară de **faptul că vrea să adoarmă și lăsând pur și simplu să se întâmple asta**.

Cel mai bun prieten al lui, fermierul Culcărescu, adoarme foarte ușor, cam aşa cum vei face și tu în curând. Acum fermierul Culcărescu s-a culcat deja și doarme adânc în patul lui moale și comod. A spus „noapte bună“ și **a adormit aproape imediat** în timp ce asculta *o poveste somnoroasă*. Tractorășul Alex se întrebă când **ai să adormi și tu**, la fel ca fermierul Culcărescu, **ascultând această poveste, acum** sau peste puțin timp.

Tractorășul se gândește: „Am prieteni care ar putea să-mi spună ce fac ei ca să adoarmă și să mă învețe cum aş putea să fiu și eu dulce și somnoros și să adorm pur și simplu. Am să mă duc să vorbesc cu ei“.

Așa că ieșe din şopron, se uită la tine și zice:

– [Nume], dacă vii cu mine în poveste, ai să înveți și tu cât e de ușor **să ajungi să te simți relaxat seara și somnoros**.

Împreună porniți într-o călătorie care te va ajuta **să adormi și tu buștean în fiecare seară**.



Tu și Alex dați colțul casei și mergeți în curtea din spate, unde fermierul Culcărescu **doarme deja dus**. Ajungeți la grădina cu legume care-ți fac somn, unde fermierul crește o mulțime de legume **somnoroase**. Aici locuiesc Morcovul Toropit cu morcoviorii lui și Salata Lenevoasă cu puii ei de salată. Toți se uită la tine și *cască*. [căscat] *Par nespus de calmi și relaxați aşa cum stau în grădină, lăsând totul să se steargă în jurul lor. Trăiesc doar în clipa de față, într-un fel foooooarte somnorus.*

Tractorașul Alex îi întreabă cu glas bland cum fac ei să adoarmă buștean în fiecare seară.

Salata Lenevoasă răspunde cu o voce toropită de somn:

– *Când eu și pușorii mei de salată mergem la culcare*, și eu, și ei încercăm să stăm treji, dar eu, cu cât încerc mai mult să stau treză, **cu atât mă simt mai obosită, chiar acum**. Își asta mă face întotdeauna să adorm. [căscat]

Morcovul Toropit spune:

– *Și mie mi se întâmplă la fel. Când vine seara, și încerc să fac orice altceva decât să adorm imediat*, obosesc din ce în ce mai tare, și, cu cât obosesc mai tare, **cu atât și tu obosești mai tare**, [nume], și cu atât e mai ușor să adormi. *Și atunci eu... adorm... când...*

Morcovul Toropit adoarme în mijlocul propoziției, înainte să se termine povestea. *Și, cum povestea asta o să vă ajute și pe tine, și pe tractorașul Alex să adormiți buștean, poți să faci și tu exact ca Morcovul Toropit – să-ți lași pur și simplu pleoapele să se închidă și să te uiți la ele pe dinăuntru, acum, că vrei să închizi ochii chiar acum și să adormi pur și simplu.*

Tractorașul Alex îți spune:

– Suntem și noi exact ca legumele astea. Oriunde am fi, creștem și ne facem mari, simțindu-ne tot timpul protejați și în siguranță. O siguranță care mă face **să las povestea asta să mă adoarmă buștean**. *Și să dorm adânc toată noaptea. Să fiu bun cu ceilalți, și oameni mari, și copii, și să mă simt recunosător că trăiesc și că foarte curând voi dormi dus.*

Toate legumele din grădină au adormit acum, iar tu și tractorașul Alex vă furișați ușurel mai departe, pentru ca toate legumele și tu să puteți dormi în pace.