

Povești pentru Inimă și Suflet

povești terapeutice

Mariana Konkoly



Aquila

Petrecerea de Halloween (<i>timiditate</i>)	5	Martinel (<i>de ce nu e bine să ne înfuriem</i>).....	62
Puiul de căprioară (<i>găsirea unor soluții împotriva fricii de abandon</i>).....	8	Năzdrăvanul Richi (<i>ADHD</i>).....	66
Ce s-a întâmplat cu camera mea? (<i>responsabilitate și îngrijirea bunurilor</i>).....	11	Zulu, prietenul meu (<i>prieten imaginar</i>).....	70
Lola (<i>găsirea unor soluții împotriva fricii de necunoscut</i>)	14	Pauza (<i>integrarea într-un grup de prieteni</i>)	74
Sonia, mica prințesă (<i>acceptare necondiționată</i>)	16	Pasiunea Alexei (<i>creativitate</i>).....	76
Floarea din ghiveci (<i>grija față de lucrurile dragi</i>)	20	Supărarea jucăriilor (<i>responsabilitate și îngrijirea bunurilor</i>).....	78
Spectacolul de magie (<i>încredere în forțele proprii</i>)	22	Ochelarii (<i>acceptare necondiționată</i>)	80
Ora de culcare (<i>consecințele refuzului copiilor de a dormi</i>)	24	Haiduc (<i>relațiile dintre frați</i>)	83
Un nou început (<i>dificultăți școlare</i>)	26	Omida cea încrezătoare (<i>încurajarea perseverenței</i>)...86	
Suzi și broscuța țestoasă (<i>teama de necunoscut</i>)	29	Somn pe lac (<i>amânarea orei de culcare</i>)	88
Pistruiatul (<i>acceptarea de sine</i>)	32	Comportamente nepotrivite (<i>agresivitate</i>).....	90
Plimbarea melcilor (<i>recunoașterea greșelilor</i>).....	34	Călătoria norului (<i>încredere în forțele proprii</i>)	93
Prea sus pentru mine (<i>încredere în forțele proprii</i>)	36	Ghiocelul (<i>perseverență</i>).....	95
Biluța magică (<i>teama de a vorbi în public</i>)	38	Miaunica (<i>perseverență</i>)	98
Încăpățânarea furnicuței Mia (<i>încăpățânare</i>)	40	Ploaia (<i>egoism</i>).....	101
Aripioare colorate (<i>relații sociale</i>)	42	Peștișorul prietenos (<i>dezvoltarea relațiilor de prietenie</i>)	104
Andi, puiul întristat (<i>despărțirea de cineva drag</i>).....	45	Un lătrat pentru fiecare (<i>agresivitate</i>).....	106
Pereții în mișcare (<i>frica de pereți</i>)	48	Urecheatul (<i>timiditate</i>).....	108
Povestea albinuței Maia (<i>încredere în forțele proprii</i>)..51		Prietenie (<i>despărțire de prieteni</i>)	110
Totul e al meu (<i>egoism</i>).....	55	Calul năvălaš (<i>de ce nu e bine să ne înfuriem</i>)	114
Povestea florilor (<i>relațiile dintre frați</i>).....	57	Cârdul de găște sălbatice (<i>recunoașterea greșelilor</i>)..117	
Mami, unde e tati? (<i>despărțire</i>).....	60	Patul lui Ionel („ <i>udarea</i> ” patului noaptea).....	120
		Jocuri și nivele (<i>dependență de calculator</i>).....	123
		Duck, bobocul de rață (<i>acceptarea de sine</i>)	125

PETRECEREA DE HALLOWEEN

◆ timiditate ◆

Încă o dimineață în care ceasul anunța o nouă zi de grădiniță. Mircea și-ar fi dorit atât de mult să fie weekend!

– Mamă, parcă am puțină febră. Cred că azi ar trebui să stau acasă, spuse el.

