

Mantre pentru copii

Eu am
ÎNCREDERE
în mine



de Laurie Wright
ilustrații de Ana Santos

Sunt neliniștită când trebuie să ies
din cameră și să îmi las ursulețul singur.
Nu știu ce să fac.





Pot să le cer tuturor
SĂ NU PUNĂ MÂNA PE EL.



Pot să îl ascund.



Pot să îl iau cu mine.

Pot să îmi dau seama ce trebuie
să fac. Eu am încredere în mine.



Intru în panică dacă văd un păianjen
și nu sunt sigură că pot să mă descurc!





Pot să plec
din țară.



Pot să încerc să
îl prind într-o
capcană.



Pot să plec de lângă el.

Mă descurc.
Eu am încredere în mine.



Sunt înspăimântată când cred că sunt
monștri la mine în cameră
și nu pot să adorm.





Pot să îmi folosesc
păpușile ca scut
anti-monștri.

Pot să țip la monștri
și să le spun că
NU MI-E FRICĂ!



Pot să pun muzică și
să o ascult cu atenție.

Pot să dorm.
Eu am încredere în mine.





S-ar putea să ți se pară greu să ai încredere în tine.

Să-ți spun un secret: toți oamenii, nu numai copiii, se întrebă în anumite momente din viața lor dacă sunt suficient de buni, dacă sunt suficient de puternici sau de rapizi. Cu toții se întrebă dacă vor putea face față tuturor încercărilor vieții.

Poți hrăni încrederea în sine a copiilor sau a elevilor tăi dacă le citești povestea lui Poppy. Ia aminte la cum gestionează ea situațiile care o fac să se simtă nerăbdătoare, tristă sau supărată.

Emoțiile sunt complicate și pot părea greu de înțeles pentru cei mici, de aceea ei au nevoie de ajutorul tău. Mantrele îi pregătesc să-și formeze abilități de care vor avea nevoie când vor simți că nu au încredere în ei înșiși. Oferă-le copiilor darul de a învăța să aibă încredere în ei, un dar de care se vor bucura întreaga viață.

curteaveche.ro

ISBN general: 978-606-44-0655-2

ISBN vol. 6: 978-606-44-0663-7



9 786064 406637