

LOUISON NIELMAN ȘI THIERRY MANES

MOTORAȘ, UN IEPURAȘ FĂRĂ ASTÂMPĂR





COLȚUL PĂRINȚILOR

Povestea lui Matoraș 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 urmându-l pe Matoraș. Unii nu vor face decât să asculte, alții îl 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

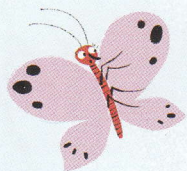
E de preferat să-i citești pentru prima oară cartea pentru ca el să-l „îmblânzească” pe Motoraș și să descopere imaginile. Asta îl va liniști și-i va da încredere.

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.





În mintea lui Măruș e o mare grădină,
cu idei care răsar și roiesc în surdină.
Din zori și până-n seară el țopăie pe-afară,
fără astâmpăr umblă, gata mereu să sară.





Astăzi, dis-de-dimineasă, a pornit-o prin verdeață.

Când, pe o piatră, îl zărește pe vecinul Codobelc –
Sub cochilia dungată se-ascunde micul melc,
nevăzut se odihnește, liniștit, tăcut, fragil –
Matoraș se hotărăște să se-apropie tiptil.



În căsuța-i călătoare, Codobelc stă nemișcat –
de-l privești de-aproape pare pașnic, calm și împăcat.
„Cum s-o fi simțind?” se-ntreabă Matoraș foarte mirat.



Hotărât, se-apeacă și se ghemuiește,
labele-și ascunde, capul și-l rotește
dintr-o parte-ntr-alta, la-nceput ușor,
și se strânge-n sine ca un melcușor.

