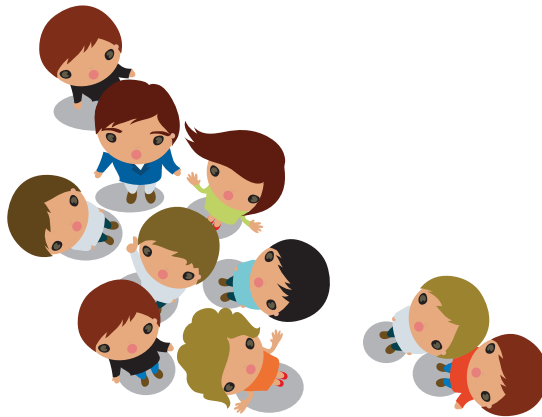






# Angeli za lahko noč

Igodbe ljubezni, vodenja in podpore, ki jih prebirate  
stroku za tolažbo, umiritev in zdravljenje



*Pravljicarke:*

*Karen Wallace, Lou Kuenzler, Katy Moran,  
Anne Civardi, Sandra Rigby*



**PRIMUS**  
izbrane knjige

## **Angeli za lahko noč**

Zgodbe ljubezni, vodenja in podpore, ki jih prebirate otroku za tolažbo, umiritev in zdravljenje  
Zbirka Prima za mlade

Naslov izvirnika  
Angels at Bedtime

Copyright © Duncan Baird Publishers 2011

Junakinja vranjega gnezda © Anne Civardi 2011

Očkov veliki dan, Lesena škatlica, Na nitki, Najmanjši velikan, Najlepša fotografija © Lou Kuenzler 2011

Lilijina šolska predstava, Čarobni trik, Skrivnostni kavboj, Vesoljček, Modrost v luži © Katy Jane Moran 2011

Jaka in snežak © Sandra Rigby 2011

Leteči konj, Dedkova buča, Pošteni pastir, Prijazna opica, Svetloba v temi, Izgubljena v gozdu, Lastovke, ki gnezdiijo, Starec in gugalnica, Ponosni princ, Turkizno modra ptica © Karen Wallace 2011

All other text copyright © Duncan Baird Publishers 2011

Commissioned artwork copyright © Duncan Baird Publishers 2011. All rights reserved.

© za slovensko izdajo Založba Primus d.o.o., Brežice 2018.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez dovoljenja.

Prevedla Bernarda Plavec  
Lektorirala Andreja More  
Uredila Barbara Lipovšek  
Oblikoval Žiga Valetič  
Ilustracije Tina Mansuwan  
Izdala in založila Založba Primus, [www.primus.si](http://www.primus.si)  
Za založbo Damjan Racman  
Tisk Digitalni tisk Primus  
Naklada 1000 izvodov  
Brežice 2020

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
159.922.7  
821.111-93-32

ANGELI za lahko noč : zgodbe ljubezni, vodenja in podpore, ki jih prebirate otroku za tolažbo, umiritev in zdravljenje / pravljničarke Karen Wallace ... [et al.] ; [prevedla Bernarda Plavec ; ilustracije Tina Mansuwan]. - Brežice : Primus, 2020. - (Zbirka Prima za mlade)

Prevod dela: Angels at bedtime  
ISBN 978-961-7090-23-9  
1. Wallace, Karen  
COBISS.SI-ID 303604224

# V S E B I N A

## Izhodišče za starše

- O knjigi 6
- Kdo so angeli? 9
- Kako nam pomagajo angeli 11
- Najboljši učni pripomoček 13
- Spoprijemanje z resničnim svetom 15
- Otrokova domišljija 17
- Umetnost pripovedovanja zgodb 20
- Pustiti dnevu, da odide 22
- Uporaba afirmacij 24
- Pa začnimo 26

## Dvaindvajset zgodb o angelih

- Junakinja vranjega gnezda (*Vera vase*) 28
- Dedkova buča (*Vztrajnost*) 32
- Lesena škatlica (*Domišljija*) 36
- Leteči konj (*Ljubezen*) 40
- Lastovke, ki gnezdiijo (*Hvaležnost*) 46
- Na nitki (*Odgovornost za naša lastna dejanja*) 52
- Turkizno modra ptica (*Poslušanje*) 56
- Lilijina šolska predstava (*Samozavest*) 60
- Starec in gugalnica (*Deliti z drugimi*) 66
- Svetloba v temi (*Premagovanje strahov*) 70

