

Chú thỏ muốn đi ngủ

- Một phương pháp mới giúp bé dễ ngủ



Carl-Johan Forssén Ehrlin

Minh Trang dịch


Ehon

Thực phẩm
cho tâm hồn

Thông tin sách

Tên sách: **Chú thỏ muốn đi ngủ**

Nguyên tác: **The Rabbit Who Wants to Fall Asleep**

Tác giả: **Carl-Johan Forssén Ehrlin**

Người dịch: **Minh Trang**

Nhà phát hành: **Nhã Nam**

Nhà xuất bản: **NXB Lao Động**

Khối lượng: **200g**

Kích thước: **21 x 29,7 cm**

Ngày phát hành: **12/2015**

Số trang: **28**

Giá bìa: **39.000đ**

Thể loại: **Truyện kể Nuôi dạy con - Giáo dục gia đình**

Thông tin ebook

Thực hiện ebook: **thanhbt**

Ngày hoàn thành: **15/04/2017**

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Giới thiệu

Chú thỏ muốn đi ngủ (The Rabbit who wants to fall asleep) là một chuyện kể trước giờ đi ngủ cho trẻ em, đang được yêu thích nhất vì “có tác dụng giúp trẻ buồn ngủ”. Nhưng cuốn sách này không phải là kiểu truyện kể buổi tối thông thường. Nó sử dụng các thuật tâm lý đã được chứng minh là giúp trẻ ngủ trong vòng vài phút.

“Cuộc chiến dỗ con đi ngủ” có lẽ là một trong những thách thức “khó nhằn” đối với nhiều ông bố bà mẹ. Cho nên thật không ngạc nhiên khi cuốn sách này được xuất bản đã nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ của nhiều bậc làm cha mẹ.

Tác giả cuốn sách - chuyên gia tâm lý hành vi và nhà ngôn ngữ học Thụy Điển Carl-Johan Forssén Ehrlin, cho biết cuốn sách hướng dẫn cha mẹ cách sử dụng các thủ thuật như ngáp trong khi đọc và kể thật chậm, thật êm những từ in nghiêng. Cách này giúp trẻ tập trung vào và làm chúng trở thành một phần của câu chuyện đến mức trẻ cũng buồn ngủ theo chú thỏ Roger, khi chú gặp các nhân vật như Bác Ngáp ngủ và Cú Dụi mắt...

Tất cả những từ ngữ được bôi đen, in nghiêng trong câu chuyện được cho là những thuật ngữ giúp trẻ có thể đi vào giấc ngủ nhanh chóng. Với mô típ như thế, thật không có gì ngạc nhiên khi cuốn sách này được coi là cuốn sách “thôi miên” mọi đứa trẻ trước giờ đi ngủ. Trên trang Amazon, cuốn sách này còn được các mẹ miêu tả là “thần dược” giúp các bé thư giãn và chìm vào giấc ngủ.

Hiện cuốn sách của tác giả Forssén Ehrlin được dịch sang bảy thứ tiếng và ông đang lên kế hoạch viết một cuốn sách giúp trẻ học cách dùng nhà vệ sinh.

Hướng dẫn cho người kể chuyện

Lưu ý: Không đọc truyện cho những người đang điều khiển xe

Câu chuyện Chú thỏ muốn đi ngủ giúp các bé dễ ngủ hơn tại nhà, tại trường học hay các trường mầm non. Để có kết quả tốt nhất, các bé cần vận động và tiêu hao năng lượng thừa trước khi bắt đầu lắng nghe câu chuyện. Đôi khi, bé cần nghe câu chuyện một vài lần trước khi bé hoàn toàn cảm thấy thư giãn và dễ ngủ. Bạn hãy dành thời gian đọc cho bé nghe với giọng đọc truyền cảm, đặc biệt là tránh bị làm phiền trong quá trình đọc. Theo những chỉ dẫn đơn giản dưới đây, bạn hoàn toàn có thể tạo ra một môi trường mà bé cảm thấy thư giãn, thoải mái và chìm vào giấc ngủ. Nội dung trong cuốn sách này dựa trên những kỹ thuật tâm lý trị liệu giúp bé thư giãn và cần đọc cuốn sách từ đầu đến cuối, cho dù có thể bé đã ngủ trước khi bạn kết thúc câu chuyện. Tốt nhất bạn nên để bé nằm thoải mái trong quá trình nghe thay vì để bé nhìn vào hình ảnh trong sách. Như vậy sẽ giúp bé thư giãn tốt hơn. Bạn hãy đọc truyện theo cách thông thường, cố gắng quen với ngữ cảnh, nội dung câu chuyện. Trước khi đọc, hãy xem những chỉ dẫn dưới đây và quan sát phản ứng của bé.

