

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



MICUL ZEN

STAREA DE BINE A CELOR MICI

LOUISON NIELMAN ȘI THIERRY MANES

# NU MI-E SOMN!

• POVEȘTI ȘI RITUALURI PENTRU ORA DE CULCARE •



LITERA®  
București  
2018

## PREFAȚĂ



După o zi plină, vine momentul să mergeți la culcare. Însă micuțul tău nu prea are chef de somn. Ba chiar uneori prelungeste acest moment mai mult decât trebuie, încât riști să te enervezi sau să te simți neputincioasă.

Așadar... cum gestionezi cel mai bine mersul la culcare?

Chiar dacă nu există o rețetă magică, iată totuși câteva repere și câteva sfaturi care îți pot fi de ajutor.

Copilul este o ființă în plin proces de dezvoltare, ale cărui nevoi se schimbă permanent. Sunt perioade când și lui, asemenea ție, îi poate fi greu să adoarmă. Asta se poate datora unor evenimente speciale (începerea școlii, nașterea unui frățior, mutarea într-o casă nouă, probleme familiale...) sau faptului că e în creștere, trece peste niște praguri.

În această evoluție permanentă, există anumite **nevoi** care trebuie respectate:

- Ritmul

### *Înainte de culcare*

– tu și copilul tău ați avut o zi plină de emoții, de experiențe diferite. Întorcându-se acasă, el poate avea nevoie să se descarce. Dacă e încă devreme, îl poți duce să se joace afară, în parc, sau puteți să jucați de-a v-ați ascunselea sau leapșa în casă.

– revenirea la o stare de calm se poate face printr-un joc mai pașnic, dacă aveți timp, sau prin băiță, cină și apoi colorat sau o altă

activitate liniștită pe care copilul o poate desfășura singur. Asta va însemna că ora de culcare se apropie.

*Apoi...*

**Privește-l cu atenție:** se freacă la ochi, vrea să fie îmbrățișat, se întinde pe pat, își ia jucăria preferată? Sunt **semne că-i e somn**. Acesta e momentul când îl poți duce la culcare.

Nu uita că **un copil nu adoarme la comandă**. Trebuie așadar să te pliezi pe nevoile lui, pe ritmul lui, pentru că un copil căruia nu-i e somn nu va adormi atunci când decizi tu.

- **Reperetele**

Copilul are nevoie de un spațiu numai al lui în care să doarmă – camera sa ori un loc foarte bine definit – și de un ritual care să introducă progresiv separarea din timpul nopții sau al siestei. Faptul că aprinzi o lumină blândă, apoi spuneți împreună la revedere soarelui și bun venit lunii, că el își ia jucăria preferată și așezați pe pat plușurile obișnuite, că puneți muzică în surdină, cântați un cântecel sau citiți o poveste – toate acestea îl ajută să se pregătească de somn.

- **Nevoia de a fi ascultat**

Uneori copilului i-e teamă să se culce, are **frici firești** (frica de întuneric, frica de monștri etc.). Trebuie **să-l liniștim și să nu-l judecăm**.

- **Nevoia de a se exprima**

Copilul nu știe sau nu poate încă să spună de ce i-e greu să meargă la culcare sau să adoarmă. Poți **să-l întrebi cu blândețe**: „Mai vrei un pupic? Ți-e frică de ceva?” pentru a **înlesni comunicarea**, pentru a-l ajuta să exprime prin cuvinte și imagini ceea ce simte.



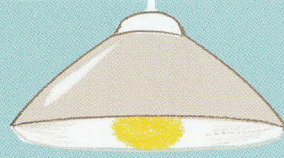
## MAI VREAU SĂ MĂ JOC!

Motănelul Max joacă prinselea cu Jules și Lili.  
Sare peste bară, se cațără pe tobogan, alunecă și se ascunde sub bancă.  
Lili și Jules nu reușesc să-l prindă!  
Ce năzdrăvan!

- Piua! Am obosit, gâfâie Lili și râde.
- Dar eu mai vreau să mă joc! O luăm de la început?
- Tu mă prinzi! zice Max.

Dar, chiar atunci, tatăl lor îi cheamă pe Lili și Jules la cină!





Max nu mai are cu cine să se joace.

Și, în plus, i-e sete și foame.