- Najmanjši velikan (*Sočutje*) 74
- Najlepša fotografija (*Potrpežljivost*) 80
- Ponosni princ (*Spoštovanje*) 84
- Skrivnostni kavboj (*Odpuščanje*) 88
- Pošteni pastir (*Poštenost*) 94
- Čarobni trik (*Premagovanje sramežljivosti*) 98
- Očkov veliki dan (*Zvestoba*) 102
- Vesoljček (*Premagovanje ustrahovanja*) 108
- Prijazna opica (*Prijaznost*) 114
- Modrost v luži (*Sklepanje prijateljstev*) 118
- Izgubljena v gozdu (*Pogum*) 124
- Vili in snežak (*Prisluhniti nasvetu*) 128

## Izvajanje vizualizacije 134

- Nadgradnja zgodb 134
- Prva vizualizacija 136
- Tri kratke vizualizacije 138
- Stvarno kazalo vrednot in drugih obravnavanih tem 141
- Zahvale 144

# O knjigi

*»Udobno se namesti, nato pa mirno in zbrano  
prisluhni tej zgodbi o ...«*

**S**temi začetnimi besedami vsake od zgodb zbirke pred vami boste svojega otroka predstavili v čarobni domišljjski svet; svet, v katerem lahko na angele naletite bodisi v škatli za čevlje, v lužici na igrišču, ali pa jih vidite lebdeti v zraku. Zaradi svoje odprtosti in moči domišljije so otroci dovzetni za dožemanje znamenj angelov, ki vse nas nenehno varujejo in bedijo nad nami.

Ko boste prebirali te zgodbe o tem, kako čudežno nam angeli prihajajo na pomoč, boste pomagali otroku uzreti čarobnost, ki se skriva tik pod površjem vsakdanjika. Tako zanetena iskrica domišljije nima meja, kam lahko povede otroka. Ko se ga spodbuja k istovetenju z junaki in prizoriščem dogajanja ter k opisovanju slik, lahko ista zgodba postane odskočna deska za številne nove pustolovščine.

Zgodbe o angelih delujejo večplastno. Kot vznemirljiva pripoved je vsaka postavljena ali v sodobno okolje, ki ga je otrok že lahko doživel (recimo počitnice z družino ali igranje na šolskem dvorišču), ali pa v pravljичni svet princes in velikanov, ki so pri srcu vsem otrokom. Hkrati je vsaka zgodba prispodoba

za premagane težave, s kakršnimi se je otrok morda že srečal: tekmovalnost med sorojenci, pritiski vrstnikov ali izzivi nove krušne družine.

Afirmacije na koncu vsake zgodbe poudarjajo osrednja sporočila, kot npr., da so nasilneži takšni zato, ker se nečesa bojijo, ali da nas ljudje spoštujejo, če priznamo napako. Poleg tega vsaka zgodba opisuje, kako vse nam angeli priskočijo na pomoč v življenju. S tem otroka uči o njihovem delovanju.



Te zgodbe o angelih so kot naročene za branje pred spanjem. Vsaka bo dala otroku občutek, da je kljub tegobam, ki jih v življenju srečujemo, svet v resnici prijeten in pošten. Napisane so bile v želji približati se otrokom, starim od štiri do osem let, a je to le predlagana starostna skupina. Kot starš veste, kdaj je primeren čas, da svojemu otroku pripovedujete o angelih.

Preden začnete, je dobro prebrati uvodni del. Na straneh od 9 do 12 je govor o angelih – tudi o tem, kako in zakaj se pojavljajo v našem svetu. Na straneh od 13 do 25 je navedeno, kako lahko prebiranje zgodb zadovoljuje otrokove potrebe, na straneh od 26 do 27 pa boste našli kratko sprostitveno vajo, ki se je lahko lotite pred začetkom branja. Otroku bo pomagala otesti se skrbi dneva in se pripraviti na vstop v svet zgodbe.

Če iščete zgodbo, ki naj osvetli natančno določeno vrednoto ali težavo, uporabite stvarno kazalo na straneh od 141 do 144. Prav tako pa na zadnjih straneh knjige (od strani 134 naprej) najdete poglavje o vizualizaciji, v katerem je pojasnjeno, zakaj sposobnost prostega zamišljanja slik v umu koristi vašemu otroku in kako ga lahko tega naučite. Pozabavajte se z vodenimi vizualizacijami. Ob njihovi pomoči bo vaš otrok nadgradil zgodbe v knjigi, zgradil namišljene svetove in morda celo srečal svojega angela varuha. Čudovito je, da bolj kot angele iščemo, bolj se nam prikazujejo na naših poteh.



