

INSTRUKTION TIL LÆSEREN

Advarsel! Læs aldrig denne bog højt i nærheden af en person, der sidder bag rattet i en bil eller et andet køretøj!

Kaninen der så gerne ville sove er beregnet til at hjælpe børn til hurtigere at falde i søvn, enten derhjemme eller i daginstitutionen. Den bedste virkning får du, hvis du lader dit barn lege færdig, inden du går i gang med at læse højt. Barnet har måske også behov for at høre bogen et par gange, inden han eller hun føler sig helt tryk ved den og lettere kan slappe af. Som oplæser skal du også afsætte tid til historien: Find din bedste eventyrfortællerstemme frem, bliv en del af historien for en tid, og sørg for, at I ikke bliver forstyrret, mens du læser. På den måde skaber du de bedste forudsætninger for, at dit barn kan føle sig rolig og tryk, og for, at han eller hun kan falde ordentligt i søvn. Indholdet bygger på en række virkningsfulde psykologiske afspændingsteknikker, og det anbefales, at du læser hele historien højt, også selvom barnet falder i søvn, inden du er færdig. Det virker bedst, hvis barnet ligger ned og lytter, mens du læser, så han eller hun kan slappe endnu mere af, frem for at være med til at kigge i bogen.

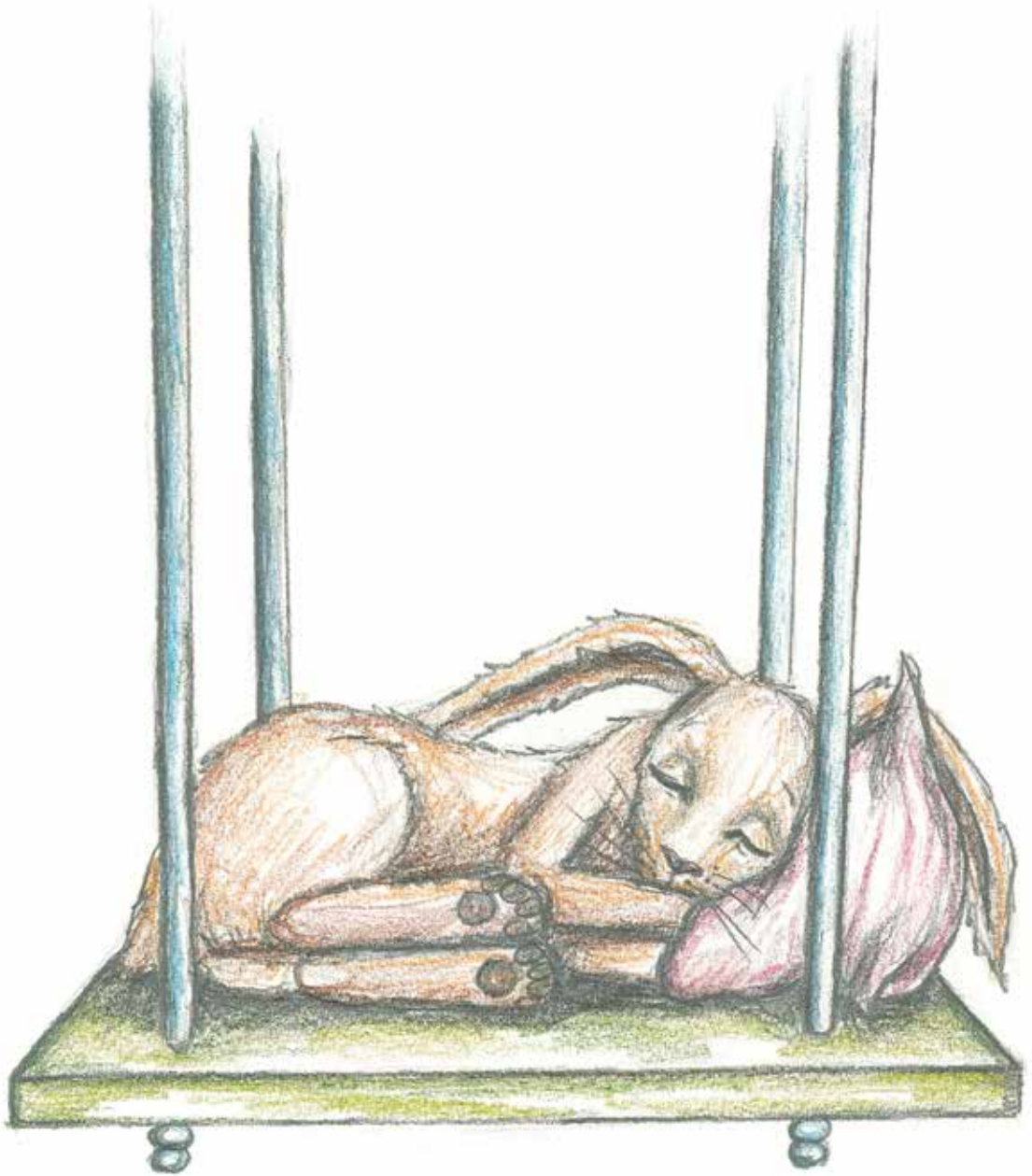
Læs gerne teksten helt almindeligt i begyndelsen, og når du føler dig parat til det, kan du forstærke historien en hel del ved at benytte dig af nedenstående anbefalinger. Nogle børn kan bedre lide, at den bliver læst almindeligt. Prøv dig frem.

