

LBRIS

We know
books

Alessandra Gemes

Citesc Zi de zi

Volumul Vara

din colecția 365 de povești terapeutice



CUPRINS

IUNIE

1 iunie	12
Conștientizarea importanței de a refuza experiențele care ți se par dăunătoare	
Diminuarea dorinței de a părea curajoși în fața prietenilor	
2 iunie	14
Conștientizarea faptului că amintirile sunt mai valoroase decât obiectele	
Depășirea supărării cauzate de pierderea unui obiect	
3 iunie	17
Conștientizarea importanței felului în care ne petrecem timpul și cu cine ne petrecem timpul	
4 iunie	20
Conștientizarea faptului că oamenii dau putere superstițiilor (context: data de 13)	
5 iunie	22
Învățarea unei tehnici de micșorare a durerii fizice	
6 iunie	25
Micșorarea fricii de concurență	
7 iunie	28
Găsirea unor activități pe plajă chiar și atunci când apa este rece	
Conștientizarea faptului că puțin este mai mult decât deloc	
8 iunie	30
Conștientizarea importanței de a asculta interdicțiile (context: a nu avea voie să folosești aragazul)	

9 iunie	32
Conștientizarea faptului că fiecare lucru are destinația lui (context: hrana are rolul de a fi mâncată)	
10 iunie	34
Conștientizarea importanței de a citi până la capăt înainte să tragi concluzii	
11 iunie	36
Conștientizarea importanței fiecărui om și a fiecărei meserii	
12 iunie	38
Conștientizarea faptului că învățăm din pierderi și greșeli (context: pierdere la meciuri)	
13 iunie	41
Dezvoltarea motivației de a învăța Dezvoltarea motivației pentru a participa la cursuri extrașcolare	
14 iunie	43
Conștientizarea importanței ascultării de supraveghetor/părinte Conștientizarea riscului de a te rătăci	
15 iunie	45
Conștientizarea faptului că perioada copilăriei are anumite avantaje Scăderea dorinței excesive de a deveni adult	
16 iunie	49
Amuzament (context: o zi cu obiceiuri de Crăciun pe timpul verii)	
17 iunie	51
Conștientizarea faptului că există timp pentru familie și timp pentru prieteni Conștientizarea faptului că familia este importantă la orice vârstă	

18 iunie	53
Dezvoltarea motivației de a învăța	
Conștientizarea faptului că munca duce la împlinirea dorințelor	
19 iunie	55
Conștientizarea importanței iubirii oamenilor care ne înconjoară	
20 iunie	57
Conștientizarea faptului că perioada copilăriei are anumite avantaje	
Dezvoltarea motivației pentru a participa la diverse activități utile pentru viitor	
21 iunie	58
Dezvoltarea atenției către comportamentele pozitive și cele negative	
Dezvoltarea comportamentelor pozitive	
22 iunie	60
Ajungerea la o înțelegere	
23 iunie	62
Creșterea motivației de a învăța/repeta și în vacanță	
24 iunie	64
Identificarea momentelor în care este cazul să se solicite ajutorul	
Dezvoltarea bunătății, disponibilității de a ajuta	
25 iunie	66
Creșterea încrederii în propria creativitate	
26 iunie	68
Dezvoltarea curajului de a găsi meseria potrivită	
Dezvoltarea curajului de a face schimbările necesare	
27 iunie	70
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
Dezvoltarea curajului de a recunoaște când nu știm o informație	

28 iunie..... 71

Conștientizarea faptului că **lucrul/obiectele nu merită distruse**

29 iunie..... 73

Înțelegerea faptului că **așteptările noastre nu sunt mereu conforme cu realitatea**
Găsirea **motivelor de mulțumire în orice situație**

30 iunie 76

Diminuarea **fricii de schimbare, de etape noi**

Diminuarea **fricii de separare de doamna învățătoare** (context: terminarea clasei a IV-a)

IULIE

1 iulie80

Dezvoltarea **generozității**

2 iulie.....82

Dezvoltarea **motivației de a învăța**

Diminuarea **gelozei** (context: copil gelos pe elevii mamei)