# Kdo so angeli?



**B**eseda »angel« prihaja iz grškega izraza *angelos*, ki pomeni »sek«. Vse kulture po svetu poznajo ta skrivnostna in osupljiva bitja, posrednike med onostranstvom in zapletenim ter včasih strašljivim človeškim svetom, kjer pogosto potrebujemo pomoč in usmeritev.

V krščanski in judovski Bibliji ter v Koranu angeli človeštvu nosijo sporočila Boga. Mariji je angel Gabrijel oznanil rojstvo Jezusa Kristusa, ki da bo odrešil ves svet. Tako kot si to predstavljamo dandanes, angeli tudi v teh starodavnih svetih besedilih usmerjajo, varujejo in tolažijo. Morda poznate lepo Da Vincijevo sliko z naslovom »Oznanjenje«. Prikazuje v dolgo obleko ovito človeško postavo s krili in valovitimi kodri, ki izžareva mehko, milino in lepoto, ko kleči pred Devico Marijo. Nekatere od teh potez se je uporabljalo pri opisih angelov v stari zavezi, druge pa se je do potankosti dodelalo in izpililo skozi stoletja krščanske umetnosti.

Vendar je to le ena od možnosti pojavljanja angelov v našem svetu. Plemenske družbe bi našim »angelom« rekle duh, ki ga ima vsak človek, pa tudi drevesa, gore, reke in dejansko vsak

del narave. To, čemur mi pravimo angeli, so v hinduizmu deve – blagohotna bitja, ki se jih povezuje z moralnimi vrednotami ali vidiki narave, kot so veter, ogenj in zrak. Angelske deve teozofov so naravni duhovi, ki varujejo naravo in dejavno posegajo v človekovo življenje.



Angeli niso ne moškega ne ženskega spola in niso ne človeški ne božanstveni. V resnici ne vemo, kakšni so videti. Vse, kar lahko vemo, je, kako se nam odločijo pokazati. Zgodbe v tej knjigi so polne presenečenj: angel je lahko žival, starka, sporočilo v luži ali glas iz radijskega sprejemnika. Kot bi najbolje vedeli, kako jih bo posamezna oseba prepoznala, angeli temu ustrezno spreminjajo svojo podobo.

Naj bo njihov dom v nebesih kristjanov, judov ali muslimanov, naj prihajajo iz zvezd ali sonca, kot verjamejo teozofi, ali pa naj so v vzporednem svetu, ki se z našim prepleta in hkrati razhaja, zagotovo lahko vemo le, da so povsod po svetu od začetka časov ljubeče usmerjali in pomagali nešteto ljudem v stiski.

# Kako nam pomagajo angeli

Če naključno zberete skupino ljudi in jih vprašate, ali je komu med njimi že kdaj priskočil na pomoč angel, se bo vedno našlo nekaj takih, ki bodo rekli: »Ne morem zagotovo reči, da je šlo za angela, a nekoč se mi je zgodilo ...« Morda se boste tudi sami spomnili tujca, ki vam je ob pravem času pravilno svetoval ali pa vas je v težkih življenjskih obdobjih navdajal tolažeč občutek, da nekdo pazi na vas. Kot je razvidno iz te zbirke, ni nujno, da se nam angeli razodenejo kot nadnaravna bitja, in tudi njihova dejanja niso nujno čudežna.

Veliko ljudi je v svoji bližini zaznalo nenavadno navzočnost, ko so bili v fizični nevarnosti. Ko je bil njegov plezalni partner prisiljen vrniti se, je sir Francis Smythe med tveganimi zadnjimi deli vzpona na Mount Everest verjel, da je ob njem plezalo prijazno, zaščitniško bitje. Pozneje je zapisal, da je bil tako zelo prepričan, da bi ga to bitje ujelo, če bi mu spodrsnilo, da se sploh ni bal pasti.

Včasih bo angel priskočil na pomoč, da bi rešil življenje, kot je to opisano v zgodbi »Ponosni princ« (na strani 84).

Tam princa Hektorja pred padcem reši angel v obliki drevesa. Pogosteje pa je zavedanje angelove navzočnosti tisto, kar da liku trdnost. Tako je recimo v zgodbi »Junakinja vranjega gnezda« (na strani 28), ko angel Živi pomaga umiriti se in se varno spustiti po vrveh na palubo.

Angeli nas lahko spodbudijo, da požanjemo neslutene uspehe, moramo pa biti dovezetni za njihovo sporočilo. Morda ne bo prišlo iz pričakovane smeri. V zgodbi »Lastovke, ki gnezdijo« (stran 46) pogled na lastovke, ki nadvse potrpežljivo gradijo svoja čudovito zahtevna gnezda, spodbudi Lin, da še dodatno izbrusi svoje igranje klavirja.



