

HET KONIJN DAT IN SLAAP WIL VALLEN

De leukste methode voor een goede nachtrust
voor je kind (en voor jezelf)



CARL-JOHAN FORSSÉN EHRLIN

Vertaald door Joke de Boer
2015 Prometheus Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Kaninen som så gärna ville somna*

© 2010 Carl-Johan Forssén Ehrlin

© 2015 Nederlandse vertaling Uitgeverij Prometheus en Joke de Boer

Vertaald uit het Engels, *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep*, op verzoek van de auteur.

Gepubliceerd in overeenstemming met Salomonsson Agency.

Tekeningen door Irina Maununen

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio

Foto auteur Elin Carlholt

www.uitgeverijprometheus.nl

www.ehrlinforlag.com

ISBN 978 90 446 3032 9

HOE LEES JE DIT BOEK VOOR?

Pas op! Doe dit nooit in de buurt van iemand die een voertuig bestuurt!

Het konijn dat in slaap wil vallen is bedoeld om kinderen gemakkelijker in slaap te laten vallen. Dat lukt het best als ze ‘uitgeraasd zijn’ voordat ze naar het verhaal gaan luisteren. Soms moet een kind het verhaal een paar keer horen, voordat het zich op zijn gemak voelt en zich volledig kan ontspannen. Neem de tijd om dit boek voor te lezen en doe dat met je beste sprookjesstem. Zorg ook dat je tijdens het voorlezen niet gestoord wordt. Door deze eenvoudige richtlijnen op te volgen, schep je de ideale omstandigheden waarin een kind tot rust komt, zich ontspant en in slaap valt.

De inhoud van dit boek is gebaseerd op gedegen psychologische ontspanningstechnieken. Het is raadzaam het verhaal helemaal uit te lezen, ook als het kind al voor die tijd in slaap valt. Het kind kan het best liggend naar het verhaal luisteren in plaats van naar de tekeningen te kijken, zodat het zich nog beter kan ontspannen.

Lees het verhaal gerust eerst op een normale manier om te wennen aan de tekst, voordat je de aanwijzingen hieronder opvolgt. Gebruik dan de verschillende technieken en kijk hoe het kind daarop reageert.

- **Vetgedrukte tekst** betekent dat je dat woord of die zin moet benadrukken.
- *Schuingedrukte tekst* betekent dat je dat woord of die zin langzaam en zacht moet uitspreken.
- In sommige delen van het verhaal wordt je gevraagd om te gapen of iets anders te doen. Dat wordt aangegeven als [*handeling*]. En bij [*naam*] zeg je de naam van het kind.
- De naam van het konijn, Kobus, kun je in twee lettergrepen gapend uitspreken: *Kooo-buss*.

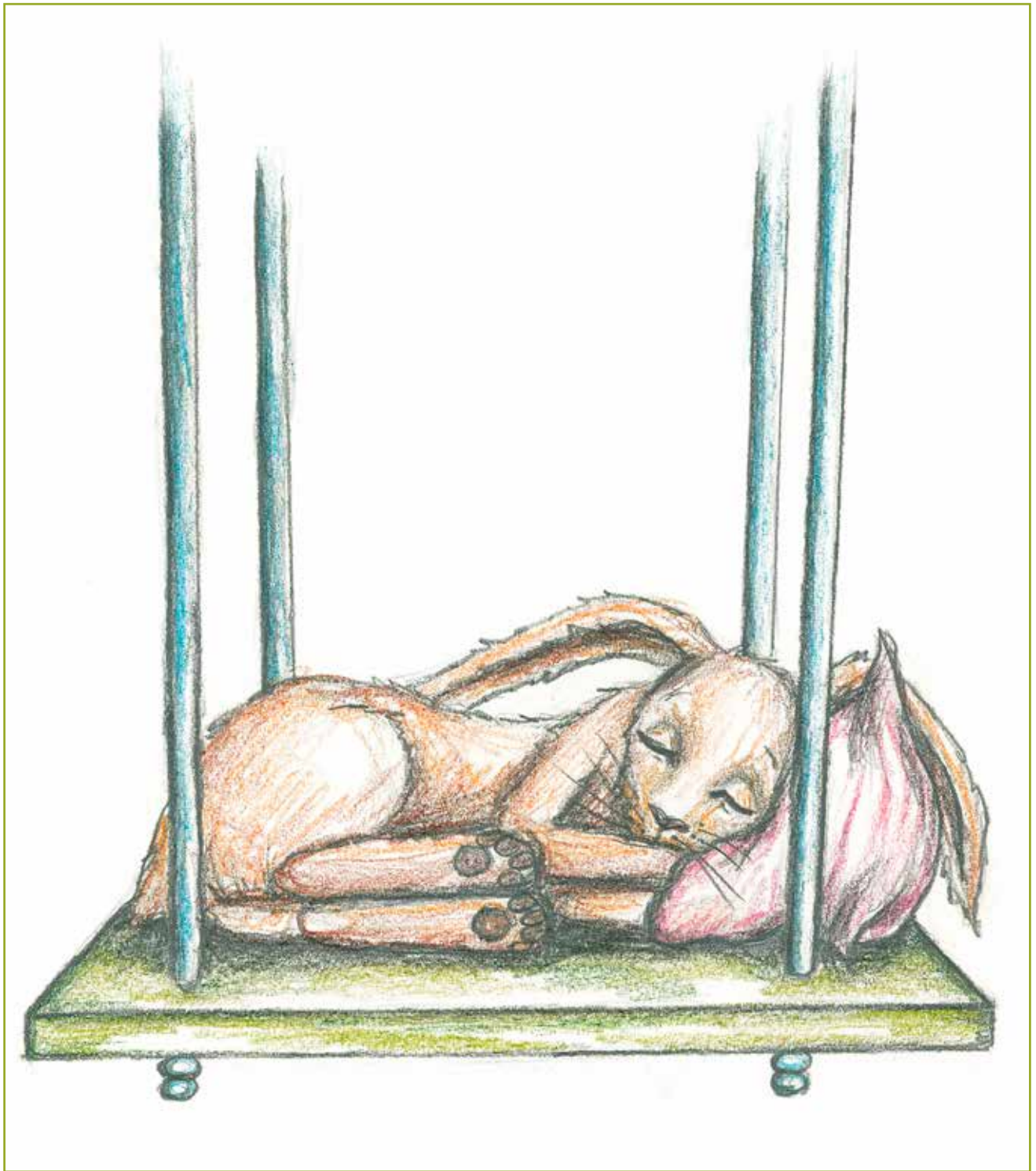
De in dit boek gebruikte zinsconstructies en woordkeuze kunnen soms wat vreemd overkomen, maar dat is met opzet, want ze dienen een psychologisch doel.