☺ **Những chữ in đậm** có nghĩa là cần được đọc nhấn mạnh

☺ Những chữ in nghiêng có nghĩa là bạn cần đọc với giọng đọc nhẹ nhàng, chậm, truyền cảm

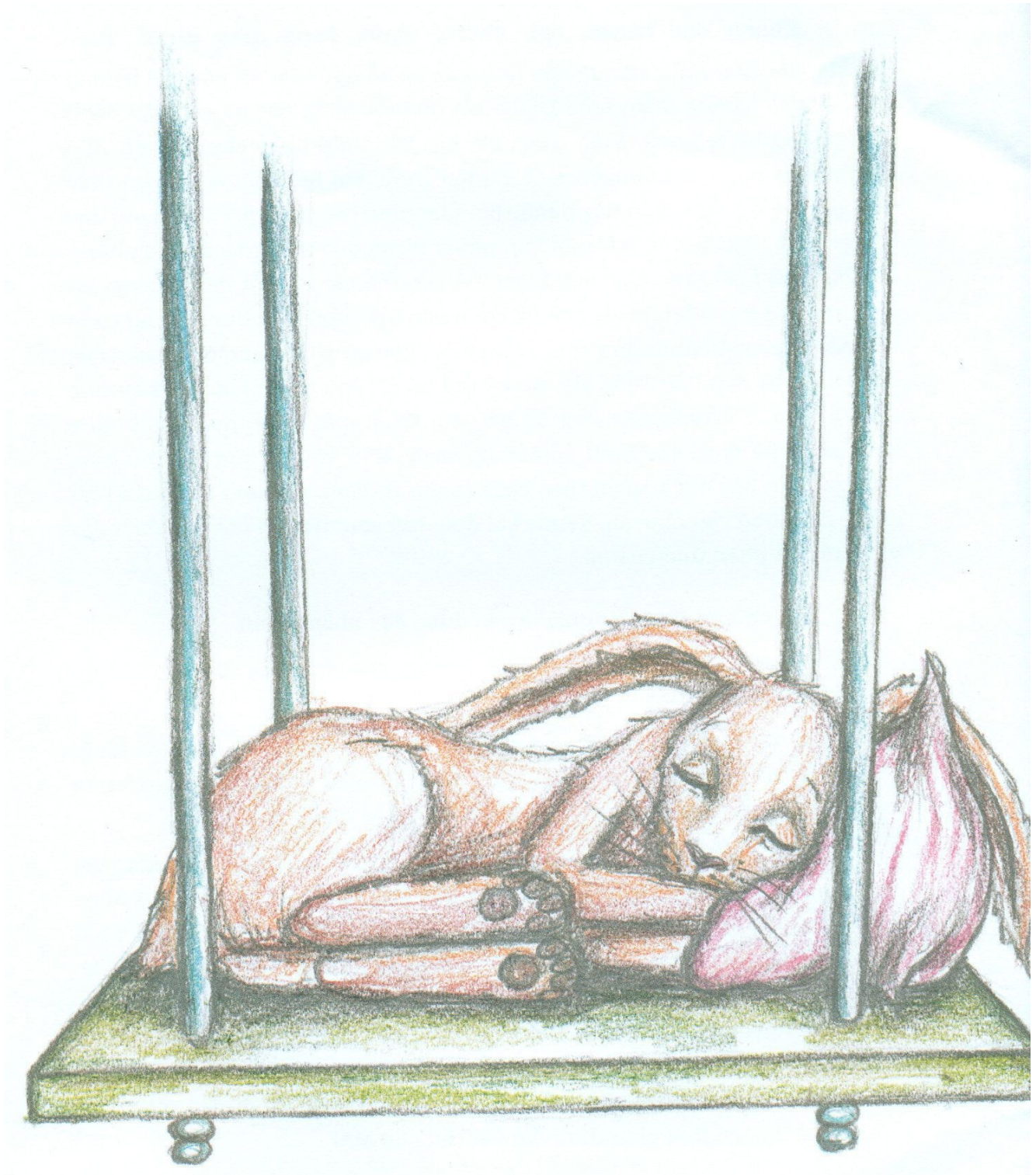
☺ Ở một số đoạn trong câu chuyện, bạn cũng cần ngập và thể hiện hành động giống như trong truyện nêu. Những phần này sẽ được ghi trong ngoặc vuông như sau [**hành động**] hoặc [**tên của bé**]

☺ Tên chú thỏ là Roger, bạn có thể đọc kéo dài thành Rooo geer cùng với hai cái ngập dài. Cuốn sách này được viết rất cẩn thận, câu chữ được cân nhắc kỹ lưỡng và đặc biệt. Có thể có đôi chỗ bạn cảm thấy hơi bất thường thì đó là mục đích của tác giả để có những hiệu ứng về tâm lý. Nếu bạn cảm thấy khó đọc câu chuyện theo cách chúng tôi hướng dẫn, câu chuyện Chú thỏ muốn đi ngủ đã có bản audio (bản tiếng Anh) để bạn và bé cùng nghe. Điều này có lẽ có lợi hơn cho bé và bạn cũng có thể cùng bé thưởng thức câu chuyện và cả hai sẽ dễ đi vào giấc ngủ. Chúc bạn có thời gian thư giãn với câu chuyện!

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is written in a cursive style and appears to read 'Carl-Johan Forssén Ehrlin'.

Carl-Johan Forssén Ehrlin

Chú thỏ muốn đi ngủ



Mẹ chuẩn bị kể cho [TÊN CON] nghe một câu chuyện có thể làm con rất buồn ngủ đấy. Nhiều người chỉ cần nghe một đoạn ngắn là đã thấy buồn ngủ lắm rồi, nhưng cũng có những người phải đợi đến khi [TÊN CON] tới được vùng đất mộng mơ [NGÁP] thì mới thấy buồn ngủ. Mẹ đang đoán xem không biết bao giờ con sẽ chìm vào giấc ngủ đây, ngay bây giờ hay trước khi câu chuyện này kết thúc...

Ngày xưa ngày xưa, có một bạn thỏ con tên là Roger. Mặc dù bạn ấy đang

rất rất muốn chìm vào giấc ngủ, nhưng NGAY BÂY GIỜ, vẫn chưa thể NGỦ được.