Včasih lahko angel pomaga, ne da bi se pokazal. Prazna škattla navdihne princeso Iris, da si v njej predstavlja sanje o angelih in jo vidi polno ljubezni do človeka, ki ji jo je prinesel v dar: do preprostega lakaja, ki je edini premogel dovolj domišljije, da si je zaslužil njeno roko (»Lesena škattlica« na strani 36). V zgodbi »Najmanjši velikan« je dekličin angelski glas dovoljšna spodbuda velikanu Timu, da jo zavaruje. Angeli delujejo skrito – ohranjati moramo odprte oči in ušesa.

# Najboljši učni pripomoček

Otroci (in odrasli!) uživajo v zgodbah, zato se z njimi najlažje preda sporočila o tem, kaj je prav in kaj narobe. Otroci, ki si zatisnejo ušesa, ko se jim govori, kaj naj naredijo, bodo z navdušenjem prisluhnili, če se jih očara z zanimivimi liki in vznemirljivim dogajanjem. Zgodba, in s tem tudi sporočilo, se jim bosta zapisala v spomin. Le pomislite, koliko zgodb, ki so vam bile kot otroku všeč, se še danes spomnite. Jezus in Buda sta se dobro zavedala tega. Oba sta s prilikami ali preprostimi zgodbami pomagala ljudem dojeti zahtevna sporočila.

Otroštvo v teh dneh bolj kot kdaj prej oblega materializem sveta odraslih. Skrbi nas, da bodo naši otroci prevzeli potrošniško miselnost, kjer si lahko »kul« le, če nosiš znamke, na samospoštovanje in to, kar je nekdaj štelo za krepost, pa se vse preveč pogosto pozablja. Te zgodbe o angelih bodo pri vašem otroku spodbujale občutek za to, kaj je prav in kaj narobe, saj pokažejo, da so vrednote, kot so: poštenost (»Pošteni pastir« na strani 94), zvestoba (»Očkov veliki dan« na strani 102), deljenje z drugimi (»Starec in gugalnica« na strani 66)

in sočutje (»Najmanjši velikan« na strani 74), dragocenejše od vsakršnega imetja.

Otrokom bodo zgodbe o angelih všeč, ker liki ljudi v njih niso prikazani kot angeli. V zgodbi »Modrost v luži« (stran 118) se Jaka druži z nasilnežem, ko pa poseže vmes angel, premaga svojo nezaupljivost do nenavadnega, tihega Štefana ter ne kloni pod težo pritiska prijateljev, naj se ne zmeni zanj.

Vse te zgodbe so prikaz, kako angeli skrbijo za nas in tako orisujejo najpomembnejšo vrednoto: ljubezen. Angeli delujejo le v korist tistih, ki jim pomagajo. Like nežno usmerjajo h kar najboljšemu izkoristku njihovega življenja. Nad nami vsemi bedijo in nam pomagajo, ne da bi hoteli kar koli v zameno.

### *Nadgradnja zgodb*



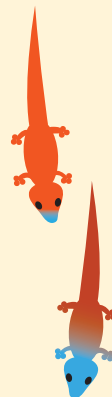
Kot starš ali skrbnik boste najbolje znali presoditi, kdaj se spustiti v pogovor o poglobitnem sporočilu zgodbe in kdaj pustiti prebranemu, da preprosto govori samo zase. Če se vam zdi, da je treba otroka podpreti na področju, ki ga obravnava določena zgodba, ga lahko spodbudite, da se vanjo dodatno poglobi tako, da si izmisli svojo zgodbo, riše risbice, s punčkami in lutkami priredi predstavo ali pa si zamisli iz zgodbe izhajajočo igrico. Takšna domiselna igra bo pomagala vašemu otroku razumeti sporočilo zgodbe, obenem pa bo krepila njegovo ustvarjalnost in zaupanje vase.

# Spoprijemanje z resničnim svetom

**N**aj si svojega otroka želimo še tako obvarovati, med njegovim odraščanjem ne moremo doseči, da se ne bi srečal s težkimi situacijami. Niti si tega ne bi želeli. Ko se postavijo po robu nasilnežu, presežejo plašnost in sklenejo novo prijateljstvo, otroci razvijejo zaupanje vase in se naučijo stopiti na svoje lastne noge. Vendar je otroštvo kompleksnejše, kot je bilo nekoč: stres odraslih se prebije do otrok, ki se čutijo obvezane imeti pravi videz, prave stvari in prave prijatelje. Obenem pa tendence družbe k razhajanju staršev in njihovemu ponovnemu poročanju z drugimi partnerji življenje številnih otrok postavljajo na glavo. Družine razpadajo in nastajajo nove. Otroštvo je lahko neprijetno in težavno obdobje.

