

Ioana Oțoiu

Povești terapeutice Pentru copii

Colecție magică de **30 de povești** menite
să sprijine copiii care se confruntă cu:

Timiditatea și lipsa încrederii în sine

Gestionarea emoțiilor (frică, tristețe, invidie)

Dificultatea de a se adapta la schimbare

Dependența de ceilalți și nevoia de confirmare

Probleme legate de imaginea corporală

Dificultatea de a se concentra și organiza

Volumul I

4-12 ani



Editura
GOLD

Cuprins

Introducere. Rolul poveștilor terapeutice pentru copii	14
Beneficiile poveștilor terapeutice	15
Când și cum se folosesc poveștile terapeutice pentru copii	18
Impactul poveștilor terapeutice pentru copii	20
Contribuțiile poveștilor din această carte	21

Povești terapeutice: categorii, afecțiuni în care se pot folosi, obiective și beneficii

I. Anxietatea de separare.....26

Afecțiuni vizate: anxietate de separare, timiditate, teamă de abandon.

Obiective: reducerea anxietății atunci când copilul este separat de părinți, dezvoltarea încrederii în sine și în ceilalți adulți din viața lui (educatori, profesori), promovarea independenței.

Beneficii: poveștile vor ajuta copiii să înțeleagă că sunt în siguranță, chiar și atunci când nu sunt lângă părinți, și să-și dezvolte încrederea în mediul școlar sau alt context social.

Povești din categoria I:

1. Legătură magică a lui Luca..... 27
2. Broscuța care a descoperit Apa Cea Mare 37
3. Prima tabără a Marei.....46

II. Lipsa încrederii în sine..... 55

Afecțiuni vizate: complex de inferioritate, dificultăți în socializare, frică de a face lucruri noi, lipsă încredere de sine.

Obiective: îmbunătățirea imaginii de sine, dezvoltarea abilităților de socializare, încurajarea asumării de noi provocări.

Beneficii: copiii vor învăța să-și aprecieze calitățile și să-și valorizeze unicitatea, ceea ce îi va ajuta să participe activ la diverse activități.

Povești din categoria II:

4. Talas, cățelul care nu credea în sine 56
5. Mic, dar puternic66
6. Aventură pe două roți 75

III. Gestionarea emoțiilor puternice83

Afecțiuni vizate: furie necontrolată, iritabilitate, impulsivitate, tristețe, gelozie, anxietate.

Obiective: recunoașterea și gestionarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și a răbdării, învățarea unor metode de exprimare corectă a sentimentelor.

Beneficii: copiii vor învăța să recunoască emoțiile puternice și să le gestioneze prin tehnici de autocontrol, ceea ce va reduce comportamentele impulsive și conflictele cu cei din jur.

Povești din categoria III:

- | | |
|---|-----|
| 7. Norișorul furios..... | 84 |
| 8. Florile fermecate ale Zânei Zarina..... | 93 |
| 9. Găinușa fricoasă și aventura din curte | 100 |

IV. Frica de eșec108

Afecțiuni vizate: anxietate de performanță, perfecționism, autocritică excesivă.

Obiective: crearea unei perspective sănătoase asupra eșecului, încurajarea perseverenței și a învățării din greșeli.

Beneficii: copiii vor dezvolta o abordare pozitivă față de greșeli și eșecuri, învățând că acestea fac parte din procesul de învățare și dezvoltare personală.

Povești din categoria IV:

- | | |
|---|-----|
| 10. Învățăături de la Omul de Zăpadă..... | 110 |
|---|-----|

11. Victor și jocul de fotbal 121
12. Podul prieteniei 131

V. Dificultăți de adaptare la schimbare 140

Afecțiuni vizate: anxietate socială, stres legat de tranziții (mutări, schimbări școlare, divorțul părinților, apariția unui frate mai mic).

Obiective: ajutarea copiilor să se adapteze mai ușor la schimbările din viața lor, promovarea flexibilității și a curajului de a înfrunta noul.

Beneficii: copiii își vor reduce teama de necunoscut și vor învăța cum să facă față schimbărilor, pregătindu-se mai bine pentru viitoarele tranziții.

Povești din categoria V:

13. Marta și noii săi prieteni 141
14. Frățiorul cel mic și marele aventurier 148
15. Ela începe o nouă viață 156

VI. Bullying-ul și presiunea grupului 163

Afecțiuni vizate: frică de excludere, stimă de sine scăzută, anxietate legată de grupuri sociale.

Obiective: învățarea unor strategii de gestionare a agresivității, dezvoltarea empatiei și a asertivității.