Bạn thỏ Roger cũng tầm tuổi như con vậy, không lớn hơn, cũng chẳng nhỏ hơn, chính xác là bằng tuổi con đấy, [TÊN CON] ạ. Bạn ấy cũng thích tham gia vào các hoạt động giống như con vẫn thường làm, và chơi tất cả các trò như con vẫn thường chơi. Và bạn thỏ chỉ muốn thức để chơi cả buổi tối chứ không muốn ĐI NGỦ NGAY.

Các anh chị em của bạn thỏ đều DỄ DÀNG CHÌM VÀO GIẤC NGỦ MỖI TỐI khi thỏ mẹ đặt các bạn ấy vào giường, còn thỏ con Roger thì ngược lại. Bạn ấy cứ chỉ nằm im và nghĩ tới bao nhiêu việc muốn làm thay vì ĐI NGỦ NGAY. Thỏ ta tưởng tượng rằng mình đang chơi đùa ngoài bãi cỏ, rồi chạy vòng quanh, chạy liên tục tới khi mệt nhoài, mệt tới mức bạn ấy không thể chạy tiếp được nữa.

Thỏ con Roger còn tưởng tượng mình có thể chơi nguyên một ngày ở công viên cho tới khi ngủ gật ngay trên xích đu. Và cứ thế, xích đu sẽ đu đưa bạn thỏ tới rồi lại lui, tới rồi lại lui, chậm rãi và thư thái.

Bạn thỏ bắt đầu CẢM THẤY MỆT HƠN CHÚT NỮA khi nghĩ về tất cả những trò chơi mà bạn ấy muốn chơi và việc CHƠI HẾT NHỮNG TRÒ ĐÓ ĐANG KHIẾN BẠN ẤY MỆT MỎI RA SAO. Thế rồi thỏ mẹ chợt ghé tai thì thầm: Mau lên nào Roger, ĐI NGỦ THÔI CON.

Tất cả những âm thanh đó đều khiến bạn thỏ và bạn [TÊN CON] cảm thấy càng ngày càng mệt hơn. Thỏ con bắt đầu cảm thấy buồn ngủ rồi, nhưng vẫn không rõ chính xác là khi nào sẽ chìm vào giấc ngủ. Có thể là NGAY BÂY GIỜ. Con buồn ngủ đã đến RẤT GẦN rồi. NGAY BÂY GIỜ, mẹ có thể hình dung được hình ảnh bạn thỏ con và bạn [TÊN CON] đang say sưa ngủ, với từng nhịp thở đều đều, chậm rãi.



Tôi hôm đó, khi mà các anh chị em của thỏ Roger đều ĐI NGỦ SỚM HƠN NGÀY THƯỜNG, thì thỏ con lại cứ chỉ nằm im và NGHĨ VỀ VIỆC ĐI NGỦ, nghĩ về tất cả những điều có thể khiến bạn ấy MỆT NHOÀI, những điều có thể khiến bạn ấy mệt và buồn ngủ, thật là mệt và buồn ngủ. Tất cả những trò chơi, cả việc đi ngủ và bao nhiêu thứ khác, đều khiến bạn ấy mệt nhoài.

Khi những suy nghĩ vẫn vơ thơ thân này cũng chẳng thể giúp được thỏ Roger, bạn ấy quyết định sẽ phải làm điều gì đó. Thỏ bố thì đã ngủ say rồi, nhưng thỏ mẹ thì vẫn còn thức nên Roger quyết định sẽ tới nói chuyện với mẹ. Thỏ mẹ khuyên thỏ con và [TÊN CON] nên cất hết những suy nghĩ vẫn vơ trong đầu của các con lại, đặt chúng cẩn thận vào một chiếc hộp cạnh giường.

☺ Ngày mai, khi ngủ dậy, các con sẽ biết được câu trả lời cho tất cả những băn khoăn tối nay của mình, các con sẽ là những bạn nhỏ tràn đầy năng lượng. Thế nhưng, BÂY GIỜ, CON SẼ CHÌM VÀO GIÁC NGỦ - Thỏ mẹ nói với giọng khẳng định chắc chắn.

☺ Các con sẽ luôn luôn tìm được câu trả lời cho những suy nghĩ của mình cất trong chiếc hộp cạnh giường, thỉnh thoảng có thể sẽ lâu hơn một tẹo thôi - Thỏ mẹ nói. Ngay khi tạm cất những suy nghĩ đó lại, các con sẽ cảm thấy vô cùng thư thái, nhẹ nhàng, và sẵn sàng chìm vào giấc ngủ.

Sau đó, thỏ mẹ rủ hai bạn cùng tới gặp bác thỏ Ngáp Ngủ. Bác ấy là một vị phù thủy tốt bụng nhất thế giới, sống ở ngay phía bên kia đồng cỏ.

☺ Chắc chắn bác ấy sẽ khiến các con CHÌM VÀO GIÁC NGỦ NGAY cho mà xem - Thỏ mẹ nói.

Và thế là hai bạn cùng đến gặp bác thỏ Ngáp Ngủ, người có thể khiến các bạn nhỏ chìm vào giấc ngủ. Vừa bước ra khỏi cửa, thỏ con Roger đã ngay lập tức nhớ về tất cả những lần bác thỏ Ngáp Ngủ từng giúp bạn ấy. Bác thỏ Ngáp Ngủ đã giúp Roger và CON CHÌM VÀO GIÁC NGỦ bằng những câu thân chú và bột ngủ kì diệu rất nhiều lần rồi. Và lần này cũng vậy.