Zgodbe o angelih v tej zbirki lahko pomagajo na tri načine. Najprej jasno kažejo, da težave, kot so sramežljivost, zavist ali negotovost, pestijo tudi druge otroke. Otroka, ki prestaja iste tegobe, tolaži misel, da ni sam.

Prav tako v zgodbah najdemo uporabne nasvete za ravnanje v različnih situacijah, ki jih utegne srečati sam ali v življenju



svojih prijateljev: tekmovalnost med sorojenci (»Starec in gugalnica«, stran 66), ločitev staršev (»Skrivnostni kavboj«, stran 88), nadlegovanje (»Vesoljček«, stran 108), ljubosumje na novorojenčka (»Prijazna opica«, stran 114).

Končno pa otroku s pripovedovanjem o angelih dajete vedeti, da v težkih obdobjih nekdo vedno bedi nad njim. Otrok, ki se zna zateči po usmeritev k angelom, bo sposoben črpati njihovo modrost in se opreti na njihovo ljubezen, da bi prebrodil temačne čase.



### *Premor z otrokom*



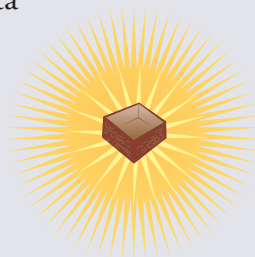
Zaradi mrzličnega tempa sodobnega sveta imajo starši pogosto slabo vest, da s svojim otrokom ne preživijo zadosti časa. Kljub temu pa, kakor to ponazarja zgodba »Leteči konj« (na strani 40), je za otroka najpomembnejša stvar na svetu ljubeča pozornost starša. S prebiranjem zgodb otroku dajete svojo celovito, nedeljeno pozornost. Obenem ima tako priložnost obelodaniti vse podobne skrbi, ki ga tarejo, ali pa ga zgodba spomni, da z vami deli svoje najnovejše odkritje ali zmago. Več zanimanja kot boste pokazali za to, kakšna oseba postaja vaš otrok, in bolj kot poslušate njegove strahove, pričakovanja in želje, srečnejši bo in več samozavesti bo dobil.



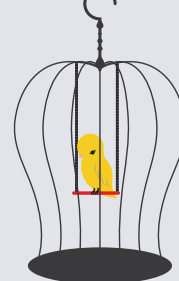


# O t r o k o v a d o m i š l j i j a

**D**omišljija je ključnega pomena za to, da bi otrok lahko razvil vse svoje zmožnosti. Številni strokovnjaki s področja izobraževanja in razvoja otrok, kot so Friedrich Froebel, Rudolf Steiner in Maria Montessorri, so poudarjali pomen otrokove domišljijske igre v njegovem najzgodnejšem obdobju. Zatrjevali so, da ta igra daleč presega koristi tradicionalnega učenja števil in črk. Na podlagi tega na igro osredotočenega pristopa je na tej stopnji namesto urjenja v abecedi veliko dragocenejše otroku dati v roke škatlo senzoričnih »zakladov« v obliki storža, koščka žameta ali svetleče žlice, mu ponuditi nekaj starih oblačil, v katera se lahko preoblači, ali pa ga opremiti s preprosto lutko iz cunj za crkljanje. Izkazalo se je, da ustvarjalna igra pripomore k razvoju zavidanja vrednega števila sposobnosti – od empatije in sočutja do komunikacijskih sposobnosti in čuta za reševanje težav.



Skozi igro se otrok uri v življenju – kako naj doseže kar največ, če pa si tega v mislih nikoli ni predstavljal? Vendar domišljijske dejavnosti, v katerih so starejši otroci lahko uživali,



niso več tako široko na voljo. Mimo so časi, ko se je otroke spodbujalo, da so se od jutra do večera prosto podili naokrog.

Preveč tvegano je. Otroke se postavi v okvirje nadzorovanih dejavnosti ali pa se jim dovoli preživljati čas pred televizijo ali igralno konzolo. Njihove ustvarjalne sposobnosti pa spijo. Tako je toliko pomembnejša vloga staršev, da spodbudijo domišljijo svojega otroka. To lahko storijo z odhodom na morje, obiskom muzeja, pogovorom o različnih kulturah in zgodovinskih obdobjih ali pa s pripovedovanjem čim več zgodb. Nahranite domišljijo vašega otroka in opazujte, kako raste.