Beneficii: reducerea bullying-ului prin educarea copiilor asupra efectelor negative ale acestora, dar și creșterea abilității de a spune „nu” în fața presiunii de grup.

Povești din categoria VI:

16. Puterea păcii	165
17. Lecția lui Tedi.....	174
18. Florile zâmbitoare ale Ameliei	183

VII. Dorința de a aparține și presiunea conformității 192

Afecțiuni vizate: dependență de aprobarea celorlalți, neîncredere în propriile alegeri, nevoia de confirmare.

Obiective: încurajarea autenticității și a respectului pentru propria persoană, reducerea presiunii de a se conforma.

Beneficii: copiii vor învăța să se accepte așa cum sunt și să ia decizii bazate pe propriile valori și interese, ceea ce contribuie la dezvoltarea unei personalități autentice.

Povești din categoria VII:

19. Masca lui Mihai.....	194
20. Rochia roz a Sofiei.....	203
21. Ilinca.....	212

VIII. Dificultatea de a gestiona conflictele 222

Afecțiuni vizate: agresivitate, dificultăți de comunicare.

Obiective: învățarea unor tehnici de rezolvare a conflictelor, promovarea comunicării nonviolente și a cooperării.

Beneficii: copiii vor dezvolta abilități de comunicare eficientă și de rezolvare pașnică a conflictelor, ceea ce le va aduce relații de calitate în viața lor.

Povești din categoria VIII:

22. Pisica Ania și șoricelul Timmy..... 224

23. Niro și prietenii comunicării..... 231

24. Podul dintre două lumi..... 240

IX. Probleme legate de imaginea corporală..... 249

Afecțiuni vizate: complexe legate de aspectul fizic, anxietate socială, stimă de sine scăzută.

Obiective: creșterea stimei de sine, promovarea acceptării propriului corp și a diversității.

Beneficii: copiii vor învăța să se aprecieze dincolo de aparențe, ceea ce îi va ajuta să se simtă mai confortabil în propriul corp și să reducă anxietatea legată de imaginea lor.

Povești din categoria IX:

25. Sclipirea Aylei 250
26. Mihnea și urechile care aud stelele 260
27. Ochelarii fermecați 269

X. Dificultatea de a se concentra și de a rămâne**organizați 279**

Afecțiuni vizate: deficit de atenție, hiperactivitate, dificultăți de organizare.

Obiective: dezvoltarea abilităților de concentrare, creșterea organizării personale și a gestionării timpului.

Beneficii: copiii vor învăța strategii practice pentru a-și menține atenția pe sarcinile lor și a-și organiza mai bine activitățile, ceea ce va crește performanța școlară și satisfacția personală.

Povești din categoria X:

28. Veverița Vivi și lista ei magică 281
29. Peștișorul Ari și bula concentrării 294
30. Lino și Piatra Magică a Răbdării 303

Bibliografie 314

Cuvântul autoarei 316

Povești terapeutice:

categoria, afecțiuni în care se pot
folosi, obiective și beneficii



I. Anxietatea de separare

Fiecare copil are un moment în care simte nevoia să țină strâns mâna unui părinte, ca și cum lumea s-ar destrăma dacă acel contact s-ar pierde. Aceasta este anxietatea de separare, o emoție puternică și normală, dar care poate deveni copleșitoare. Prin poveștile din acest capitol, micii cititori vor descoperi că pot găsi curajul de a se simți în siguranță chiar și în absența părinților.

Acest capitol nu este doar despre separare, ci despre independență, curaj și descoperirea propriei forțe. Poveștile îi vor ajuta să înțeleagă că dragostea celor dragi îi însoțește mereu, indiferent de loc. Vor descoperi cum pot avea încredere în adulții din jur, precum educatorii și profesorii, și vor învăța să se adapteze mai ușor în grupuri noi.

Anxietatea de separare devine astfel un prilej de creștere, iar fiecare poveste îi va ghida pe copii spre încredere, independență și bucuria de a explora lumea.

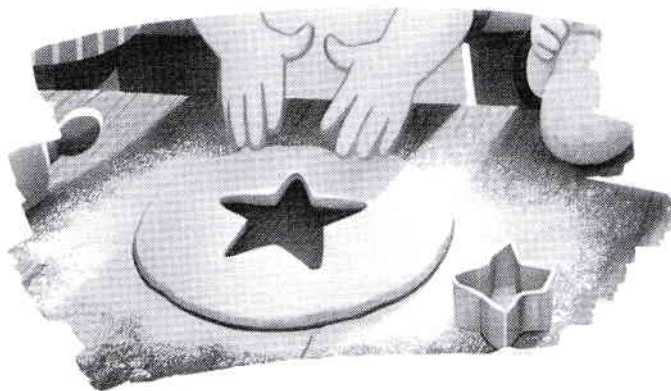
1.