Đến lúc này, thỏ con Roger đã rất chắc chắn rằng bạn ấy sẽ đi ngủ được ngay lập tức. Thỏ con hỏi [TÊN CON] rằng: Bạn đã ngủ được luôn chưa? Vì kể cả khi câu chuyện này chưa kết thúc, bạn ấy cũng biết được rằng nó sẽ có một kết thúc thật đẹp, và rồi cả hai bạn đều chìm vào giấc ngủ.



Càng đi, cả con và bạn thỏ Roger đều cảm thấy càng ngày càng buồn ngủ hơn. Hai bạn cứ mãi miết bước đi trên con đường mòn, đi mãi, đi mãi để đến nhà bác thỏ Ngáp Ngủ. Đây chính là con đường mà bác ấy đã từng đi rất nhiều lần và biết rất rõ về nó. Cứ mãi miết bước đi, rồi lại bước tiếp, dọc theo con đường này.

Sau khi thỏ con Roger và thỏ mẹ đi thêm một lúc nữa, hai mẹ con thỏ gặp ông sên Buồn Ngủ với cái nhà vỏ ốc của mình trên vai.

☺ Xin chào, hai mẹ con đang đi đâu đấy? Ông sên Buồn Ngủ tò mò hỏi.

☺ Cháu đang đi đến nhà bác thỏ Ngáp Ngủ ạ, thỏ con Roger trả lời, vì bác ấy có thể giúp cháu chìm vào giấc ngủ **NGAY LẬP TỨC**. Thế còn ông, làm thế nào để ông **CÓ THỂ NGỦ ĐƯỢC** thế ạ?

Ông sên Buồn Ngủ dừng lại và thư giãn một lúc rồi mới trả lời thỏ con về bí mật giúp ông buồn ngủ, đó chính là bình tĩnh lại, và làm mọi việc chậm hơn bình thường một chút. Đi lại chậm rãi, chậm rãi. Cử động chậm rãi, chậm rãi. Cả suy nghĩ cũng chậm lại, thỏ chậm hơn và nhẹ nhàng hơn, chậm hơn

và nhẹ nhàng hơn, chỉ cần chậm lại là được.

☺ **Cách này lúc nào cũng rất hiệu quả với ông.** Ông sên Buồn Ngủ nói.

☺ Cháu cảm ơn ông ạ. Cháu sẽ thử xem sao. Thỏ con Roger đáp lời.

Rồi ông sên Buồn Ngủ lại quay sang nói với [TÊN CON] rằng **nếu con đang theo dõi câu chuyện này thì chắc chắn con cũng sẽ cảm thấy rất buồn ngủ rồi đây. Con hãy để bản thân tự chìm vào giấc ngủ thôi nào.**

Thỏ con Roger sau đó chào tạm biệt ông sên Buồn Ngủ rồi tiếp tục bước vào giấc ngủ của mình.

☺ Tớ thấy việc làm mọi điều chậm lại như lời khuyên của ông sên Buồn Ngủ có vẻ là một ý kiến hay đây Roger nói.

Bạn ấy bước đi *chậm hơn và chậm hơn chút nữa*, với những bước nhỏ hơn. *Vừa bước đi, bạn thỏ cũng bắt đầu hít thở sâu hơn và chậm hơn, cảm nhận rõ rệt sự thư thái và nhẹ nhàng khi làm mọi việc thật chậm rãi.* Lúc này thỏ con Roger đã cảm thấy *mệt hơn chút nữa*, và càng thư thái và chậm rãi, bạn thỏ và [TÊN CON] càng cảm thấy *mệt hơn chút nữa*. *Càng mệt hơn, hai bạn lại càng cảm thấy nhẹ nhàng và thư thái, chậm rãi hơn, và rồi lại càng thấy mệt hơn chút nữa, [ngáp]. Đúng rồi, tốt lắm.*



Thỏ con Roger và thỏ mẹ lại tiếp tục bước đi thật chậm rãi trên con đường mòn nhỏ để tìm đến nhà bác thỏ Ngáp Ngủ ở phía bên kia đồng cỏ. Đi được một lúc, hai mẹ con thỏ gặp cô cú Mắt Díp vốn rất thông thái và xinh đẹp, đang ngồi trên một chiếc ghế băng nhỏ cạnh con đường mòn dẫn tới nhà bác thỏ Ngáp Ngủ.

☺ Chào cô cú Mắt Díp. Cháu nghe nói cô rất thông thái, liệu cô có thể giúp cháu chìm vào giấc ngủ ngay bây giờ được không ạ? Thỏ con Roger khẽ hỏi.

☺ Tất nhiên là được rồi, cô sẽ giúp cháu đi ngủ ngay lập tức, cô cú Mắt Díp trả lời. Cháu sẽ thấy ngay cả khi cô chưa nói xong, cháu đã có thể tự chìm vào giấc ngủ rồi ấy chứ. Cháu hãy làm theo cô, cháu sẽ cảm thấy vô cùng thư giãn và nhẹ nhàng. Giờ cháu có thể ngủ được rồi đấy. Điều quan trọng nhất là hãy để bản thân thư giãn. Cháu hãy nằm xuống nhé. Dần dần, cháu hãy thả lỏng và thư giãn từng bộ phận trên cơ thể cháu. Luôn nhớ làm theo những gì cô nói nhé, hãy thư giãn hoàn toàn nào, cô cú chậm rãi nói.