Otrokova domišljija je obenem tudi varen prostor za otroka, kjer se ta lahko uči o tem, kako vse smo med seboj povezani, spoznava pa tudi težke situacije, s katerimi se bo nekega dne morda moral spoprijeti v resničnem življenju. Mogoče se je že srečal s katerim od izzivov, opisanih v teh zgodbah o angelih, na številne izmed njih pa pred tem še ni pomislil. Ko se srečuje z njimi skozi pripovedovanje starša, dobi priložnost raziskati boleča čustva, kakršen je strah pred smrtjo ljubljene sorodnika («Dedkova buča», stran 32), preden se mora s čim podobnim srečati v resničnem svetu.

Otrok zgodbe, ki se mu jo prebira, ne bo nujno sprejel tako, kot morda sprejema slike, ki se bliskajo s televizijskega ekrana: v celoti in nekritično. Namesto tega se o vsem sprašuje: »Zakaj je to storil ...? Kaj bi se zgodilo, če ...?« Dogajanje



# Umetnost pripovedovanja zgodb

**Z**daj, ko veste, kako zelo pomembno je razvijati domišljijo pri otroku, bi se utegnili prestrašiti teže odgovornosti vloge pripovedovalca in se bati, da

vaše veščine nastopanja niso zadovoljive. Nikar.

Na srečo vseh nas, ki nismo igralci ali profesionalni pripovedovalci zgodb, je otrokova domišljija tako močna, da se jo podžge že z navdušenjem in odprtostjo za čarobni svet pripovedovanja.

Navdušenje je resnično pomembno. Če razmišljate o svoji službi ali opravilih, ki vas še čakajo, bo v vašem glasu odzvanjalo nezanimanje, ki bo vašemu otroku pokvarilo doživetje. Če vas kot pripovedovalca zgodba ne zanima, kako lahko to pričakujete od otroka? Vsakemu liku v zgodbi nadenite svoj glas. Naj vas ne skrbi, da bi izpadli smešni. Z glasom in izrazom na obrazu pokažite začudenje, ko se pojavijo angeli. Docela se potopite v zgodbo, pa boste videli, da vas bo enako kot vašega otroka prevzela vseprežemajoča čudežnost.



Prav tako je tukaj treba upoštevati ključno pravilo javnega nastopanja: govorite počasi. Naj bo vaš govor jasen. Delajte premore za ustvarjanje napetega razpoloženja ali ko vidite, da vaš otrok o nečem premleva. Če vas želi sredi zgodbe nekaj vprašati, ne vztrajajte, da mora počakati do konca. Odgovorite mu in potem nadaljujte. Vzemite si dovolj časa za izkušnjo kot celoto.

Če ob koncu zgodbe še ne spi, ga lahko povabite, da vam zaupa, kaj si misli o slišanjem. Ubrati pravo pot, kako iz njega izvabiti odgovore, ne da bi pri tem pomislil, da preverjate njegovo znanje, utegne biti težavno. Poskusite se izogniti temu, da bi preveč govorili o svojih mislih in s tem prikrajšali otroka za to, da se odzove s svojim pogledom. Če začne govoriti o čem, kar se na prvi pogled ne zdi povezano, malo počakajte. Že res, da je čas za spanje, a morda bi vam rad zaupal kakšno skrb, na katero ga je spomnila zgodba.

Vsako zgodbo spremlja barvita ilustracija. Vprašajte ga kaj o njej in opazujte, kam ga bo odpeljala domišljija. Rad bo opisoval like in prizorišče dogajanja. Morda vam bo zaupal, zakaj sam kakšen lik v domišljiji vidi drugače, kot je narisano. Kaj lahko vidi v ozadju? Podrobnosti, kakršni sta drobna ptica ali vijugasta pot, ga lahko odpeljejo na povsem novo izmišljeno pustolovščino.

## Pustiti dnevu, da odide

Otroci se že tako ali tako težko osredotočajo, še zlasti pa to pride do izraza ob koncu dneva, ko so utrujeni in morda sitni. Z zgodbami o angelih se otrokovo pozornost odlično preusmeri od težav in razburjenj dneva ter se ga pripravi na spanje. Težko je kaj prijetnejše kot utoniti v sen pomirjen in poln navdiha po prebrani čudoviti zgodbi o ljubezni in usmerjanju angelov.