În aceeași clipă îl strigă și mama:

– Max, e timpul să te întorci acasă!

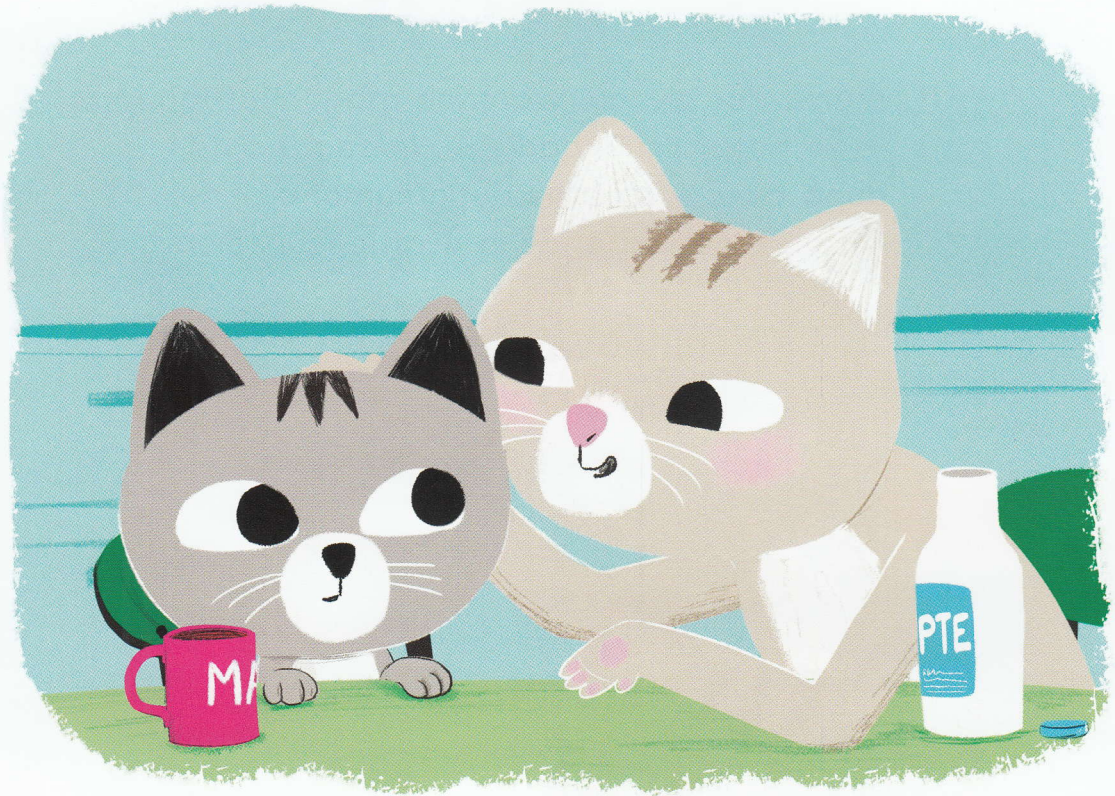
Motănelul vine în goană.

– Mor de sete! strigă el deschizând ușa bucătăriei.

Bea o cană de lapte, își linge mustățile și întrebă:

– Mami, vrei să ne jucăm de-a v-ați ascunselea?





- Max, piscoiaș, nu te-ai jucat destul cu prietenii tăi?
  - Ba da, dar tot mai am chef!
- Știu, dar e un pic cam târziu să ne mai jucăm de-a v-ați ascunselea.  
Eu trebuie să termin de pregătit cina.
  - Atunci grăbește-te și ne jucăm pe urmă!
- Motănelul meu iubit, a trecut vremea de joacă.  
Acum trebuie să faci băiță.

- Of, mami, dar eu mai vreau să mă joc! strigă Max.
- Te poți juca în cadă, și, în seara asta, după cină, o să stau puțin numai cu tine.
- Și o să ne jucăm de-a v-ați ascunselea?







– Nu, puiele, fără jocuri care te agită înainte de culcare...

Dacă vrei, citim povestea cu șoricelul.

Știi tu, cea pe care ți-a cumpărat-o tati de curând.

Mulțumit de idee, Max acceptă să se spele fără să mai bombăne.

Se distrează multă vreme cu jucăriile sale de baie

și apoi ia cina, mâncând cu poftă.