

✧ PASAKA, PADEDANTI MIGDYTI VAIKUS ✧

# DRAMBLIUKĖ, KURI NORĖJO UŽMIGTI

CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

ILIUSTRAVO SYDNEY HANSON



Bestselerio  
„TRIUŠELIS,  
KURIS NORĖJO  
UŽMIGTI“  
autorius knyga

Alma littera

# NURODYMAI SKAITYTOJAMS

*Dėmesio! Niekada neskaitykite šios knygelės balsu šalia žmogaus, vairuojančio automobilį ar kitą transporto priemonę, nes šios pasakos tikslas – padėti jos klausančiam žmogui užmigti.*

*Ši knyga turi migdantį poveikį, todėl čia kartais vartojama neįprasta kalba, ji padeda vaikui atsipalaiduoti ir jį užmigdo. Kartais vaikui reikia kelis kartus pasiklausyti šios pasakos, kad prie jos priprastų ir ramiai užmigty.*

Prieš skaitant šią pasaką vaikui, vertėtų iš pradžių ją persiskaityti patiems, kad susipažintumėte su tekstu ir galėtumėte labiau įsijausti į pasakojimą, kai jį skaitysite migdydami vaiką. Taip pat rekomenduočiau perskaityti patarimus knygelės pabaigoje, kad kuo daugiau naudotės išpeštumėte iš šios miegą skatinančios pasakėlės.

Tam tikrose pasakos vietose galite pakeisti balso toną arba nusižiovauti. Nesukubėkite, įsijauskite ir pažiūrėkite, kas labiausiai tinka jūsų vaikui.

- Kai tekstas išskirtas **pusjuodžiu** šriftu, tuos žodžius pabrėžkite.
- *Kursyvu* išskirtą žodį arba sakinį išstarkite švelniu, raminančiu balsu.
- Kai kuriose vietose, pažymėtose [Vardas], galite paminėti savo vaiko vardą.
- Ten, kur parašyta [Nusižiovaukite], būtų neblogai taip ir padaryti.

Sėkmės ir saldžių sapnų!



Carlus-Johanas





Ši pasaka yra apie drambliukę, vardu Elen. Ji yra geriausia ir drąsiausia drambliukė pasaulyje, ji norėtų būti tavo draugė ir išmokyti naujų dalykų. Dabar drambliukė Elen jau pavargo ir nori, kad tu palydėtum ją kelionėje iki jos lovytės, esančios kitoje stebuklingo miško pusėje, kur ji kietai ir ramiai miegos visą naktį.

Drambliukei Elen tiek pat metų, kiek ir tau, [Vardas]. Ji, kaip ir tu, mėgsta žaisti ir išdykauti tiek viena, tiek kartu su draugais. Kartais, kai ji žaidžia, laikas pralekia taip greitai, kad netikėtai ateina metas keliauti į lovytę. Taigi, [Vardas], daugeliu atžvilgių judu labai panašūs ir panašiai mąstote. Vadinasi, bus nesunku keliauti su Elen šioje pasakoje, kuri ir jai padeda užmigti.

– **Aš jau pavargau ir noriu keliauti į lovą,** – mamytei Dramblienei pasakė drambliukė Elen. [Nusižiovaukite]

– Žinoma, **gali jau eiti į lovytę,** – atsakė mamytė Dramblienė. – Pasikviesk savo draugą, kuris klausosi pasakos, ir veskis per stebuklingą mišką tenai, kur tu miegi, ir kartu bematant užmigsite. **Stebuklingas miškas puikiai migdo vaikus,** be to, pavargusiems mažyliams ten jauku ir saugu. Įdomu, **ar greitai užmigsite klausydamiesi šios pasakos** – tuoj pat ar šiek tiek vėliau?





Mamytė Dramblienė priminė Elen:

– Aplink jus dabar apstu migdančių dalykų, o tu, [Vardas], gali išsirinkti tuos, kurie greičiausiai **padės tau užmigti**.

Drambliukė Elen paklausė mamytės Dramblienės:

– O ką tu darai, **kad greičiau užmigtum?**

– *Aš dažniausiai įsivaizduoju, kad viskas aplink mane – garsai ir balsai, viskas apsnūdę. Padedu pailsusią galvą ant pagalvės, pasakau sau „atsipalaiduok“ ir užmingu. Man nepaprastai gera, kai apsikamšau apklotu. Tokiomis akimirkomis jaučiuosi ypač pavargusi ir mieguista, kaip ir **dabar!*** [Nusižiovaukite]

Kartu su drambliuke Elen jūs leidžiatės į nuotyki, nuo kurio jūs išties pavargsite. Ant kalvos stovinti Elen mamytė mieguistai moja jums letenėle ir šūkteli:

– Labanakt, mielas vaikelis, pasimatysime ryte, kai būsi kietai išmiegojęs visą naktį.