3 iulie.....85

Acceptarea **lucrurilor care nu pot să fie schimbate**

Conștientizarea **importanței alimentației echilibrate**

4 iulie87

Diminuarea **supărării atunci când o propunere pe care o facem este refuzată**

5 iulie.....90

Conștientizarea **diferențelor de interpretare**

Înțelegerea faptului că **uneori adulții au ce învăța de la copii**

Dezvoltarea **motivației de a studia arta**

6 iulie	93
Înțelegerea conceptului de iubire de sine	
7 iulie	96
Înțelegerea faptului că munca se tratează cu seriozitate	
Înțelegerea faptului că nu este suficient să ai oportunități dacă nu le folosești corect	
8 iulie	98
Înțelegerea valorii cuvintelor	
9 iulie	100
Descoperirea sursei din care pornește dorința de a critica	
10 iulie	103
Conștientizarea importanței somnului	
11 iulie	106
Înțelegerea faptului că deciziile nu se iau în momente de maxim entuziasm	
12 iulie	109
Dezvoltarea generozității	
13 iulie	111
Conștientizarea faptului că și adulții/copiii mai mari greșesc	
14 iulie	113
Conștientizarea fricii părinților cu privire la baia în mare	
Dezvoltarea empatiei	
15 iulie	115
Conștientizarea importanței îmbrățișării	

16 iulie	118
Diminuarea dorinței de a petrece timp cu oameni care ne rănesc și nu ne respectă Diminuarea fricii de un nou colectiv	
17 iulie	122
Conștientizarea faptului că maturitatea nu se demonstrează prin țipete	
18 iulie	125
Înțelegerea faptului că sunt momente când mai bine trăiești anumite experiențe, în loc să filmezi	
19 iulie	128
Conștientizarea iubirii mamei adoptive	
20 iulie	131
Conștientizarea faptului că amintirile sunt mai valoroase decât obiectele	
21 iulie	133
Conștientizarea importanței purtatului unor haine adecvate	
22 iulie	136
Găsirea echilibrului între lene și suprasolicitare	
23 iulie	139
Diminuarea dorinței de a pune pe cineva într-o lumină nefavorabilă pentru a părea tu mai bun Dezvoltarea bunătății	
24 iulie	142
Conștientizarea importanței de a cere iertare cât mai repede	
25 iulie	145
Dezvoltarea capacității de a simți bucurie și de a nu invoca nefericire	

26 iulie	147
Conștientizarea faptului că fiecare viață este frumoasă în felul ei	
Diminuarea dorinței de a fi precum alții	
27 iulie	149
Dezvoltarea creativității pentru descoperirea talentelor	
28 iulie	151
Conștientizarea diferenței dintre a primi atenție pentru faptele bune și a primi atenție pentru faptele mai puțin bune	
29 iulie	154
Dezvoltarea capacității de a simți bucurie și de a nu invoca nefericire	
30 iulie	156
Diminuarea fricii de schimbare, de etape noi	
31 iulie	159
Dezvoltarea atenției față de mediul înconjurător	
Dezvoltarea capacității de a pune în aplicare numai gândurile bune	
 AUGUST	
1 august	162
Diminuarea furiei	
Dezvoltarea bunătății	
2 august	165
Conștientizarea importanței protecției solare	
3 august	168
Înțelegerea relației dintre copil și părinți	
Înțelegerea îngrijorării părintești	

4 august	171
Conștientizarea faptului că amintirile sunt mai valoroase decât obiectele	
5 august	174
Conștientizarea faptului că temerile pe care le ținem ascunse ne pot face rău	
6 august	177
Acceptarea lucrurilor care nu pot să fie schimbate	
7 august	180
Conștientizarea rolului pe care îl au dorințele	
8 august	182
Conștientizarea faptului că uneori iubirea se exprimă prin teamă Diminuarea îngrijorării că lucrurile nu sunt sub control	
9 august	184
Conștientizarea importanței de a refuza experiențele care ți se par dăunătoare Diminuarea dorinței de a părea curajoși în fața prietenilor	
10 august	186
Conștientizarea importanței alimentației echilibrate	
11 august	189
Conștientizarea faptului că partea stângă a corpului nu este identică cu partea dreaptă Diminuarea rușinii cu privire la aspectul degetelor de la picioare	
12 august	191
Conștientizarea importanței de a nu uita scopul acțiunilor tale	
13 august	193
Conștientizarea faptului că ghinionul nu este ce pare a fi	