Legătura magică a lui Luca

Afecțiune: Anxietate de separare.

Obiectiv: Încurajarea dezvoltării curajului și a autonomiei prin experiențe pozitive de interacțiune cu alți copii și adulți, evidențiind oportunitățile de învățare și bucuria descoperirii în situații noi.

Morală: Dragostea părinților creează o legătură magică care îi însoțește pe copii oriunde, oferindu-le siguranță pentru a explora și a învăța lucruri noi.



Luca era un băiețel cuminte, timid, cu o imaginație bogată, dar speriat de singurătate și de necunoscut. Se simțea în siguranță doar când era cu mama lui, iar când aceasta era plecată, totul părea copleșitor, plin de umbre și sunete care îi păreau înfricoșătoare. Oriunde mergea mama, Luca se asigura că o poate vedea sau o poate auzi. Însă, într-o dimineață, mama i-a spus:

- Luca, astăzi merg să rezolv niște lucruri importante și nu te pot lua cu mine. Am vorbit cu doamna Maria, vecina noastră, și vei petrece ziua la ea, alături de cei trei copii ai ei. Ți amintești cum vă jucați vara trecută în curte?

Mama se străduia să-l facă pe Luca să fie entuziasmat de idee, dar el simțea cum frica începea să îi dea târcoale. S-a uitat lung la mama lui și a întrebat-o cu glas tremurat:

- Dar dacă o să am nevoie de tine? Dacă voi vrea să te întreb ceva sau îmi va fi dor de tine?

Mama l-a cuprins în brațe și i-a spus cu blândețe:

- Dragul meu, între noi există o legătură magică care nu se rupe niciodată. Oriunde sunt, mă poți găsi în inima ta. Astăzi, la doamna Maria, vei avea ocazia să descoperi lucruri noi, care te vor face mai puternic, poate chiar o să și înveți ceva nou.

Chiar dacă nu era convins, Luca își luă ghiozdănelul și plecă cu mama spre casa vecinei. Doamna Maria l-a întâmpinat cu un zâmbet blând, iar copiii ei – Andrei, Ana și cel mic, Matei – s-au adunat curioși în jurul lui.

- Bine ai venit la noi, Luca! – i-a spus Andrei, care era cel mai mare dintre frați. Azi noi facem „plăcinte norocoase”. Vrei să te învățăm și pe tine cum se fac!

- Ce sunt acelea? – a întrebat Luca curios, dar tot cu gândul la mama.

Ana a râs și i-a spus:

- Vei vedea! Dar întâi, hai să te echipezi!

În bucătărie, copiii l-au îmbrăcat pe Luca cu un șorț care era cam prea mare pentru el, dar au

Ioana Oțoiu

Povești terapeutice Pentru copii

Colecție magică de **30 de povești** menite
să sprijine copiii care se confruntă cu:

Frica de a vorbi în fața altora

Frica de eșec și dorința de a face lucrurile perfect

Dependența de tehnologie

Probleme legate de acceptarea diversității

Dificultatea de a forma și menține prietenii

Lipsa motivației și apatie

Volumul II

4-12 ani



Editura
GOLD

Cuprins

Introducere. Rolul poveștilor terapeutice pentru copii.....	13
Beneficiile poveștilor terapeutice.....	14
Când și cum se folosesc poveștile terapeutice pentru copii.....	17
Impactul poveștilor terapeutice pentru copii.....	19
Contribuțiile poveștilor din această carte.....	20
I. Frica de a vorbi în public.....	25
Afecțiuni vizate: anxietate în fața audienței, timiditate excesivă, lipsa încrederii în sine.	
Obiective: promovarea curajului de a se exprima și a încrederii în propriile idei.	
Beneficii: copiii vor dobândi mai mult curaj pentru a-și exprima opinia în fața altora, lucru esențial pentru o comunicare eficientă.	
Povești din categoria I:	
1. Vulpoiul Max și Râul Fermecat.....	27
2. Nick și cuvintele care prind aripi.....	37
3. Glasul pierdut al Veronicăi.....	49
II. Percepția inegalităților și invidiei. Drumul către acceptare și recunoștință.....	58

Afecțiuni vizate: sentimente de inferioritate, invidie, gelozie.

Obiective: dezvoltarea recunoștinței și a aprecierii propriii vieți.

Beneficii: prin poveștile despre acceptare și recunoștință, copiii vor învăța să aprecieze ce au și să fie mai puțin afectați de comparațiile cu ceilalți.