Mình sẽ làm theo những gì cô cú Mắt Díp chỉ cho mình, vì cô ấy là một cô cú rất thông thái mà, thỏ con Roger thầm nghĩ.

Hãy thư giãn hai bàn chân của [TÊN CON] nào. Bạn thả con Roger và con cùng làm theo những gì cô cú Mắt Díp khuyên chúng ta nhé. Giờ thì hãy thật thư giãn hai bàn chân nào.

Hãy tiếp tục thư giãn đôi chân và đùi nào, [TÊN CON] yêu. Cả con và thỏ Roger cùng làm nhé, bắt đầu nào.

Giờ thì cùng thư giãn nửa người trên của [TÊN CON] nhé. Cả con và thỏ Roger cùng làm nhé, bắt đầu nào.

Tiếp theo, hãy **thư giãn** hai tay của [TÊN CON] nào. Con hãy để cho hai cánh tay của con nặng trĩu như hai tảng đá vậy. Cả bạn Thỏ và con cùng bắt đầu làm đi.

Giờ thì hãy thư giãn toàn bộ đầu của con, và cảm nhận **hai mắt của con** ngày càng nặng trĩu nào, [TÊN CON] yêu, đơn giản vậy thôi, thư giãn hoàn toàn nào. Cả bạn thỏ Roger và con đều đang cùng nhau **thả lỏng thật sâu và thư giãn**. Con sẽ tự cảm nhận được hai mắt của mình nặng trĩu và díp lại, và ngay lúc này, con có thể chìm vào giấc ngủ.

Rồi cô cú Mắt Díp nói:

☺ Hãy để toàn bộ cơ thể của cháu trở nên nặng trĩu, nặng đến mức cháu có thể cảm nhận được nó như đang rơi xuống bãi cỏ. Giống như một chiếc lá, *cứ từ từ, chậm rãi rơi xuống, rồi lại chậm rãi rơi xuống, rơi thật chậm từ một cái cây. Một chiếc lá rơi, theo cơn gió cuốn đi, rồi lại từ từ, chậm rãi rơi xuống, chiếc lá sẽ khiến cháu cảm thấy thật nhẹ nhàng, từ từ, chậm rãi rơi xuống bãi cỏ. Cứ tiếp tục rơi thật chậm, thật nhẹ nhàng như vậy. Giờ thì cháu sẽ thấy hai mắt đều trở nên nặng trĩu.*

☺ *Cách này tuyệt quá, thỏ con Roger vừa nói vừa cảm thấy mệt hơn bao giờ hết. Rất rất mệt. Mệt đến mức bạn ấy gần như là đã chìm vào giấc ngủ rồi, [ngáp]. Thật thả lỏng, thư giãn và nhẹ nhàng chìm vào giấc ngủ.*



Mẹ ơi,
con muốn
đi ngủ!

Thỏ con Roger đã quyết định sẽ đến bằng đờng nhà của bác thỏ Ngáp Ngủ, nên bạn ấy vẫn tiếp tục bước đi, mặc dù đã rất rất mệt rồi. Roger nghĩ về những điều ông sên Buồn Ngủ đã từng khuyên, rằng luôn bước đi thật chậm rãi và thư giãn, để toàn thân cảm thấy mệt mỗi hơn.

Roger **cảm thấy rõ rệt cơn mệt mỗi đang đến với mình ra sao** và tất cả những gì bạn ấy muốn ngay bây giờ là **nằm xuống và ngủ thiếp đi**. Nhưng bây giờ mình không thể **nằm xuống đây và ngủ đờng**, thỏ con Roger thậm nghĩ. Mình đã hứa với thỏ mẹ rằng mình phải gặp đờng bác thỏ Ngáp Ngủ và ngay lúc đó mới **có thể chìm vào giấc ngủ đờng**.

Sau khi đi bộ thêm chút nữa, hai mẹ con thỏ tới đờng khu vườn nhà bác thỏ Ngáp Ngủ. Bên ngoài ngôi nhà là một tấm biển lớn với dòng chữ **“Tôi có thể giúp mọi người chìm vào giấc ngủ”**. **Đúng vậy, tuyệt vời quá**, giờ con cũng tin như vậy. Bây giờ, mình cũng cảm thấy mệt mỗi hơn rất nhiều. Chắc chắn bác ấy đã khiến cho mình buồn ngủ hơn bằng những câu thần chú của bác ấy rồi.

Khi tiến đến cánh cửa ngôi nhà, bạn thỏ lại thấy một tấm biển nữa, nhỏ hơn một chút, với dòng chữ **“Hãy gõ cửa ngay bây giờ khi bạn đã sẵn sàng chìm vào giấc ngủ”**. Roger cảm thấy mệt lắm rồi và **quyết định đã sẵn sàng chìm vào giấc ngủ ngay bây giờ**. Bạn ấy liền gõ cửa.

Bác thỏ Ngáp Ngủ mở cửa và rất vui vì đờng chào đón con, bạn thỏ Roger và thỏ mẹ, tới nhà của bác ấy.

☺ Xin chào các bạn của tôi, bác thỏ Ngáp Ngủ nói. Các bạn tìm đến tận đây, chắc chắn là vì muốn đờng giúp **chìm vào giấc ngủ ngay bây giờ rồi**.