14 august	196
Conștientizarea importanței de a cere iertare cât mai repede	
Deprinderea obiceiului de a gândi înainte de a vorbi	
15 august	199
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
Conștientizarea importanței de a cere iertare cât mai repede	
16 august	202
Conștientizarea faptului că este bine să analizăm dacă dorințele noastre sunt de folos sau nu (context: o fetiță vrea o maimuță năzdrăvană)	
17 august	205
Conștientizarea faptului că pentru orice problemă există soluții	
Diminuarea îngrijorării că lucrurile nu sunt sub control	
18 august	207
Creșterea încrederii în propria creativitate	
Dezvoltarea creativității pentru descoperirea talentelor (context: obiecte făcute manual)	
19 august	209
Înțelegerea faptului că frumusețea se află în suflet	
20 august	211
Conștientizarea faptului că evenimentele neplăcute pot să fie tratate drept lecții	
Acceptarea faptului că viața nu pare mereu dreaptă	
21 august	214
Conștientizarea importanței pașilor mici	
Creșterea motivației de a învăța constant	

22 august	216
Diminuarea fricii de dentist	
23 august	220
Importanța exprimării cu grijă a nemulțumirilor	
24 august	223
Importanța consumului de apă	
25 august	225
Conștientizarea importanței de a refuza experiențele care ți se par dăunătoare Diminuarea dorinței de a părea curajoși în fața prietenilor	
26 august	228
Conștientizarea faptului că este important să dezvolti și frumusețea interioară	
27 august	230
Conștientizarea nevoii de a ne lucra și dezvolta talentele pentru a le putea culege roadele	
28 august	232
Diminuarea furiei Înțelegerea faptului că stă în puterea noastră să avem reacții sănătoase	
29 august	234
Identificarea momentelor când ne dorim dreptate sau când ne dorim să menținem o relație	
30 august	236
Dezvoltarea bunătății	
31 august	239
Diminuarea aprecierii pentru cei care sunt rebeli, care fac răutăți	

Unde ar fi putut petrece Alice ziua copilului, dacă nu în parcul de distracții?

Este ora 8 dimineața când se spală cu grabă pe dinți în fața oglinzii din baie.

— Spală-te mai ușor!

Fratele ei cel mic, care vorbește abia de jumătate de an, o enervează zi de zi. Acesta își imită părinții, astfel încât îi dă încontinuu sfaturi lui Alice. Dar astăzi, Alice este prea entuziasmată și nimeni nu o poate întrista.

S-a îmbrăcat cu trainingul roz și și-a strigat părinții:

— Sunt gata, haideți în parcul de distracții! Abia aștept să mă întâlnesc cu prietenii mei!

Ajunsă în parc, Alice își îmbrățișează prietenele și le propune să se dea în cel mai mare carusel. Acestea refuză speriate. Și lui Alice îi este teamă, dar când vede că este singura care are totuși puțin curaj, se hotărăște să se dea în carusel.

Mama ei îi spune la ureche:

— Alice, de ce insiști să te dai în cel mai mare carusel? Mai bine distrează-te cu prietenele tale acolo unde toată lumea este de acord să mergi. Vă las să intrați chiar și în casa groazei.

Chiar dacă voia de mult timp la casa groazei, Alice nu renunță la carusel. Pe măsură ce se apropie de casa de bilete, tremură tot mai tare, dar își spune în gând:

— Sunt cea mai curajoasă și prietenele mele o să mă invidieze. Mă vor filma și voi deveni populară!

Imediat ce s-a urcat în carusel, frica, adrenalina și regretul au dus la o senzație pe care nu dorește să o mai repete. Din păcate, vizita fetei în parcul de distracții a luat sfârșit imediat după ce s-a dat jos din marele carusel. Era foarte amețită și nu se simțea bine, așa că părinții au dus-o acasă.