Verjetno boste morali otroka pripraviti na zgodbo za lahko noč, da bo dojemljiv zanjo. Strokovnjaki s področja vzgoje svetujejo, da vsak dan ravnamo po ustaljeni rutini. Tako, denimo, večerji sledi kopanje, temu pa zgodba (ne nujno o angelih). Poznana praksa otroka sprošča in ga postopno vodi k spancu. Pri tem je dobro govoriti mirno in tiho ter se izogibati temam, ki bi utegnile izzvati prepir. Pred branjem poskusite s kratko sprostitveno vajo (na straneh od 26 do 27), da bi se porabila vsakršna odvečna energija.

Če bi želeli, da ostanejo te zgodbe o angelih nekaj posebnega, jih poskušajte prebirati le ob določenih dnevih in urah. Idealna priložnost je pred spanjem, a če vam to ne ustreza, se

lahko odločite tudi za čas po večerji ali ko otrok konča domačo nalogo. Če otrok ve, kdaj bo na vrsti zgodba o angelih (morda ob nedeljah zvečer kot napoved novega tedna), bo pričakovanje podkrepilo izkušnjo, večer pa bo dobil slovesen pridih.



## *Uporaba vizualizacije*



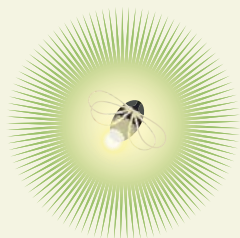
Ena od poti, da se otroka odpelje v svet zgodbe, je skozi vizualizacijo (gl. strani od 134 do 140). Otroka prosimo, da si v mislih predstavlja prizorišče dogajanja, v katerega bo vstopil. Preden začnete brati, poskusite spodbuditi otroka, naj si predstavlja vse, kar lahko zazna z vsemi svojimi čuti. V zgodbi »Junakinja vranjega gnezda« (stran 28) lahko denimo spodbudite otroka, da si predstavlja sebe, kako stoji na palubi ob milijonarju Randolphu, ko se njegova ladja odpravlja na plovbo. Kakšen vonj zazna v zraku? Morda po ribah in katranu na ladijskem trupu. Kaj lahko sliši? Udarjanje jader, žvenketanje verig, vpitje posadke. Kaj lahko okusi? Morsko sol in jabolko, ki ga je prinesel s sabo v žepu. Kaj lahko občuti? Naoljeno ograjo, ki se je oprijemlje, bičanje vetra. In kaj lahko vidi ...? To pa je že povsem nova zgodba.



# Uporaba afirmacij

**P**oudarek teh zgodb o angelih je na radosti – sporočajo, da je resnični svet, v katerem živi vaš otrok, čaroben in ljubeč, saj se lahko angeli pojavijo vsak hip, če jih le išče. Tako kot on sam imajo seveda tudi liki v zgodbi težave s prijatelji, družino in učitelji, a zgodbe učijo, da nas upoštevanje določenih pravil tako kot oblak kresničkov v zgodbi »Svetloba v temi« (stran 70) na koncu popelje skozi najtemnejše votline. To, da lahko obrnemo svoje življenje na bolje, če se začnemo vesti drugače, je optimističen pogled na svet, kakršnega je marsikateri odrasel že pozabil. A če sami na prihodnost ne gledamo vedro, kako naj to pričakujemo od svojih otrok – dasiravno si tega še tako močno želimo?

Ob koncu vsake zgodbe so tri afirmacije, ki vam bodo pomagale izluščiti pozitivni pomen zgodbe za otroka. Ena od njih pogosto spregovori o kakšni resnici v povezavi z angeli, ki jo poseblja zgodba: morda to, da nam angeli pomagajo v sebi odkriti moč, za katero nismo vedeli, da jo imamo, ali da želijo, da v drugih vidimo najboljše. Drugi dve afirmaciji





prikazujeta vrednote, ki jih zgodba postavlja v ospredje. Lahko gre bodisi za nasvet, da so stvari veliko manj strašljive, če se spoprimeš s svojimi strahovi (»Izgubljena v gozdu«, stran 124), ali da boš lažje zgladil spor, če se boš postavil v kožo nekoga drugega (»Vesoljček«, stran 108). Da ne bi zveneli kot učitelj ali nastopili pridigarsko, otroka vprašajte, kaj meni o afirmacijah, da bo videti, da si želite njegove pomoči pri skupnem odkrivanju pomena. Otroci radi čutijo, da so njihove zamisli pomembne in koristne.