Drambliukė Elen taria tau:

– Eikš kartu, parodysiu tau, kur dažniausiai **bemat užmiegu**, ir nesvarbu, ar tu imsi ir **užmiksi pasakai dar nepasibaigus**. Aš labai greitai pradedu snūduriuoti, **kai mane ima miegas**, o kas nors man dar skaito pasaką.

Elen sako:

– Eime drauge. Keliaukime į stebuklingą mieguistą mišką. Kad jaustumėsi **visiškai ramus ir saugus**, gali užsiropšti man ant nugaros. Tada tu atsipalaiduosi, pasijusi užliūliuotas ir apsnūdęs. Man patinka užmigti, nesvarbu, ar užmiegu savo lovelėje, ar stebuklingame miške. *Abi šios vietos tinka kuo puikiausiai, pasijuntu pavargusi kaskart, kai apie jas pagalvoju*, – nusižiovavo drambliukė Elen. [Nusižiovaukite]



*Knyga nuobodi ir nežadina mano vaiko vaizduotės.*

Mano knygos ir nėra skirtos tam, kad pakeistų nuostabias knygeles su paveikslėliais ar pasakojimus, kuriuos skaitote su savo vaiku. Tačiau, manau, kad atėjus metui miegoti, pernelyg įdomi knyga turės priešingą poveikį ir jūsų vaikui prireiks daugiau laiko užmigti. Vaikas gal norės išgirsti visą pasaką ir įsiaudrins, užuot atsipalaidavęs ir nurimęs. Todėl stengiausi išlaikyti pusiausvyrą ir savo knygelėmis žadinti vaikų vaizduotę, ragindamas juos ką nors įsivaizduoti ar įtraukdamas skirtingus veikėjus.

*Vadovavausi visais jūsų pateiktais patarimais, bet mano vaikas vis tiek nenori klausytis pasakos.*

Vertėtų išbandyti garsinę knygos versiją; tada galėtumėte patogiai įsitaisyti ir klausytis drauge. Arba galite išbandyti kurią nors kitą iš šios serijos knygų. Knygose aprašomi skirtingi veikėjai ir aplinka, galbūt kuri nors iš jų patrauks jūsų vaiko dėmesį ir jis išklausys pasaką iki galo ir ims snūduriuoti. Pasakų skaitymas – tai tarsi vaiko supimas lopšyje žodžiais.

*Kokio amžiaus vaikams skirtos jūsų migdymo knygelės?*

Sulaukiau laiškų, kad visi, pradėdant aštuonių mėnesių kūdikiais, baigiant suaugusiais, kurie visą gyvenimą turėjo sunkumų dėl miego, užmigdavo, klausydami mano pasakų. Dėl to šios knygelės nėra skirtos konkrečiai amžiaus grupei. Tačiau siūlau išbandyti ir pritaikyti pasakos turinį pagal vaiko amžių. Suaugusiems aš paprastai rekomenduoju garsines knygas. Daug žmonių sakė, kad jų klausymasis padėjo jiems užmigti.



## SĖKMĘ LAIDUOS

Štai kelių sėkmę laiduojančių veiksnių sąrašas, sudarytas remiantis tėvų, skaičiusių pirmąją šios serijos knygą *Triušelis, kuris norėjo užmigti*, atsiliepimais.

- Nenuleiskite rankų
- Tegul tai tampa įpročiu
- Pasiruoškite prieš miegą
- Padėkite atsipalaiduoti

### **Nenuleiskite rankų**

Net jei jūsų vaikas neužmigo, kai pirmą kartą perskaitėte pasaką, pabandykite dar kartą. Nenuleiskite rankų net perskaitę kelis kartus. Prisimenu laišką, gautą iš vienos šeimos, kuri rašė, kad užmigdyti vaiką vakare kartais užtrukdavo net penkias valandas. Tad jie pradėjo skaityti knygėlę *Triušelis, kuris norėjo užmigti*. Pirmąjį vakarą knygėlę jie skaitė pustrėčio karto, kol jų vaikas užmigo. Antrą vakarą užteko ir vieno karto. Kitus vakarus skaitymo trukmė ir toliau trumpėjo, o po kokios savaitės, tada, kai jie parašė šį laišką, knygėlės skaitymas prieš miegą tetrukdavo apie aštuonias minutes. Migdymo laikas nuo penkių valandų sutrumpėjo iki aštuonių minučių vien dėl jų atkaklumo ir tikėjimo šia knygele.