- **Fed tekst** betyder, at du kan vælge at give netop det ord eller den sætning lidt ekstra betoning.
- *Skrå tekst* betyder, at du kan vælge at læse med en lidt langsommere og roligere stemme.
- Et par gange bliver du også opfordret til at gabe eller foretage dig noget andet. Det markeres med **[handling]** eller **[navn]**, hvor du siger barnets navn.

Denne bog indeholder specielt opbyggede sætninger og ordvalg. Nogle ord optræder mange gange, f.eks. ordet 'nu', og nogle sætninger kan opleves som lidt ualmindelige; sådan skal de være, og de har et psykologisk formål. Det kan være en god ide, at du læser bogen selv først for at få en fornemmelse af rytmen og ordene.

Held og lykke med bogen, og sov godt.

Carl-Johan Forssén Ehrlin





Jeg vil fortælle en historie, der vil hjælpe dig, *[navn]*, til at falde i søvn, måske allerede inden historien er slut.

Der var engang en lille kanin, der hed Kalle, som **så gerne ville sove**, men som ikke kunne lige nu.

Kalle Kanin var på din alder. Ikke ældre og ikke yngre, men præcis lige så gammel som dig, *[navn]*. Han kunne godt lide at lave alle de ting, som du kan lide at lave, at lege og have det sjovt. Han ville hellere være oppe og lege hele aftenen end **at sove, nu**.

Alle hans søskende **faldt så let i søvn hver aften**, når Mor Kanin puttede dem, men det gjorde Kalle Kanin ikke. *Han lå bare der* og tænkte på alt muligt, han kunne lave i stedet for **at sove**. Han kunne være ude og lege i græsset og bare løbe rundt, lige indtil han blev *så træt, så træt, at han ikke orkede mere*.

Kalle Kanin kunne lege på legepladsen hele dagen, lige indtil han *faldt i søvn i gyngen. Nu. Den måde, gyngen vugger ham på lige så langsomt, frem og tilbage, langsomt, frem og tilbage, helt afslappende*.

Kalle Kanin **følte sig trættede**, når han tænkte på alle de lege og på, **hvor træt han kunne blive** bagefter, og før han og du skal **lægge jer til at sove, nu**.

Alle de lyde, han hørte, fik ham og dig, *[navn]*, til at blive mere og mere trætte. Han ville snart falde i søvn, men vidste ikke, nu, **hvor hurtigt og hvor tæt på at sove han rent faktisk er**. Hvordan billedet af ham selv, der ligger og sover, nu bliver tydeligt og kommer nærmere og nærmere.