☺ Vâng ạ, thỏ con Roger trả lời [ngáp], cháu muốn chúng cháu có thể ngủ đờng ngay ạ. Cả cháu và bạn [TÊN CON] nữa ạ.



Bác thỏ Ngáp Ngủ lấy ra một cuốn sách to và dày, trong đó là rất nhiều những câu thần chú có thể khiến cả các bạn thỏ và con người **chìm vào giấc ngủ**, giúp mọi người trở nên hạnh phúc, tốt bụng, được yêu thương và cảm thấy yêu chính bản thân mình. Các cháu cũng có thể có được mọi điều đó ngay bây giờ đây, bác thỏ Ngáp Ngủ nói. Rồi bác thỏ lại lấy ra một thứ **bột ngũ tàng hình, vô cùng hiệu nghiệm và kỳ diệu**, có thể khiến các bạn thỏ lẫn trẻ em buồn ngủ ngay lập tức khi được vẩy thứ bột này khắp người.

☺ Khi bác đọc xong câu thần chú và vẩy bột ngũ tàng hình này lên người các cháu, các cháu phải đi bộ thẳng về nhà và nằm xuống giường ngay lập tức. Điều này vô cùng quan trọng đây. **Ngay bây giờ, các cháu sẽ thấy**

mình chìm vào giấc ngủ trên đường quay trở về nhà hoặc trên chiếc giường quen thuộc của mình. Câu thần chú và bột ngủ này đều rất kỳ diệu và luôn luôn hiệu nghiệm, **giờ cháu có thể ngủ ngay được rồi đây.**

☺ Cuối cùng thì mình cũng **có thể dễ dàng chìm vào giấc ngủ và ngủ thật ngon mỗi tối.** Thỏ con Roger quả quyết nói.

☺ Nhất trí nhé, giờ bác sẽ đọc đây. Bác thỏ Ngáp Ngủ nói, và bắt đầu đọc câu thần chú nhiệm màu sẽ khiến thỏ con Roger và **con chìm vào giấc ngủ ngay bây giờ.**

[Vừa đếm, bạn hãy vừa làm động tác vẩy bột ngủ tàng hình lên người con mình]

Ba... Hai... Một... ngủ thôi nào, ngủ thôi nào. Con đang ngủ rồi đây...

☺ Giờ tốt nhất là các cháu nên về nhà thôi, bác thỏ Ngáp Ngủ nói, vì các cháu sẽ sớm chìm vào giấc ngủ đây. Đôi mắt của các cháu sẽ ngày càng trĩu nặng hơn, các cháu sẽ thấy càng ngày càng mệt hơn với từng nhịp hít thở trên đường về nhà. Và rồi các cháu sẽ đều thấy thật dễ dàng khi thả lỏng toàn thân và bước vào giấc ngủ. Từ giờ trở đi, các cháu cũng cảm thấy buồn ngủ dễ dàng hơn, và ngủ ngon hơn mỗi tối, bác thỏ Ngáp Ngủ khẽ nói với hai bạn. Nếu đã nhắm mắt rồi thì hãy ngủ ngay nhé, còn nếu mắt chưa muốn nhắm, thì cũng không sao cả, điều đó chỉ càng khiến các cháu mệt hơn, buồn ngủ hơn mà thôi.



Bạn thỏ và con đều ngáp [ngáp] một cái thật to, lịch sự cảm ơn bác thỏ Ngáp Ngủ và quay trở về nhà cùng thỏ mẹ.

Rồi thỏ con Roger tự hỏi, làm sao mình có thể đi bộ từ đây về đến nhà mà không ngủ giữa đường nhỉ? Mình thấy mệt lắm rồi và chỉ muốn nằm xuống ngủ ngay thôi [ngáp], mệt đến mức mình ước giờ đang nằm trên giường luôn ấy, nằm thật im đến mức có thể nghe thấy những âm thanh khe khẽ xung quanh mình, nói thêm với mình rằng nên đi ngủ thôi. Và rồi đến lúc mọi âm thanh dù nhỏ nhất cũng đều từ từ chìm xuống. Ngay bây giờ. Khi chúng

mình đi vào giấc ngủ, Roger nói.

Hai bạn bắt đầu bước đi, bước từng bước nặng nề và chậm rãi. Càng bước càng thấy mệt hơn, càng bước càng thấy mệt hơn, đúng như những gì bác thỏ Ngáp Ngủ đã nói, càng bước càng thấy mệt hơn.

Đi được một lúc, hai bạn gặp lại cô cú Mắt Díp thông thái và xinh đẹp. Cô cú Mắt Díp nói với thỏ con Roger, cô thấy các cháu, cả Roger và bạn [TÊN CON] đều đang rất mệt rồi đấy, **ngay bây giờ**, các cháu **sẽ sớm chìm vào giấc ngủ thôi**.

Thỏ con Roger vừa gật đầu đồng ý một cách **chậm rãi và mệt mỏi**, vừa kể với cô cú Mắt Díp rằng cô ấy nói rất đúng những gì đang diễn ra với hai bạn. Thỏ con nghĩ mình có thể ngủ luôn được rồi.

☺ **Chúc các cháu ngủ ngon**, cô cú Mắt Díp nói, giờ thì hãy **nhắm mắt lại và ngáp thật to rồi chìm vào giấc ngủ nào [ngáp]**.