Slaap lekker!



Carl-Johan Forssén Ehrlin

Hoewel dit boek onschadelijk in het gebruik is, wijzen de auteur en de uitgever alle verantwoordelijkheid voor de gevolgen af.



Ik ga je een verhaal vertellen waar je heel slaperig van kunt worden. Sommige kinderen vallen meteen in slaap. Bij andere duurt het een tijdje voordat ze in dromenland zijn, *[gaap][naam]*. Ik vraag me af wanneer het voor jou het beste moment is om te gaan slapen: nu, of al voordat dit verhaal is afgelopen...

Er was eens een klein konijntje dat Kobus heette en heel graag in slaap wilde vallen, maar dat **nu** niet **kon**.

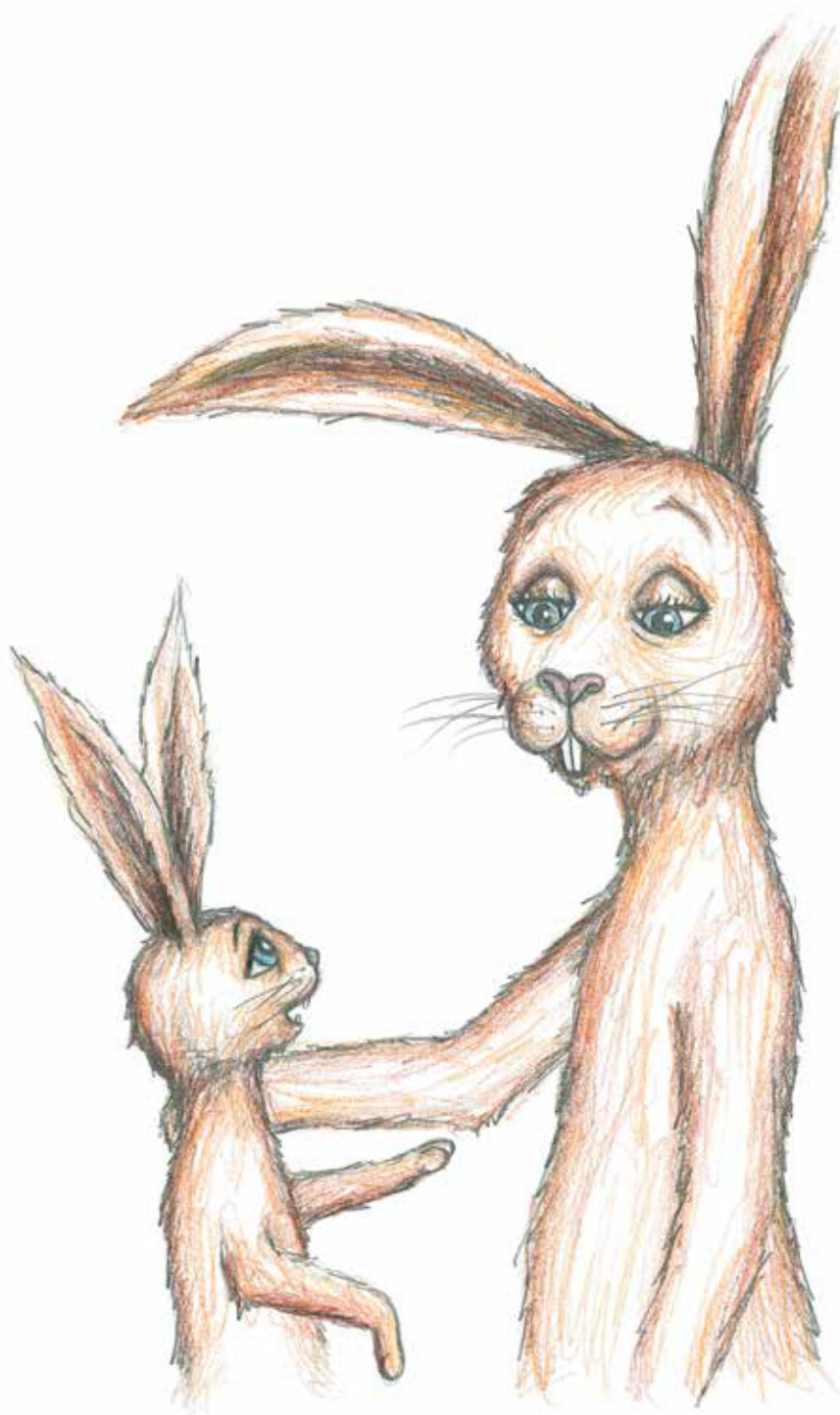
Kobus Konijn was net zo oud als jij. Niet ouder, niet jonger, maar precies even oud als jij, *[naam]*. Hij vond alle dingen leuk die jij ook leuk vindt om te doen, spelen en plezier maken. Hij bleef liever de hele avond wakker om te spelen dan dat hij **nu** ging slapen.