Din cauza faptului că a vrut să pară mai curajoasă decât prietenele ei și să fie mai presus decât ele, Alice a petrecut ziua copilului pe canapea, uitându-se la un film despre viața la circ. În acest timp, prietenele ei se distrău la casa groazei și în alte locuri de joacă.

După această zi, Alice și-a promis un lucru: să nu mai facă lucruri periculoase care pot distruge distracția, ajungând astfel acasă.



Maria plânge atât de tare încât și-a trezit vecinii. Oricât de puternic o strânge în brațe bunica ei și oricât de multe cuvinte frumoase îi spune, fetița nu se liniștește. Singurul lucru pe care și-l dorește este păturica pe care i-a furat-o vântul.

— Nu am dormit niciodată fără ea! Nu pot să stau fără ea! Este păturica mea! O vreau înapoi!

Într-adevăr, Maria nu pleca nicăieri fără păturică. În ziua în care a rămas fără ea, era la picnic, lângă râu. În clipa în care s-a ridicat să culeagă floricele, o pală puternică de vânt venită de nicăieri i-a luat în brațe pătura și a purtat-o până deasupra râului, în care a și căzut. Râul nervos a furat pătura care a dispărut în apa învolburată.

— Este mult prea periculos să te duci după ea! i-a spus bunica. Te poți lovi foarte tare dacă aluneci pe pietrele ude!

Maria nu a vrut să o asculte, a fugit spre râu și a căzut pe malul acestuia, chiar înainte să pășească pe prima piatră. Văzând această scenă, bunica a dus-o numaidecât acasă. De atunci, fetița plânge încontinuu.

— Îți amintești ce îți citea mama când erai mai mică?

— Da, a șoptit fetița.

— Adu-mi cărticica.

Bunica a început să citească și pe măsură ce Maria a fost captivată de poveste, s-a micșorat sentimentul de neliniște cauzat de pierderea păturicii.

– Îți amintești că stăteai învelită când îți era citită povestea aceasta?

– Da!

– Știu că nu este la fel, dar te poți înfășura în cearceaful cu prințese acum.

Maria a stat puțin pe gânduri, apoi a ascultat-o pe bunica.

– Când îmi citești, îmi mai trece dorul... Îmi place să mă gândesc că păturica știe povestea aceasta și că am ascultat-o împreună.

– Crezi că ai putea să adormi acum?

– Poate... Ai putea să lași cartea pe pat?

– Crezi că dacă păstrezi povestea aproape o să îți fie mai puțin dor de păturică?

– Sunt sigură!

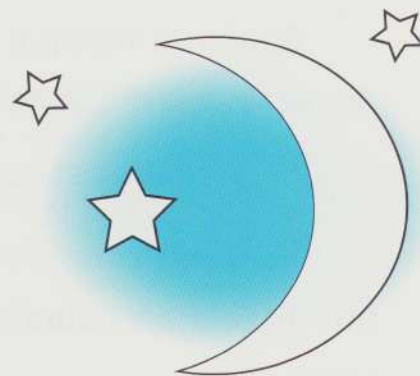
Bunica a stins lumina și s-a pregătit să iasă din dormitorul Mariei, care a întrebat-o:

– Bunico, dacă mi se face dor încât nu pot



să dorm, îmi mai citești povestea o dată?

Bunica a asigurat-o că este disponibilă oricând, dar din respect și din dragoste pentru ea, Maria nici nu s-a gândit serios să o trezească. Își dorea numai să se simtă răsfățată. Somnul s-a instalat rapid pe pleoapele fetiței și ziua următoare, la micul dejun, bunica i-a citit povestea.



— Îmi place mai mult să îmi citești seara, i-a spus Maria.

Amintirile care ne fac să zâmbim, fac despărțirile mai ușoare, iar faptul că Maria și-a ales un moment special pentru a retrăi sentimentul de siguranță pe care îl trăia când se învelea cu păturica, este un lucru foarte inteligent. Astfel, ea se poate bucura de toate momentele pe care le trăiește pe parcursul zilei, fără să se simtă vinovată că nu se gândește la păturică. Pentru ea, povestea de seară este timpul dedicat amintirilor frumoase!

