

# Sagobok ska hjälpa barn att somna snabbare

Av [Moa Enermo](#) den 19 februari 2011 kl. 18:56




Foto: Moa Enermo Carl-Johan Forssén Ehrlin vill med sin bok hjälpa småbarnsföräldrarna med att natta barnen.

**"Kaninen som så gärna ville somna" är boken som ska hjälpa föräldrar att få sina små barn att somna fortare. Hjärnan bakom boken heter Carl-Johan Forssén Ehrlin.**

**- Jag tror verkligen att det kan hjälpa. Det är därför jag skrivit den.**

 [Rekommendera](#)  17 personer rekommenderar detta.

 [Tipsa en vän](#)

 [Tweet](#) 1

Carl-Johan Forssén Ehrlin har släppt boken "Kaninen som så gärna ville somna". Det är en barnbok till skillnad från hans tidigare bok som handlade om ledarskap.

- De är inte så vitt skilda egentligen, säger han. De tekniker som finns bakom handlar mycket om kommunikation. Det är det barnboken bygger på. Dock är paketeringen annorlunda.

## Lägga all fokus på att somna

Bokens syfte är att få barn att slappna av och lägga all fokus på att somna. Själva sagan handlar om en kanin som inte kan somna och som tar med sin mamma till farbror Trollkarl som ska hjälpa honom med det. På vägen dit och hem träffar de på flera olika karaktärer och kaninen blir bara tröttare och tröttare. I boken finns anvisningar till föräldern om hur det ska läsas, vissa ord ska betonas och andra läsas långsamt.

- Det finns ett sätt kommunicera som gör att man påverkas mer av meningen. Det är det som jag tagit fram i barnboken, säger Carl-Johan. Jag tror verkligen att det kan hjälpa. Det är därför jag skrivit den.



## "Trötta bara av att höra klippet"

Carl-Johan fick medverka i Nyhetsmorgon på TV4 förra måndagen och prata om sin bok vilket han tyckte var väldigt kul. Under programmet spelades klipp från den kommande ljudboken upp.

- Det var flera som skrivit till mig att de blev trötta bara av att höra det lilla klippet, berättar Carl-Johan. För en gångs skull är det ju bra.

## Fick sig själv att somna

Det tog tre och ett halvt år för honom att göra klart boken. Under tiden testade han boken på bland annat förskolor under sovstunder och han har även fått sig själv att somna flertalet gånger under arbetets gång. Han har fått bra respons från flera som testat.

- Bland annat från en som har två barn. Det ena barnet somnade innan sida fyra och det andra vid sidan sju. De kom aldrig längre i boken.

## Fungerar även för vuxna

Den här tekniken fungerar inte bara för barn även om boken är inriktad för dem. Dock så säger Carl-Johan att han skulle kunna tänka sig att göra en likartad bok för vuxna eftersom det är många som har sömnproblem.

- Det var en äldre kvinna som sa till mig att hon hade svårt att somna så hon köpte boken och läste högt för sig själv, berättar Carl-Johan. Och hon somnade. Hon har gjort så sen dess när hon haft svårt att somna och det har fungerat varje gång.

*För tillfället håller "Kaninen som så gärna ville somna" på att spelas in på ljudbok och den kommer även att översättas till engelska.*

 [Skriv ut](#)

Läs mer:

> [Skejtrock på recept](#)

> [The Moniker efter finalen: "Det roligaste jag gjort"](#)

> [Vi var på krogen i fredags!](#)

> [Ny musikstudio i Taberg med unikt sound](#)

> [Folkrock med Musicemia](#)

**Moa Enermo**

[moa.enermo@jnytt.se](mailto:moa.enermo@jnytt.se)

036 - 340 300

[Rätta artikeln](#)

[Läs fler artiklar skrivna](#)

[av Moa Enermo](#)