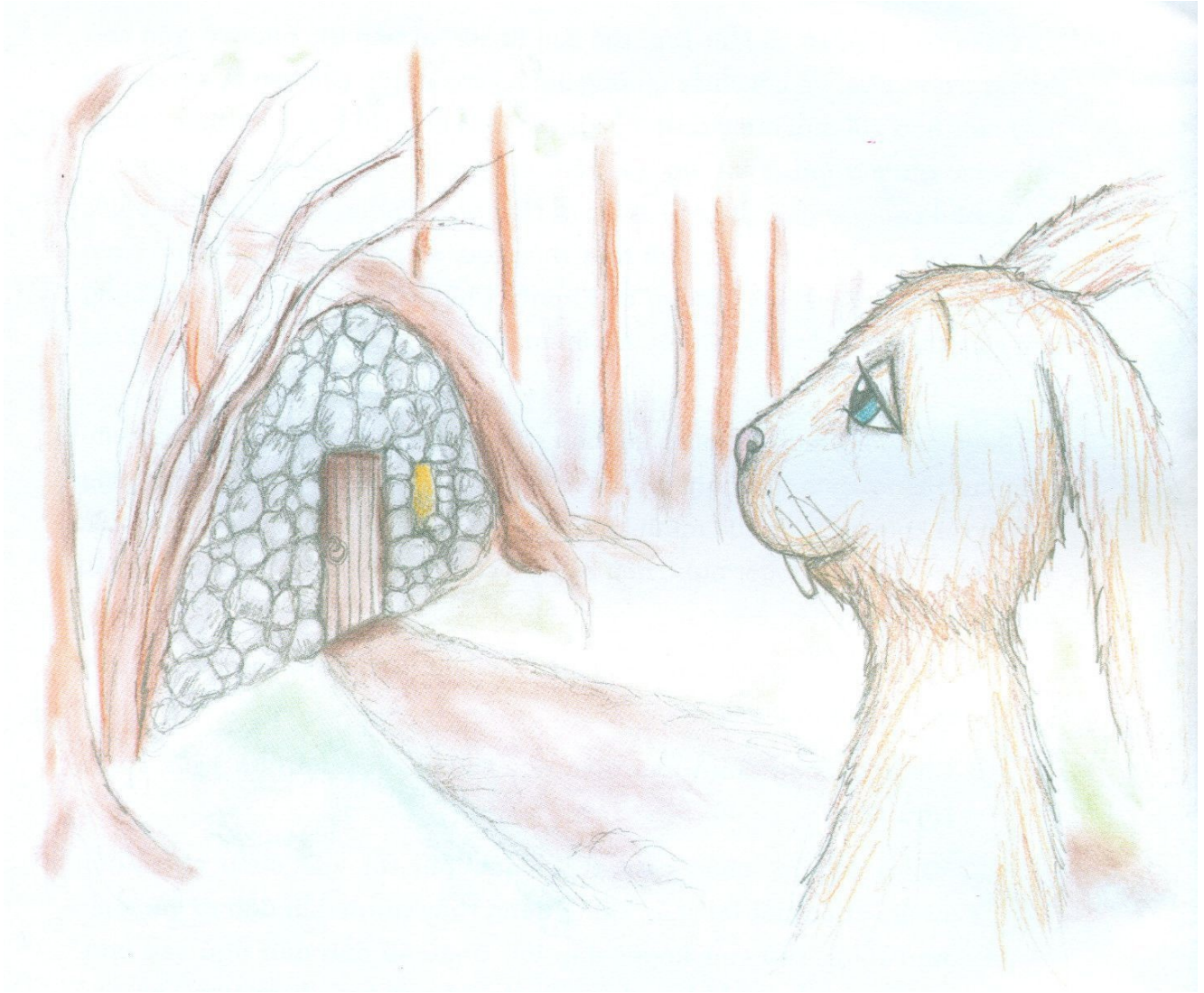
Chào tạm biệt cô cú Mắt Díp, thỏ con Roger lại tiếp tục bước đi trên con đường trở về nhà, về với chiếc giường ấm áp của mình. Giờ bạn ấy càng cảm thấy mệt hơn với mỗi bước chân của mình. Thỏ con chỉ mong về thật nhanh với chiếc giường êm ái và ấm áp, nằm xuống nhẹ nhàng và ngủ thiếp đi giống như con bầy giờ vậy ngủ thiếp đi thật nhẹ nhàng. Càng nghĩ về chiếc giường, thỏ con Roger càng cảm thấy mệt hơn, và càng mệt, thỏ ta lại càng mong được về với chiếc giường của mình. Chỉ việc nghĩ đến đó thôi cũng làm cho hai bạn mệt gấp đôi rồi. Nhắm mắt lại nào, con sẽ thấy mình có thể ngủ luôn được rồi đây.

Bước đi thêm một lúc nữa, hai bạn gặp lại ông sên Buồn Ngủ, ông vẫn cặm cụi mang theo ngôi nhà vỏ ốc trên lưng của mình. Dường như, ông chẳng rời khỏi vị trí cũ của mình kể từ lần gặp trước. Ông luôn làm mọi việc thật chậm, thỏ con Roger nghĩ, **nên bây giờ chắc ông sẽ có thể chìm vào giấc ngủ dễ dàng lắm đây.**

Hình như là ông sên Buồn Ngủ đang say ngủ thật, và chẳng hề hay biết khi thỏ con Roger đi ngang qua.

☺ Cháu sẽ mau chìm vào giấc ngủ giống ông thôi, ông sên Buồn Ngủ nói.