Bogdan, un băiat cu păr creț și vâlvoi, a pățit un lucru care, deși a părut bizar, s-a arătat a fi o minune. Acesta avea un grup de prieteni, format din niște copii cuminți, pe care părinții lui Bogdan îi plăceau și îi acceptau fără nicio ezitare. Pe parcursul verii, gașca a avut un program intens, al cărui unic scop a fost distracția. Într-o zi au mers în parc, în alta s-au plimbat cu trenul, în alta s-au jucat fotbal, în alta au mers la teatru și în alte zile au pictat ori au făcut alte lucruri interesante. Lor le-au plăcut toate aceste activități și au pățit ceea ce pățesc copiii care sunt duși la spectacolele și expozițiile potrivite: se îndrăgostesc de cultură.

Întâmplarea neobișnuită este că după fiecare activitate, pe fruntea lui Bogdan apărea câte un abțibild colorat. Din cauza faptului că odată ce apărea semnul, băiatul avea și diverse senzații noi, de agitație uneori, sau de liniște deplină alteori, entuziasm sau putere de muncă, acesta le-a pus în seama culorii abțibildurilor. Așadar, cele verzi apăreau după ce făcea sport și îi aduceau liniștea. Cele galbene apăreau după ce se plimba, după ce picta sau după ce viziona un spectacol și îl făceau să se simtă creativ, dornic să muncească. Abțibildurile roșii îl făceau să se simtă agitat și să ignore regulile. Ele apăreau după ce grupul era implicat într-un conflict la sala de jocuri sau la mesele de ping-pong din parc. Mai erau și abțibildurile mov, care apăreau înainte să facă vreo trăsnaie și care îl umpleau de entuziasm.

— Da! Să sărim de pe balustradă! striga în astfel de momente.

Singurele dimineți pe care nu le petrecea în compania colegilor erau acelea când avea lecții de pian. Când cânta era cel mai fericit. Pentru că se apropia ziua mamei sale, Vica, băiatul s-a hotărât să învețe melodia ei preferată, pe care să i-o cânte la pian. Chiar dacă în acea săptămână profesoara era plecată, din mintea lui Bogdan ieșeau precum niște artificii sfaturile ei, care îl ghidau spre ritmuri mai lente sau mai alerte. După ce a analizat această situație, și-a dat seama că vorbele persoanelor importante din viața lui își găsesc cuibul în minte. Astfel, a constatat că după ce face diverse activități frumoase, în care ține cont de vocea părinților întipărită în mintea lui, îi apar pe frunte abțibilduri care îi aduc liniște, creativitate și dorință de muncă.

— Fii politicos! Descoperă ceva nou! Apreciază frumosul! sunt îndemnurile care îi dansează prin minte și suflet.

Atunci când se ceartă la sala de jocuri sau face alte lucruri de care părinții nu ar fi încântați, îi aude în surdină spunându-i să se oprească, dar mai zgomotos aude mândria lui care urlă după dreptate, așa că se ghidează după ea.

Descoperind misterele minții, Bogdan a început să iubească și mai tare pianul și nu a mai renunțat niciodată la cântat. A început să se întrebe mereu ce voci sunt demne să îl influențeze. Desigur, jocul degetelor pe clape este mijlocit de sfaturile profesoarei, jocul frumos al vieții este mijlocit de sfaturile părintești, dar cine ne ghidează momentele mai întunecoase?

Bogdan și-a propus să evite locurile care nasc astfel de momente, locurile unde clocotește cearta, iar dacă vreodată este prins în mijlocul conflictului, și-a propus să nu mai asculte vocea mândriei care îl împinge la gesturi mânioase, ci sfaturile calde ale persoanelor dragi. Nici oamenii și nici clapele pianului nu merită să fie tratate cu ură.

— A petrece timp la sala de jocuri nu este același lucru cu a merge la teatru, i-a anunțat Bogdan pe prietenii lui.

— Cum să nu? a întrebat unul dintre ei. Ne simțim la fel de bine în ambele locuri și petrecem la fel de mult timp împreună!