– Haide să vedem, fiule. Sper că nu te-ai îmbolnăvit din nou, răspuse mama.

Din fericire, termometrul arăta că era doar o încercare a lui de a scăpa de mersul la grădiniță.

Mircea avusese o perioadă mai lungă de timp în care a stat acasă cu bunica lui pentru că



avusese varicelă și apoi a avut probleme cu gâtul. Îi plăcea mult să stea cu bunica!

Pentru el, a fost o perioadă foarte frumoasă în care a scăpat de toate gândurile sale legate de mersul la grădiniță. Cât timp stătea acasă sau alături de cei dragi, era un băiețel plin de viață, vesel și comunicativ. Lucrurile se petreceau cu totul altfel atunci când Mircea ieșea din casă.

De cum intra în grădiniță, își pleca fruntea, își lua un scaunel și se așeza într-un colț al sălii de grupă unde se juca singur cu o mașină albastră, preferata lui.

– Mircea, vrei să construim o pistă și să ne jucăm apoi cu mașinile pe ea? îl întrebă Vali.

Chiar dacă Mircea își dorea să se joace cu ceilalți, nu vorbea cu ei.

Doar se ridica, din când în când și, la insistențele copiilor, începea să construiască sau să se joace alături de ei.

De când a început grădinița, la nici una dintre serbările care le-a avut nu a vrut să își spună rolul. Mama sa era îngrijorată, deoarece Mircea nu reușea să-și facă prieteni.

Anul acesta se stabilise o petrecere cu ocazia Halloween-ului. Urma să fie o altfel de serbare, mai mult un bal în care fiecare copil era provocat să îmbrace costumul preferat. Încă de la început, când a auzit această idee, Mircea a părut încântat.



Se gândea deja la un costum, așa că abia aștepta să ajungă acasă și să îi povestească mamei.

Resp: Mamă, vom avea o petrecere de Halloween, abia aștept să merg! Doamna educatoare a spus că putem să ne îmbrăcăm în costumul care ne place nouă cel mai mult.

– Mă bucur foarte mult să te văd atât de încântat. Hai să vedem ce ți-ar plăcea să porți, răspunse mama.

– Ar fi minunat un costum de Spiderman care să aibă și mască pentru față, zise Mircea.

– Perfect! Ce zici dacă mergem chiar azi în oraș să îl cumpărăm? sugeră mama.

Imediat ce au pornit în căutarea costumului au găsit unul foarte frumos și pe măsura lui Mircea, care, în ziua aceea, nici nu a mai dorit să-l dea jos după ce l-a probat.

– E cel mai frumos costum pe care mi l-aș putea dori! exclamă Mircea. Când a sosit ziua petrecerii, Mircea și-a îmbrăcat costumul și, spre mirarea tuturor, a început să vorbească cu colegii și chiar și-a spus rolul pe scenă.

Toată lumea a rămas mirată și încântată de puterea unui costum asupra unui copil timid. Fiind apreciat pentru succesul și curajul său, Mircea a devenit mult mai încrezător și comunicativ, indiferent unde și cu cine se afla.



◆ găsirea unor soluții împotriva fricii de abandon ◆

Pădurea deasă și umbroasă adăpostea în interiorul ei o familie de căprioare. Cât era ziua de lungă se plimbau prin desișul umbros și căutau frunze proaspete pentru a se hrăni. Deși avea deja câteva luni, Lena, puiul de căprioară, își petrecea tot timpul cu tatăl și mama sa, nu se dezlipea de ei nici în ruptul capului. Nu o dată cei doi părinți și-au propus să o lase pe Lena pentru câteva ore să se descurce singură, însă nu au reușit să-și ducă la bun sfârșit planul pentru că, deși îi promiteau că se întorc și că nu o părăsesc, ea nu îi credea și îi era foarte teamă.

– Este timpul să o învățăm să stea și cu altcineva, nu doar cu noi, spuse tata cerb.

