

Piesek, który chciał spać spokojnie

Piesek, który chciał spać spokojnie.

W małym miasteczku, w uroczym, żółtym domku z czerwonym dachem, mieszkał piesek o imieniu Pikuś. Pikuś był małym, białym pieskiem z czarnymi plamkami na grzbiecie i puszystym ogonkiem. Był bardzo kochany przez swoją rodzinę, ale miał jeden duży problem - nie mógł zasnąć spokojnie.

W domu Pikusia panował hałas. Jego tata, duży i głośny owczarek niemiecki, często krzyczał, gdy coś szło nie po jego myśli. Mama, delikatna i czuła spanielka, starała się uspokoić sytuację, ale nie zawsze jej się to udawało. Pikuś miał też starszego brata, wielkiego i silnego bernardyna o imieniu Borys, który również miał problemy z zasypianiem.

Każdego wieczoru, po kolacji, kąpeli i myciu zębów, Pikuś próbował zasnąć. Zawsze prosił mamę, żeby obejrzała z nim krótki filmik, co pomagało mu się uspokoić. **Ale brakowało im ustalonej rutyny, a hałas w domu sprawiał, że Pikuś czuł się niespokojny i niepewny.**

Tajemnicza podróż. Pewnego wieczoru, gdy Pikuś znowu nie mógł zasnąć, postanowił wyjść na spacer po ogrodzie. Była ciepła, letnia noc, a księżyc świecił jasno na niebie. Pikuś poczuł, że coś go przyciąga w stronę starego dębu rosnącego na końcu ogrodu.

Gdy zbliżył się do drzewa, zauważył małe, migoczące światełko między korzeniami. Zaciekawiony, podszedł bliżej i zobaczył małą, złotą bramkę. Pikuś, pełen ciekawości, przeszedł przez bramkę i nagle poczuł, jakby przeniósł się do innego świata.

Kraina Spokojnych Snów. Pikuś znalazł się w magicznej krainie, gdzie wszystko było ciche i spokojne. **Drzewa delikatnie szumiały na wietrze, a ptaki śpiewały kołysanki.** W powietrzu unosił się zapach lawendy, a wszędzie dookoła migotały małe świetliki.

Wkrótce Pikuś spotkał małą, uśmiechniętą wróżkę o imieniu Lila. Lila miała błyszczące, fioletowe skrzydła i nosiła sukienkę z płatków kwiatów.

- Witaj, Pikuś - powiedziała Lila. - Widzę, że masz problem z zasypianiem. Może mogę ci pomóc?

Pikuś opowiedział Lilie o hałasie w domu i braku rutyny. Wróżka uśmiechnęła się i pokiwała głową.

- Rozumiem, co czujesz - powiedziała. - Wiesz, w Krainie Spokojnych Snów mamy kilka zasad, które pomagają nam zasypiać w spokoju. Chciałbyś je poznać?

Magiczne zasady. Lila zaprowadziła Pikusia do małego, przytulnego domku na drzewie. W środku było ciepło i miło, a na ścianach wisiały obrazy przedstawiające różne zwierzęta śpiące w spokoju.

- Pierwsza zasada to ustalenie rutyny - zaczęła Lila. - Każdego wieczoru staramy się robić te same rzeczy w tej samej kolejności. To pomaga naszemu ciału i umysłowi przygotować się do snu.

Pikuś pokiwał głową, zrozumiał, że to może być ważne.

- Druga zasada to stworzenie spokojnego otoczenia - kontynuowała Lila. - Staramy się unikać hałasu i stresu przed snem. Możemy słuchać spokojnej muzyki lub czytać książki.

Pikuś pomyślał o hałasie w swoim domu i zrozumiał, że to może być trudne, ale chciał spróbować.

- Trzecia zasada to rozmowa z bliskimi - powiedziała Lila. - Czasem wystarczy porozmawiać z kimś, kto nas rozumie, aby poczuć się lepiej i spokojniej.

Powrót do domu. Po długiej rozmowie z Lilą, Pikuś poczuł, że jest gotowy wrócić do domu i spróbować wprowadzić te zasady w życie. Wróżka dała mu mały, złoty kluczyk, który miał mu przypominać o Krainie Spokojnych Snów.

Gdy Pikuś wrócił do domu, opowiedział mamie o swojej przygodzie i nowych zasadach. Mama uśmiechnęła się i obiecała, że spróbują wprowadzić je w życie. Razem ustalili rutynę, która obejmowała kolację, kąpiel, mycie zębów, krótki filmik i spokojną rozmowę przed snem.

Pierwsze kilka dni było trudne, ale z czasem Pikuś i jego rodzina przyzwyczaili się do nowej rutyny. Tata starał się być cichszy, a mama zawsze była gotowa do rozmowy. **Nawet Borys zaczął lepiej spać.**

Pewnego wieczoru, gdy Pikuś leżał w swoim łóżku, poczuł, że jest spokojny i bezpieczny. Zamknął oczy i przypomniał sobie Krainę Spokojnych Snów. Wiedział, że zawsze może tam wrócić w swoich myślach, kiedy tylko będzie tego potrzebował.

Po przeczytaniu tej historii, zastanów się, co mogłoby pomóc ci zasnąć spokojniej. Czy jest coś, co możesz zmienić w swojej rutynie wieczornej? Czy rozmowa z bliskimi mogłaby pomóc? Pamiętaj, że tak jak Pikuś, masz w sobie siłę, aby znaleźć spokój i bezpieczeństwo przed snem.