Al zijn broertjes en zusjes **vielen elke avond meteen in slaap** als mama Konijn ze in bed stopte, maar Kobus Konijn niet. *Hij lag dan maar* te denken aan alle andere dingen die hij wilde doen in plaats van **nu in slaap te vallen**. Lekker buiten op het gras spelen en net zo lang rondspringen tot hij erg moe werd, *zo moe dat hij niet meer kon rondspringen*.

Kobus kon de hele dag in het park spelen tot hij op de schommel in slaap viel. *Nu. Daarop kan hij heen en weer schommelen, heen en weer, langzaam en heel rustig.*

Het konijn **werd twee keer zo moe** als hij dacht aan alle spelletjes die hij zou spelen en **hoe moe hij daar nu van zou worden**, voordat zijn moeder zou zeggen: ‘Ga nu maar lekker slapen, Kobus.’

Van alle geluiden die hij hoorde, werden hij en jij, *[naam]*, heel erg moe. Hij kon elk moment **in slaap vallen**, maar wist niet wanneer. **Nu**. Hoe hij echt **bijna slaapt**. Hoe het plaatje waarop hij en jij slapen elke keer dat je ademhaalt duidelijker wordt en dichterbij komt, **nu**.



Juist op deze avond **vielen** de broertjes en zusjes van Kobus **sneller dan anders in slaap**, terwijl hij de hele tijd **probeerde om in slaap te vallen**. Hij lag de hele tijd te denken aan alle dingen waar hij **nu moe** van zou kunnen worden, al die dingen die hem anders altijd *moe en slaperig* maakten, *heel moe en slaperig*. *Al dat spelen, al dat slapen, en alle andere dingen die ervoor konden zorgen dat hij en jij nu moe zouden worden.*

Maar al die dingen hielpen Kobus Konijn niet, dus hij besloot er iets aan te doen. Papa Konijn lag te slapen, maar mama Konijn was nog wakker, dus Kobus ging met haar praten. Ze zei dat hij en jij alle gedachten die in je hoofd ronddraaiden gewoon in een doos naast je bed moesten stoppen.

‘Als je morgen weer helemaal fris wakker wordt, heb je de antwoorden op al je gedachten, **maar nu ga je slapen,**’ zei mama Konijn alsof ze het zeker wist.

‘Soms duurt het een beetje langer, maar je krijgt altijd een antwoord op de gedachten die je in de doos stopt,’ zei mama Konijn. Kobus en jij doen dit nu. Het voelt heel rustig om geen gedachten in je hoofd te hebben en in slaap te kunnen vallen.

Daarna stelde ze voor om samen met jou naar oom Gaap te gaan, die de liefste tovenaar op de wereld was en net aan de andere kant van de weide woonde.

‘Ik weet **heel zeker dat jullie dan allebei in slaap kunnen vallen,**’ zei mama Konijn.

Zo gezegd, zo gedaan. Jullie gingen naar oom Gaap, die jullie zou helpen om in slaap te vallen, nu. Op weg naar buiten dacht Kobus Konijn aan alle keren dat oom Gaap hem al had geholpen. Hij had Kobus en jou met zijn toverspreuken en toverpoeder al heel vaak **in slaap laten vallen**, en dat zou nu ook gebeuren.

Omdat Kobus zeker wist dat hij in slaap zou vallen, zei hij tegen jou, [naam], dat je best nu al in slaap mag vallen, voordat het verhaal is afgelopen. Hij weet namelijk dat het goed afloopt en dat jullie allebei in slaap vallen.