

LOUISON NIELMAN ȘI THIERRY MANES

RINA URSULINA E FURIOASĂ





COLȚUL PĂRINȚILOR

Povestea Rinei 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 Rina. 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

E de preferat să-i citești pentru prima oară cartea pentru ca el s-o „îmblânzească” pe Rina 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.

De la piață Rina se-ntoarce încruntată,
pe chip i se citește că-i tare supărată.
Fiindcă mama, vezi, nu i-a făcut pe plac:
o acadea cu miere să-i fi luat!





Rina se dă în vânt după ele...
Ar mânca întruna numai acadele.

Stă singură-n grădină și bombăne de zor,
în timp ce mama-i pregătește ceva bun la cuptor.



Din senin, pe-acolo s-a gândit să treacă
Anuța albinuța – și are chef de joacă.
Zboară-n jurul Rinei cu mișcări ghidușe –
se alege însă cu priviri chiorășe.



Anuța se îndepărtează îmbufnată.
– Așteaptă! strigă Rina deodată
și o pornește fuga prin livadă.

Iată stupul albinuței, cu miere delicioasă!
– Mmm, e bună! constată Rina, pofticioasă,
vârând lăbuța curioasă
în stupul plin de miere groasă.



De uimire, albinei îi zbârnâie-o antenă:
Ursulina asta n-are nicio jenă!
Îi strigă furioasă și cu glas subțire:
– Cu ce drept te înfrupți fără-nvoire?!
De nu te-oprești, te-nțep dintr-o ochire!