Povești din categoria II:

- | | |
|---|----|
| 4. Umbra cea geloasă..... | 59 |
| 5. Cei patru detectivi și enigma pădurii..... | 67 |
| 6. Soarele luminează pentru toți..... | 75 |

III. Dificultăți în exprimarea nevoilor și

dorințelor.....86

Afecțiuni vizate: comportament pasiv, timiditate, nesiguranță.

Obiective: încurajarea asertivității, dezvoltarea capacităților de a cere ajutor.

Beneficii: copiii își vor crește încrederea în a-și exprima nevoile și dorințele, ceea ce îi va ajuta să devină activi și să-și construiască relații sănătoase.

Povești din categoria III:

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 7. Vocea din Valea Silenei..... | 87 |
| 8. Alin și cuvântul magic NU..... | 96 |
| 9. Kyrna și Umbra Tăcerii..... | 107 |

IV. Perfecționismul.....116

Afecțiuni vizate: frica de eșec, anxietate de performanță, autocritică excesivă.

Obiective: acceptarea imperfecțiunilor, înțelegerea etapelor de învățare.

Beneficii: copiii vor învăța că este în regulă să greșească și să fie imperfecti, ceea ce le va reduce presiunea resimțită și le va crește starea de bine.

Povești din categoria IV:

10. Mădălina și vaza imperfectă.....117
 11. Horia în căutarea perfecțiunii.....126
 12. Puterea de a învăța din greșeli.....134

V. Dependența de tehnologie și izolare socială.....142

Afecțiuni vizate: dependența de tehnologie, izolare socială, pierderea interesului pentru activitățile în aer liber.

Obiective: reducerea timpului petrecut în fața ecranelor, încurajarea activităților recreative sănătoase.

Beneficii: înțelegerea importanței echilibrului între tehnologie și activități fizice pentru o viață sănătoasă și interacțiuni sociale normale.

Povești din categoria V:

13. Aventură în aer liber.....143
 14. Distracția este în lumea reală.....150

15. Deconectarea magică.....	158
------------------------------	-----

VI. Dificultăți în înțelegerea și acceptarea diversității.....166

Afecțiuni vizate: intoleranța, discriminarea, prejudecățile.

Obiective: promovarea respectului și acceptării diversității.

Beneficii: copiii vor învăța să aprecieze și să respecte diferențele dintre oameni, ceea ce va contribui la crearea unor relații bazate pe empatie și deschidere.

Povești din categoria VI:

16. Lecția multiculturală.....	167
17. Frumusețea din interior.....	178
18. Blacky în Poiana Aripilor.....	187

VII. Sentimentul de neputință și frica de a nu fi suficient de bun.....196

Afecțiuni vizate: stimă de sine scăzută, frica de a face ceva nou.

Obiective: creșterea încrederii în abilitățile proprii, încurajarea unui mindset pozitiv.

Beneficii: poveștile vor ajuta copiii să înțeleagă că, chiar și atunci când întâmpină dificultăți, pot învăța și crește armonios.

Povești din categoria VII:

19. Călin și sunetul pasiunii.....197
 20. Ardwyn și cheia stelelor.....208
 21. Ury, uriașul care a învățat să fie blând.....217

VIII. Dificultăți în a forma și menține prietenii.....225

Afecțiuni vizate: solitudine, dificultăți de socializare, timiditate excesivă, dificultăți în a face față respingerilor.

Obiective: îmbunătățirea abilităților de socializare, învățarea importanței prieteniei și a relațiilor interpersonale.

Beneficii: copiii vor învăța cum să construiască și să mențină relații sănătoase, cum să fie mai deschiși și mai empatici, ceea ce le va spori capacitatea de a interacționa pozitiv cu ceilalți.

Povești din categoria VIII:

22. Bună, eu sunt Radu.....226
 23. Neînțelegeri în Regatul Aurorienilor.....237
 24. Comorile pe care le descoperim împreună.....246

IX. Frica de a vorbi despre problemele personale.....255

Afecțiuni vizate: evitarea de a cere ajutor, teama de a se vulnerabiliza, sentimentul de rușine sau jenă.

Obiective: promovarea deschiderii și a comunicării directe despre sentimente, încurajarea exprimării nevoilor și a dorințelor.

Beneficii: depășirea barierelor de a exprima liber sentimentele și nevoile, iar acest lucru îi va face mai deschiși să se confeseze celor apropiați.

Povești din categoria IX:

25. Cum a scăpat Luca de teama de doctori.....257
 26. Dragonul de lumină.....268
 27. Lecția adevărului din Pădurea Oglinzilor.....278

X. Lipsa de motivație și apatie.....287

Afecțiuni vizate: apatie generalizată, lipsă de interes pentru activități, procrastinare, deficit de motivație.