– Așa este, e suficient de mare deja, are nevoie să cunoască și alte animale și să învețe să descopere și singură pădurea, iar asta nu va reuși s-o facă stând toată ziua cu noi, răspunse căprioara.

– Măine dimineața vom pleca înainte ca ea să se trezească și ne vom întoarce abia spre seară. Îl vom ruga pe vultur să zboare toată ziua pe deasupra acestei zone ca să ne poată spune dacă Lena se îndepărtează de locul în care am lăsat-o, adăugă tatăl.

Zis și făcut! Au respectat planul și au plecat tiptil ca să nu-și trezească puiul. Soarele își



trimita razele puternice printre crengile dese ale copacilor. O rază îi mângâia botul și urechile puiului de căprioară.

Deschise ochii, se întinse și își roti privirea căutându-și părinții. Când și-a dat seama că nu îi vede s-a ridicat și a început să alerge în stânga și în dreapta fără să se oprească din plâns. În sufletul ei simțea o durere sfâșietoare. Se temea că nu-i va mai vedea niciodată, deși își amintea de vorbele lor atunci când îi promiteau că se vor întoarce. Sătulă de atâta plâns, s-a ridicat și a mers să vadă ce se întâmplă în jurul său. A ridicat privirea spre cer și a zărit un roi de albine care se întorceau la stup cu polen pentru miere. Spera că ele, de acolo de sus, i-au văzut părinții și pot să-i spună unde sunt.

– Bună ziua albinelor, sunt tare singură, nu știu unde sunt părinții mei. Nu i-ați văzut, cumva, în zborul vostru? întrebă Lena.

– Bzzzzz! Noi am fost prea ocupate cu adunatul polenului și nu am fost atente la cei cu care ne-am întâlnit. Ne pare rău! spuse una dintre albine.

Tot căutând, s-a întâlnit cu un iepuraș drăguț care făcea tumbe prin iarba verde și înaltă.

– Bună ziua, iepurașule! Eu sunt Lena și vreau să te întreb dacă pot să stau cu tine? întrebă puiul de căprioară.

– Bună, eu sunt Pinchi! Mie îmi place să mă joc prin iarbă, dacă vrei poți să vii și tu, îi răspunse iepurașul.



Lena stătu o clipă pe gânduri. Spera că iepurașul îi va spune ceva despre părinții ei, dar invitația lui era tentantă; suna bine să te joci prin iarbă.

Imediat se îndreptă spre iepuraș și s-au jucat în voie prin iarba răcoroasă și proaspătă o bună perioadă de timp. Când s-au plictisit, au hotărât împreună să pornească în căutarea unui loc în care să se odihnească. În acest fel ziua a trecut atât de repede încât Lena n-a mai avut timp să se gândească la ideea că părinții au părăsit-o. Spre seară au auzit în spatele lor un foșnet. Iepurașul s-a speriat și s-a ascuns după un copac, în timp ce Lena privea curioasă. Din frunziș i-a văzut ieșind pe părinții săi. A sărit direct spre ei, dar n-a uitat să-și anunțe prietenul că e în siguranță, poate să iasă.

– Mamă, tată, cât mă bucur că vă văd! Mi-a fost teamă că mă părăsiți, dar v-ați ținut de cuvânt și v-ați întors. Vreau să vă prezint pe cineva. El este Pinchi, prietenul meu. Haideți să vă povestesc cum ne-am distrat azi.

– Lena, noi tot timpul vom fi alături de tine! Ne bucurăm că ți-ai învins frica și că ți-ai făcut un nou prieten.

Lena era atât de încântată de ceea ce a făcut în ziua respectivă alături de primul său prieten, încât nu se mai oprea din povestit. Abia aștepta să vină ziua următoare să poată experimenta alte jocuri sau colțuri de pădure. De acum, pentru Lena nu mai era o problemă să rămână peste zi fără părinți, deoarece acum avea un prieten, iar cu timpul și-a făcut mult mai mulți, cu care se distra zilnic.