### **Tegul tai tampa įpročiu**

Skaitykite knygą kelis vakarus, kad tai taptų įpročiu, padėsiančiu jūsų vaikui ramiai ir saugiai jaustis, kad atsipalaiduotų, įsijaustų į pasakojimą ir užsimanytų miego. Tėvai man pasakojo, kad knygėlės *Triušelis, kuris norėjo užmigti* skaitymas tapo tokiu įprastu migdymo ritualu, jog tiek vaikas, tiek tėvai išmoko knygą atmintinai, o vaikas greitai užmiega kiekvieną vakarą. Mudviejų su žmona ir mūsų sūnelio patirtis panaši. Kai žmona dar laukėsi, mes prieš miegą jau klausydavomės garsinės knygos, tad sūneliui pasaka siejasi su miegu. Jam gimus, klausėmės įrašo kiekvieną vakarą, kai ateidavo metas miegoti. Dabar jam jau treji ir vakarais jis greitai užmiega, nesvarbu, ar klausomės įrašo, ar ne, nes jis išmoko atsipalaiduoti. Jeigu jis suserگا arba kur nors keliaujame, klausomės įrašo, kuris padeda jam saugiau jaustis ir nurimti, kai ateina metas miegoti.



## **Pasiruoškite prieš miegą**

Kad knygelės skaitymas duotų vaisių, jūsų vaikas turėtų būti išsikvojęs visą energiją. Tačiau yra ir tokių tėvų, kurie pasakojo, kad jų nepaprastai aktyviam vaikui vis dėlto pavykdavo greitai užmigti vos pradėjus skaityti pasaką, bet visi vaikai skirtingi. Galite nuteikti savo vaiką miegui dar prieš skaitydami pasaką, pasišnekėdami su juo. Pateiksiu keletą pavyzdžių, ką galėtumėte jam pasakyti:

„Gal dar ir nesijauti, bet atrodo pavargęs.“

„Matau, kad tavo akytės vis labiau ir labiau merkiasi. Greit bus metas keliauti į lovytę.“

„Tave vis labiau ir labiau ima miegelis, tiesa?“ [Nusižiovaukite]

„Šįvakar skaitysime stebuklingą pasaką, nuo kurios tu labai užsimanysi miegelio, gal net ir nebaigus jos sekti.“

„Ar pameni tą pasaką, kurią skaitome vakarais, tą, kuri padeda tau užmigti? Regis, kaskart, kai ją skaitome, tu užmiegi vis greičiau ir lengviau. Turėtų būti nuostabus jausmas.“

„Galime skaityti šią stebuklingą pasaką tik tuomet, kai metas į lovytę, kitaip tu užmigi, vos tik pradėsime ją skaityti.“

## **Padėkite atsipalaiduoti**

Kiekvienas mes skirtingai apdorojame informaciją. Kai kurie vaikai norės žiūrėti paveikslėlius, kai skaitysime jiems pasaką, o kai kuriems labiau patiks klausytis. Jei vaikui pavyksta gulėti lovoje ir klausytis pasakos, užuot žiūrėjus paveikslėlius, jis gauna mažiau regimosios informacijos, kurią reikia apdoroti, ir labiau susitelkia į tai, ką sakote. Kadangi svarbiausia pasakoje yra jūsų skaitomi patarimai, kaip atsipalaiduoti ir užmigti, vaikui bus daug lengviau nukeliauti į sapnų karalystę, jeigu skaitysime, o jam tereikės klausytis jūsų balso. Jei skaitysime iš skaityklės, svarbiausia, kad vaikas gulėtų ir klausytųsi tik jūsų balso.

Sėkmės skaitant mano migdančias knygeles!



Novatoriška pasakėlė prieš miegą *Triušelis, kuris norėjo užmigti*, kurios egzempliorių visame pasaulyje parduota keli milijonai, sukėlė perversmą mūsų planetoje ir bemat tapo bestseleriu daugybėje šalių.

*Drambliukė, kuri norėjo užmigti* yra nekantriai laukta nauja šios serijos knygelė, kurioje taip pat pasitelkiamos psichologinės technikos, padedančios jūsų vaikui užmigti, ir jau sulaukusios knygelę išbandžiusių tėvų pagyrimų.

*„Dar geriau už Triušelį, kuris norėjo užmigti.“*

*„Tereikia perskaityti keletą puslapių, ir jūsų vaikas jau miega!“*

*„Šią knygą privaloma turėti namuose!“*

Šioje knygelėje kartu su drambliuke Elen, kuri labai nori miego, per stebuklingą mišką keliausite iki lovelės, o jūsų vaikas greitai įsitrauks į pasakojimą ir netrukus užmigs! Miške sutiksime įvairių stebuklingų veikėjų, o jūsų vaikui nusiraminti ir atsipalaiduoti padės Miego laiptai, nepaprastas upelis ir lėtai sklendžiantis medžio lapas...

Prisidėkite prie tėvų visame pasaulyje, kurie susikūrė naują ritualą prieš miegą. Tegu iki šiol buvęs sunkus ir ilgas vaiko migdymas virsta ramia ir švelnia jūsų vaiko dienos pabaiga!



**knygų  
klubas**

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
- Ypatingi pasiūlymai
- Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą

[www.knygklubas.lt](http://www.knygklubas.lt)