☺ Vâng, ông ơi, cháu cảm thấy mệt lắm rồi, giờ cháu chỉ muốn nhắm chặt mắt lại thôi. Cháu đang thấy mình dần dần đi vào giấc ngủ rồi ạ, thỏ con Roger đáp lời. Cháu sẽ dần dần ngủ say hơn, chỉ cần nhắm mắt lại, cháu tin là cháu sẽ ngủ được ngay và ngủ thật say **[ngáp]**.



Giờ thì thỏ con Roger đã mệt nhoài, mệt tới mức bạn ấy chẳng thể nhấc nổi chân để đi thêm bước nào nữa, rất mệt; thật sự là rất rất mệt. Nhưng thỏ con Roger và [TÊN CON] vẫn cố đi tiếp về nhà và càng đi càng ngủ say hơn.

Cứ với mỗi nhịp hít vào thở ra, mình lại càng cảm thấy mệt và mệt hơn, thỏ con Roger tự nhủ. Mệt và mệt hơn nữa. Mình sẽ sớm về được đến nhà, lúc đấy chắc sẽ mệt đến mức chẳng thể mở mắt ra được nữa.

Cứ với mỗi nhịp hít vào thở ra, đôi mắt mình lại càng nặng và nặng trĩu xuống, phải nhắm mắt lại thôi [*ngáp*]. Mí mắt mình cũng nặng trĩu như những tảng đá vậy, cứ nặng trĩu và trùng xuống.

Một lát sau, thỏ con Roger cũng đã nhìn thấy ngôi nhà của mình trong tầm mắt. Cuối cùng thì đã về được đến nhà, bạn thỏ thậm nghĩ. Bây giờ không gì có thể ngăn cản chúng mình chìm vào giấc ngủ, và ngủ một giấc thật ngon rồi bạn [TÊN CON] ạ.

Thỏ con Roger đứng trước cánh cửa nhà mình, nhưng lại mệt tới mức chẳng thể nhấc tay lên để mở cửa nôi. Chúng mình đều thâm mệt rồi, bạn thỏ nghĩ bụng, rồi ngáp một cái thật to [ngáp].



Bước vào trong nhà, thỏ con Roger nhìn thấy các anh chị em của mình và thỏ bố đang nằm ngủ ngon lành trên những chiếc giường của mình. Roger đi rón rén về phía chiếc giường quen thuộc của mình và chìm vào giấc ngủ. Giờ đây bạn ấy đã mệt lắm, mệt lắm lắm rồi [ngáp].

Vừa nằm xuống giường, thỏ con nghĩ ngay đến những điều bác thỏ Ngáp Ngủ đã nói với mình, rằng từ ngày mai, cả con và bạn thỏ sẽ đều có thể đi ngủ nhanh hơn và ngủ sâu hơn, giống y như những gì các con đang làm bây

giờ vậy.

Thỏ mẹ nhẹ nhàng ôm Roger, rồi chúc bạn thỏ và bạn [TÊN] ngủ ngon, vì cả hai bạn đều **đang rất rất mệt rồi [ngáp]**.

- Ngày mai chắc chắn chúng mình sẽ đi ngủ dễ dàng hơn và ngủ sâu hơn, thỏ con Roger vừa khẽ nói với con, vừa nhẹ nhàng nhắm mắt lại, chìm vào giấc ngủ.

Bạn thỏ Roger đã ngủ rất say rồi, giờ thì con cũng vậy, cùng bắt đầu ngủ giống bạn thỏ con Roger nào. Ngủ luôn giống bạn thỏ con Roger nhé!

Chúc con ngủ ngon!

Về cuốn sách và tác giả



Mục đích của cuốn sách là giúp các cha mẹ đang phải vật lộn với giấc ngủ của con, kể cả ngày hay đêm. Tôi cũng hi vọng cuốn sách này sẽ giúp các bé cảm thấy thư giãn, thoải mái và dễ ngủ mỗi khi nghe ai đó đọc.

- Carl-Johan Forssén Ehrlin

Carl-Johan Forssén Ehrlin, tác giả cuốn sách, đã nhiều năm nghiên cứu về tâm lý học ở các trường đại học Thụy Điển và ông cũng là Thạc sỹ, Bác sỹ tâm lý. Ngoài ra, ông còn là nhà văn, nhà giáo, diễn giả về các lĩnh vực điều trị tâm lý, phát triển bản thân và kỹ năng lãnh đạo.

Để biết thêm thông tin, các bố mẹ hãy like Fanpage The Rabbit Who Wants to Fall Asleep nhé!

Chú thỏ muốn đi ngủ

"Cuốn sách 'Chú Thỏ muốn đi ngủ' là gợi ý hay dành cho những bé muốn đi ngủ nhưng vẫn đang bị phấn khích, hoặc dành cho những bé cảm thấy khó ngủ."

Mikael Ohhage, nhà tâm lý học

"Một cuốn sách tuyệt vời để đọc cho bé trước khi đi ngủ. Điều tuyệt vời hơn nữa là tôi chưa bao giờ phải đọc hết cuốn sách cho hai bé nhà tôi, vì thường đọc đến trang thứ tư là hai bé đã lăn ra ngủ rồi."

Kenneth Revelj, doanh nhân

"Bé ba tuổi nhà tôi không bao giờ đi ngủ mà chưa nghe xong tôi kể câu chuyện này. Đây thực sự là cuốn sách đầy tính giáo dục và giúp bé thư giãn."

Dan Sylvebo, nhà nghiên cứu chính trị



