

Alberto Pellai



Barbara Tamborini

ARTA

ÎMBRĂȚIȘĂRII



ÎMBRĂȚIȘĂRILE...

...sunt benefice sănătății emoționale! Este un fapt confirmat de multe studii și cercetări, dar întărit mai ales de intuiția care ne ghidează comportamentul. Părinții, în fața copiilor lor, simt **în mod spontan și natural instinctul de a-i proteja și a-i îmbrățișa**. Lipsa îmbrățișărilor în **relația** cu un copil este un **indicator al disconfortului și al dificultății** de a gestiona relația cu el.

Mereu avem nevoie de câte o îmbrățișare. Acesta este un alt mare adevăr al naturii umane și pe care e imposibil să îl ignorăm, în afara cazului în care vrem să ne privim de o **potențială hrană care ne poate crește nivelul inteligenței emoționale**.

Această carte intenționează să vă ofere o minunată ocazie de a vă îmbogăți „vocabularul“ de îmbrățișări.

De fiecare dată când ne îmbrățișăm copiii, le dăruim căldură sufletească, îi ajutăm să-și construiască înăuntrul lor o mică centrală emotivă care le va fi de folos toată viața și la care se vor putea încălzi de fiecare dată când vor simți lipsa părinților. Acest nucleu interior este cel mai prețios lucru pe care o persoană îl poate avea; e certitudinea creată atunci când te simți iubit, **certitudine care se păstrează înscrisă în minte și imprimată în corp asemenea unui tatuaj emoțional**.

Alberto Pellai și Barbara Tamborini

PIZZARUL

Aluatul de pizza bine-a fost frământat,
Netezit și întins și rotit ca un blat.
E rotund și subțire, de chiar vezi prin el,
Presărat cu făina ca finul polen.

Coca, pe masă, așteaptă destinsă
Umplutura gustoasă să-i fie întinsă.
O răsfăț cu un sos, ca un fard de obraz,
Apoi oregano și, fără răgaz,

Mozzarella din plin, să fie gustoasă
Și, dintre pizze, cea mai frumoasă.
Din cuptorul încins, cu focul mocnit,
Scot pizza acum, gata de servit.





SALATA DE FRUCTE DE VARĂ

Caise, prune, mere,
Cu toate parfumate,
Se-adună în panere
Să facă o salată.

Cireșe și banane,
Și piersici dulci ca mierea,
Pepene, portocale
Sporesc toate plăcerea.

Gustoasă, colorată,
Plină de vitamine,
Astăzi dulcea salată
E bună pentru tine.





ÎMBRĂȚIȘAREA ESTE DESPRE CORP ȘI MINTE

Poveștile din această carte descriu situații reale sau imaginare despre felul în care copilul tău poate percepe îmbrățișările în conștiința sau imaginația sa.

Îmbrățișarea este o experiență corporală, dar în același timp devine și una mentală: în timp ce copilul încearcă să-și imagineze o serie de acțiuni sau o atmosferă în care s-ar putea regăsi, adultul îl îndrumă cu mici gesturi și atingeri, stimulând firul gândirii copilului.

Părintele își imaginează toate procesele necesare pentru a prepara o pizza, și apoi frământă corpul copilului în funcție de versuri, iar între timp corpul copilului devine un aluat moale care se întinde. Accesarea acestor două canale senzoriale, ascultarea poveștii și experiența tactilă pe corp, oferă micuțului tău o scurtă perioadă foarte specială, în care copilul întrerupe toate activitățile cotidiene pentru a se concentra pe sine însuși și pentru a se cufunda într-o stare de liniște și relaxare. A reuși să folosim propria gândire pentru a vizualiza un lucru este o abilitate extrem de importantă.

Povestea pizzei dă naștere unor gesturi spontane și alternante pentru a **mima** toate fazele preparării aluatului sub forma unei îmbrățișări.

Pregătește „aluatul“: Frământă-l și apoi modelează-l, alungindu-l cu palmele. Începe cu **mişcări circulare**, alternând presiunea cu vârfurile degetelor pentru a „întinde cât mai bine aluatul“.

Cum să crezi efectul de **cuptor**? Freacă bine cu palmele spatele copilului, pentru a-i oferi o **senzație plăcută de căldură**.

PIZZARUL

Aluatul de pizza bine-a fost **frământat**,
Netezit și **întins** și **rotit** ca un blat.
E rotund și **subțire**, de chiar vezi prin el,
Presărat cu făina ca finul polen.

Coca, pe masă, așteaptă **destinsă**
Umplutura gustoasă să-i fie **întinsă**.
O răsfaț cu un sos, ca un fard de obraz,
Apoi **oregano** și, fără răgaz,

Mozzarella din plin, să fie gustoasă
Și, dintre pizze, cea mai frumoasă.
Din **cuptorul** încins, cu focul mocnit,
Scot pizza acum, gata de **servit**.



Locul excelent pentru a „găti“ această îmbrățișare este pe **spatele** copilului! Un sfat? Așază-l în poala ta sau pe o suprafață plană comodă, și iată: ai creat o „masă” numai bună de gătit!

Unge atent cu sos. Încearcă să ții **palmele în formă de căuș**, ca și cum mâna ta ar fi o lingură.

Au mai rămas **puține** de pus, pe-aici, pe-acolo, deci presară oregano cu vârfurile degetelor și apoi taie mozzarella în multe bucățele.

Pizza este gata și au mai rămas doar de **ronțăit** mânuțele micuțului (spre amuzamentul copilului), ca și când acestea ar fi cea mai delicioasă pizza din lume!

Citește la pagina 4

Antrenarea imaginației într-o atmosferă liniștită, în absența altor stimuli, dă copilului senzația unei stări de împăcare cu sine. Îmbrățișările noastre îi pot dezvolta abilitatea de a gestiona această stare și posibilitatea de a o activa ori de câte ori este necesar.



Îmbrățișarea următoare este una extraordinară! **Imaginează-ți** că trupul copilului este o adevărată salată de fructe.

SALATA DE FRUCTE DE VARĂ

Prefă-te că **tai** fructele cu mâna, de parcă aceasta ar fi un cuțit, apoi amestecă-le de parcă ai avea o lingură în cealaltă mână.

Caise, prune, mere,
Cu toate parfumate,
Se-adună în panere
Să facă o salată.

Degetele pot deveni banane mici pe care le putem rupe, iar burtica este o portocală mare pe care o stoarcem în salată.

Cireșe și banane,
Și **piersici** dulci ca mierea,
Pepene, portocale
Sporesc toate plăcerea.

Imaginează-ți **un caleidoscop de fructe colorate**, tăiate în bucățele mici, pe care le mâncăm cu poftă.

Gustoasă, colorată,
Plină de vitamine,
Astăzi dulcea salată
E bună pentru tine.

Citește la pagina 6

