

Katten Leo kan inte sova

Svensk läsning och aktivitet för barn

En stillsam godnattsaga om katten Leo, som provar allt för att somna och till sist upptäcker hur trygghet, mörker och lugna andetag hjälper.

Katten Leo låg i sin korg vid fönstret. Huset var tyst, månen var rund och alla andra sov. Men Leos ögon ville inte stängas. Han vände kudden, rullade ihop svansen och räknade tolv skuggor på väggen. Ingenting hjälpte.

Nattens små ljud

Leo tassade till köket. Kylskåpet hummade, klockan tickade och ett rör knäppte till. Varje ljud kändes stort i mörkret. Musen Mini, som bodde bakom skafferiet, stack fram nosen och frågade varför Leo var vaken.

"Jag tror att natten låter för mycket", viskade Leo. Mini lyssnade. "På dagen hörs samma hus, men då gömmer ljuden sig bland alla andra ljud. De betyder inte att något är fel."

En långsam rundtur

De gick genom rummen och gav varje ljud ett namn: vindens sus, träets knäpp, klockans tick. När ett ljud hade fått ett namn blev det mindre skrämmande. Vid fönstret såg de en gren skrapa mot glaset. Leo bad husets människa att flytta gardinen lite, så att grenen inte längre såg ut som en stor tass.

Tillbaka i korgen lade Leo en tass på magen. Mini lärde honom att andas in medan hon räknade till tre och andas ut medan hon räknade till fyra.

Vila är också något man kan öva på

Leo försökte inte längre tvinga fram sömnen. Han lyssnade på tre trygga ljud och kände värmen från filten. Tankarna kom fortfarande, men han lät dem passera som moln framför månen.

Snart blev klockans tick långsammare, eller så kändes det i alla fall så. När morgonen kom låg Leo hoprullad med nosen under svansen. Mini hade lämnat en liten lapp bredvid korgen: "Du behöver inte jaga sömnen. Gör plats för den, så hittar den dig."

Materialet är avsett för personlig och pedagogisk användning. Besök malarbildergratis.se för fler sagor och målarbilder.