

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MICULIZEN
STAREA DE BINE A CELOR MICI

LOUISON NIELMAN ȘI THIERRY MANES

MĂ RELAXEZ CU ANDA, MICUȚA PANDA



LITERA®
București
2018



COLȚUL PĂRINȚILOR

Povestea Andei îl va ajuta pe micuțul tău să se destindă, să savureze un moment de relaxare, să se liniștească pur și simplu cu ajutorul unor mici exerciții simple și amuzante, pe care le va descoperi pe parcursul poveștii.

Îi poți citi această carte periodic, astfel încât copilul să deprindă exercițiile și să le facă singur, fără ajutorul tău.

Fiecare copil va înainta în propriul ritm urmând-o pe Anda. Unii nu vor face decât să asculte, alții o vor imita. Nu contează, important este să-i acorzi copilului timpul de reacție necesar.

La finalul poveștii, îl poți întreba care sunt momentele lui preferate, pentru a le delimita. Astfel, copilul va putea face exercițiile separat, atunci când va simți nevoia.

De ce sofrologia ludică pentru un copil?

- Ca să devină conștient de propriul corp.
- Ca să se plaseze în spațiu.
- Ca să se conecteze la propriile emoții, senzații, la cele cinci simțuri.
- Ca să învețe să-și gestioneze emoțiile.
- Ca să se destindă.



Cum?

Găsește un moment de liniște, instalează-te comod și propune-i copilului să-și aleagă o ținută lejeră (fără haine care să-l strângă în talie, de exemplu; doar în șosete sau în picioarele goale).

Mai ales, citește-i cu voce blândă, rar, făcând pauze între fraze sau între paragrafe.

Unde?

Așezați-vă într-o cameră cu atmosferă potrivită, în care copilul se simte bine și în care nu veți fi deranjați. Aprinde o lumină blândă, stinge televizorul și oprește telefonul.

Puteți, de asemenea, să vă așezați undeva în aer liber, în grădină, într-un parc, pe o plajă...

Când?

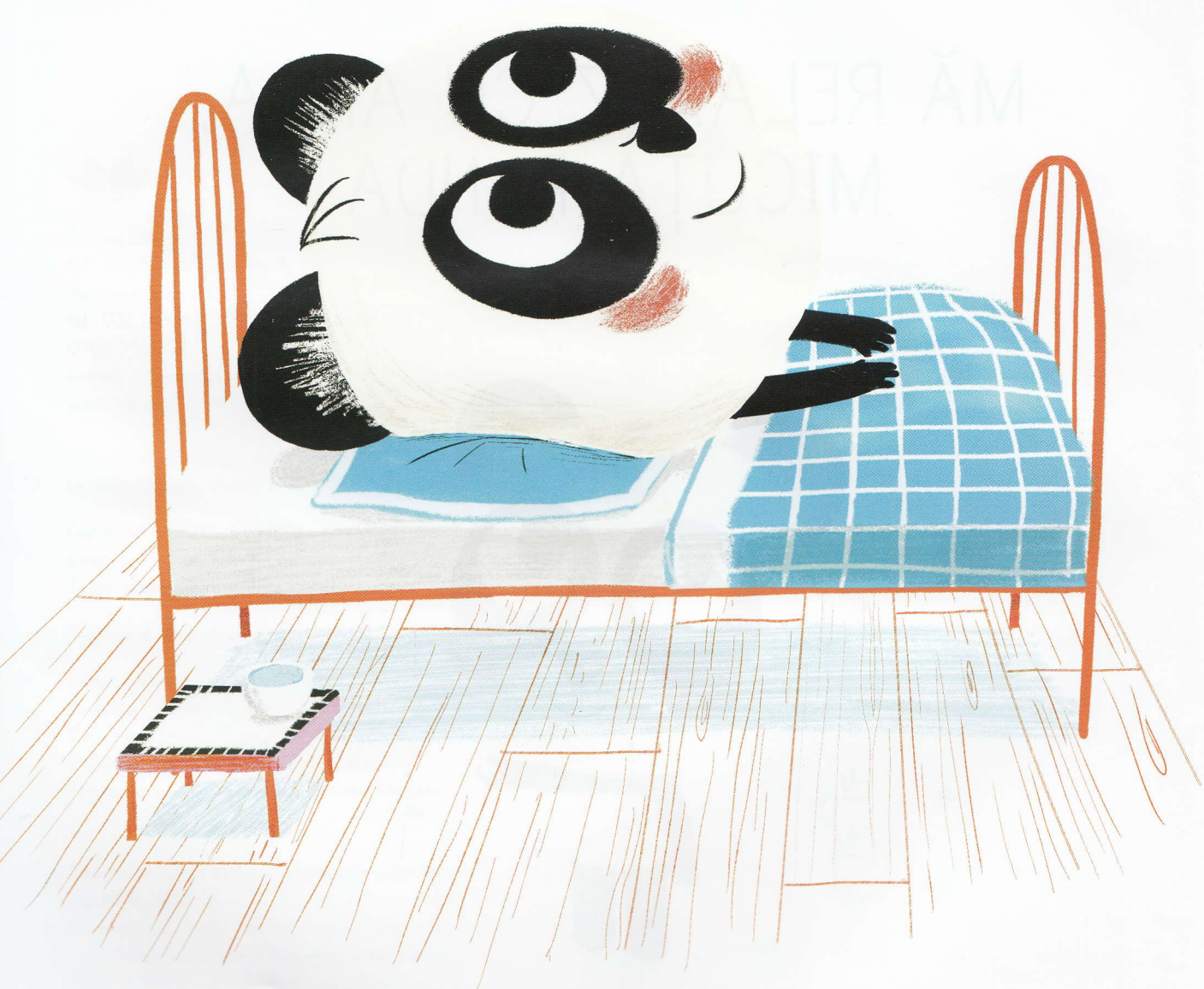
Pentru aceste clipe de răgaz, alege un moment convenabil pentru amândoi. Poate fi în mijlocul dimineții, la începutul după-amiezii, înainte de siestă, seara, înainte de culcare, sau pur și simplu atunci când copilul simte nevoia.