Obiective: încurajarea descoperirii și cultivării intereselor personale, stimularea acțiunilor și a dorinței de a învăța.

Beneficii: copiii vor învăța cum să-și descopere pasiunile și să fie motivați să îndeplinească sarcini, ceea ce le va crește încrederea și împlinirea personală.

Povești din categoria X:

28. Misiune imposibilă?288
 29. Zâna care își pierduse aripile.....299
 30. Concursul fără premiu.....309

Bibliografie.....317

Cuvântul autoarei.....319

Povești terapeutice:

categoria, afecțiuni în care se pot
folosi, obiective și beneficii



I. Frica de a vorbi în public

Să vorbești în fața altora poate părea uneori ca un munte imposibil de urcat, mai ales pentru copiii care se confruntă cu frica de a fi judecați sau cu teama că nu vor spune „ce trebuie”. Această anxietate poate face ca multe idei frumoase să rămână nespuse, iar copiii să-și piardă oportunitățile de a străluci.

Poveștile din acest capitol îi ajută pe copii să-și învingă timiditatea și să descopere puterea vocii lor. Prin situații creative și pline de învățăminte, copiii vor învăța că fiecare voce contează, că este firesc să greșești și că îți poți depăși teama pas cu pas.

Obiectivul acestui capitol este să le insufle copiilor (și poate nu doar lor) curaj și încredere în propriile idei. Frica nu trebuie să fie o barieră, ci o treaptă spre creștere. Când copiii descoperă cum să-și gestioneze emoțiile și cum să se exprime autentic, vor înțelege că a vorbi în public nu este o provocare dificilă, ci o oportunitate de a fi ascultați și de a-și arăta unicitatea.

Beneficiile sunt imense: copiii pot deveni mai deschiși, mai comunicativi și vor putea începe să-și susțină opiniile în fața colegilor, prietenilor sau profesorilor. Încrederea în sine este o superputere care, din moment ce este căpătată, îi va însoți de-a lungul întregii vieți.



1.

Vulpoiul Max și Râul Fermecat

Afecțiune: Timiditate excesivă,
teama de a-și susține ideile.

Obiectiv: Creșterea încrederii în sine și a capacității
de a-și susține punctul de vedere.

Morală: Ideile tale sunt valoroase, iar a le împărtăși
poate aduce soluții importante. Nu lăsa frica să te
împiedice să fii de ajutor celor din jur.



În inima unei păduri de smarald, unde lumina se strecura jucăuș printre frunze, trăia un vulpoi pe nume Max. Spre deosebire de alți vulpoi, Max nu era îndrăzneț sau gălăgios. Era tăcut, iar ochii lui mari și blânzi trădau o timiditate care îl ținea departe de discuțiile celorlalte animale. Deși era isteț și plin de idei, Max rareori își făcea vocea auzită.

Într-o zi, în pădure s-a răspândit o veste alarmantă. Râul Fermecat, care asigura apă pentru toți locuitorii pădurii, începea să-și piardă puterea. Apa devenea tot mai puțină, iar vegetația din jur începea să se usuce. Într-o grabă disperată, animalele au organizat o întâlnire la Poiana Rotundă, sub conducerea bufniței Astra, cea mai înțeleaptă dintre toate animalele pădurii.

Bufnița și-a întins aripile, cerând liniște:

- Prieteni, Râul Fermecat este vital pentru pădurea noastră! Este necesar să găsim o soluție pentru a-i readuce strălucirea. Cine are o idee?

Lupul Argon, întotdeauna plin de încredere în sine, a sărit primul:

- Eu propun să săpăm un canal până la râul de pe munte. Poate putem aduce apă de acolo.

- Dar ce facem dacă râul din munte seacă și el? — întrebă ariciul Pico.

Un murmur agitat se ridică în mulțime, iar Max, ascuns într-un colț al poienii, își simțea inima bătând cu putere. El știa ceva ce ceilalți nu știau. În călătoriile sale, descoperise că Râul Fermecat era alimentat de un izvor ascuns sub Stânca Albastră. Max bănuia că izvorul era blocat de o alunecare de teren, dar teama îl împiedica să vorbească. „Ce-ar spune ceilalți? Dacă râd de mine? Dacă ideea mea e greșită? Dacă vor vrea detalii și bufnița Astra mă cheamă să vorbesc în fața tuturor? Sigur mă voi face de râs. Mai bine tac.” — își spunea el în gând.

- Mai are cineva vreo propunere? — întrebă bufnița Astra, rotindu-și privirea severă peste adunare.