— Faptul că acasă ne comportăm într-un fel, la sala de jocuri într-altul și la teatru într-altul, are un impact asupra noastră, chiar dacă petrecem timpul cu aceeași oameni. Niciunul dintre noi nu se comportă la fel în toate aceste contexte, pentru că este ghidat de gânduri diferite.

— Cred că abțibildurile te-au făcut să gândești îmbârligat! i-a răspuns un alt băiat.

— Nu este adevărat, abțibildurile au dispărut! Acum am învățat să fiu atent la starea pe care o iau cu mine atunci când vin sau plec dintr-un loc!

Niciunul dintre copii nu a mai răspuns, însă toți și-au propus să ia drept exemplu jocul de atenție la care se supunea Bogdan. Părea o idee interesantă, cu atât mai mult cu cât dacă acesta se înșela, prietenii s-au gândit că l-ar fi putut contrazice. Din fericire pentru liniștea lui, avea dreptate! Contează atât oamenii de care ne înconjurăm, cât și unde petrecem timpul cu ei.

4 iunie

În blocul Alunelor locuiesc două fetițe. Marta locuiește la etajul unu, iar Iza la etajul al doilea. Pentru că sunt colege de clasă, fetițele merg împreună la școală.

— Bună dimineața, Marta!

— Bună dimineața, Iza! Pari supărată! Ce ai pățit?

— Sunt supărată pentru că suntem în data de 13...

— Tocmai de aceea ar fi trebuit să fim vesele! Astăzi prezentăm proiectul despre dinozauri zburători!

— Marta, tu nu știai că ziua de 13 se spune că este zi cu ghinion?

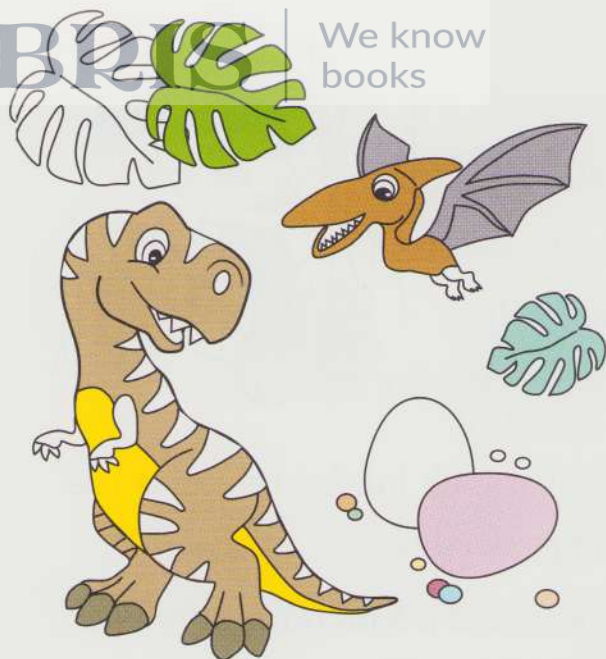
Marta râde.

— Nu este bine să crezi în așa ceva, Iza! Eu sunt foarte fericită astăzi. O să avem o zi excepțională! Am muncit mult la proiect și o să ne descurcăm minunat.

— Nu cred că mă voi descurca, a spus Iza.

Marta a încurajat-o imediat:





— Cum să nu te descurci? Cunoști istoria dinozaurilor zburători mult mai bine decât mine!

— Da, dar este 13... Astăzi o să am ghinion.

Fetele au prezentat proiectul. Cu toate că Iza avea mult mai multe informații, nu a scos mai mult de două vorbe. A stat posomorâtă toată lecția. Fiind convinsă că va avea ghinion, s-a blocat și nu și-a putut expune

cunoștințele. Din cauza faptului că s-a gândit la acest lucru, chiar a avut ghinion. Astfel, a primit nota 5.

Marta, care s-a bucurat că în sfârșit își prezintă proiectul, a explicat cât a putut de bine, cu convingere și dicție, cu calm și răbdare, astfel încât s-a descurcat minunat. A dat tot ce avea mai bun și a fost apreciată de colegi și învățătoare.

— Felicitări, ai luat 10! Eu am avut ghinion...

— Data viitoare poți alege să nu mai crezi că ai ghinion, i-a răspuns Marta, apoi a îmbrățișat-o.