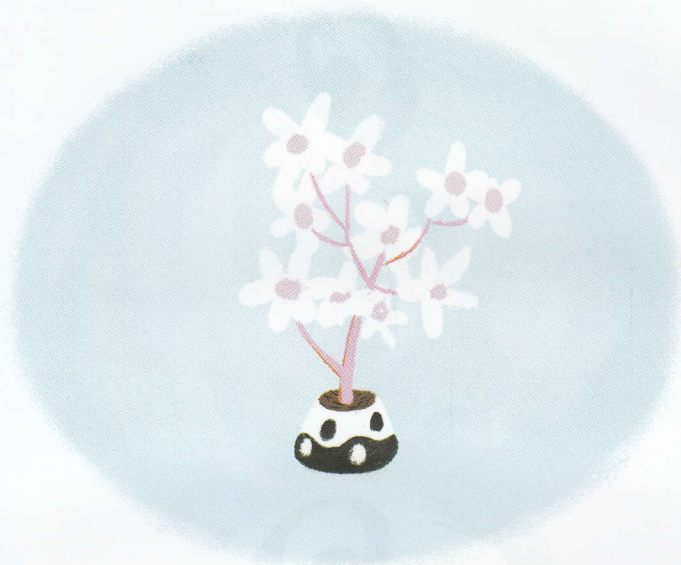
Înainte de a începe

È de preferat să-i citești pentru prima oară cartea pentru ca el s-o „îmblânzească” pe Anda și să descopere imaginile. Asta îl va liniști și-i va da încredere.

Apoi, doar în cazul în care copilul este de acord, propune-i să se lungească, pe burtă sau pe spate, în funcție de preferință, cu brațele și picioarele ușor depărtate, și roagă-l să-și pună mâna pe abdomen, ca să devină conștient de propria respirație. Dacă preferă să stea în șezut sau să rămână în picioare, respectă-i dorința.







Anda se trezește-ncetișor –
ascultă-n jur, clipește de mai multe ori.
N-aude niciun zgomot, nici vreun cuvânt,
doar răsufierea-i calmă; și în gând,
„E liniște“, își spune surâzând.



Anda își întinde lăbuțele pe rând.
Una... două... trei... patru... fără grabă, blând,
respirând, respirând...



E gata! O zi nouă va începe curând!

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Afară-i o priveliște neașteptată!
O cuvertură mare și albă, fără pată
s-a-ntins peste grădina toată.
Anda vede zăpada pentru prima dată!