### *Pomagati otrokom zaupati vase*



Da bi si dovolili eksperimentirati in izkoristiti vse svoje zmožnosti, se morajo otroci zavedati svoje vrednosti, a hvaljenje sebe ni nekaj samo po sebi umevnega. Vsi mi (otroci nič manj od odraslih) imamo določene predstave o sebi, svojih adutih in pomanjkljivostih, pri čemer otroci vse prehitro začnejo omalovaževati svoje sposobnosti, pa naj bo to na igrišču ali v učilnici. Otroku potrebuje vašo pomoč, da se nauči ceniti sebe. Ne dovolite mu reči, da je v kakšni stvari »zanič«. Raje nekaj minut pred spanjem z njim preglejte vse uspehe tistega dne – vsakokrat se bo našlo kaj, na kar bo lahko ponosen. Pomoč mami pri pomivanju in pridnost med kopanjem si zaslužita enako pohvalo kot tri zlate zvezdice učitelja ali športno zmago slavje. Otroku, ki se bo navajen ceniti, bo vedno dal vse od sebe.



## Pa začnimo

Če se boste še tako trudili ustvariti pomirjujoče ozračje pred spanjem, se bo vaš otrok najverjetneje pred pripovedovanjem še vedno težko umiril. S to hitro in preprosto vajo sproščanja mu lahko pomagate otresti se vznemirjenj in razočaranj dneva. Gre za preprost pristop, ki pomaga otroku sprostiti nakopičeno energijo, ga psihofizično pomirja in pripravi na zbranost. Če je vašemu otroku všeč, lahko uporabite vajo vsak večer. Ko se navadi raztezanja, se bo k temu zatekel vedno, kadar ne bo mogel zaspati.

Ko bo v postelji, otroku recite, naj leže na hrbet (ali na tla, z blazino ali vzglavnikom pod glavo). Noge naj ima stegnjene, roke sproščeno ob telesu. Tiho in mirno ga usmerjajte:

»Zapri oči in prisluhni svojemu dihanju. Nežno vdihneš ... in izdihneš ... vdihneš ... in izdihneš ... vdihneš ... in izdihneš. Zdaj pa globlje zajemi sapo ... ob izdihu si predstavljaš, da izpihuješ metulje iz trebuščka. Počasi res



globoko vdihni in si predstavljaš, da se tvoje telo kot balon polni z zrakom ... Počasi pusti, da gre zrak nazaj ven ... Pri izdihu se pogrezaš v posteljo (ali na tla).

Zdaj si predstavljaš, da imaš v vsaki roki eno pomarančo. Stisni ju, kolikor najmočneje zmoreš. Iz njiju iztisni zadnjo kapljico soka. Občuti, kako močne in napete so tvoje roke in dlani, nato jih spusti. Sprosti se. Naj vsa napetost odide. V rokah in dlaneh občuti mlahavost in ohlapnost.

Zdaj pa močno stegni noge. Prste na nogah zavij naprej, potem pa še nazaj. Pa spet naprej in nazaj. Še naprej in nazaj. Sprosti noge. Občuti, kako mlahave in ohlapne so.

Ponovno stisni pomaranči v rokah, stegni noge in pomakni prste na nogah naprej, obraz pa naberi v kar najmanjšo možno žogo. Napni vse svoje telo. Sprosti napetost. Pogrezni se nazaj na posteljo (ali na tla). Celo tvoje telo je mlahavo in ohlapno, iz prstov na nogi pa se h kolenom, trebuščku, komolcem in vratu ter glavi dviga prijetno topel občutek. Zdaj si pripravljen na zgodbo. Pa začniva.«





# Junakinja vranjega gnezda



**U**dobno se namesti, nato pa mirno in zbrano pri-  
sluhni tej zgodbi o dekletu Živi. Zaposlil jo je  
bogataš Randolph Rošer, ki je živel v vili ob mor-  
ju. Večino časa je Živa čistila, ribala in splahovala, nekega  
posebnega dne pa je naredila nekaj resnično junaškega.

Bil je sončen poletni dan, ki ga je tu in tam začinila rahla  
sapica. Na vrsti so bile še zadnje priprave na Randolphovo  
poroko s prelepo zaročenko Zalo. Randolph je v pristanišču  
pregledoval svojo veličastno ladjo. Po obredu bosta na njej  
z novopečeno ženo odplula na medene tedne. Ladjo so  
oprali, sveže prebarvali in zloščili, da se je kar svetila. Pisa-  
ne zastave so plapolale v vetru in celo rdeča preproga se je  
v pozdrav nevesti raztezala po palubi.

Ko si je Randolph vse to ogledal, je bil zelo zadovoljen.  
Nenadoma pa mu je obraz pomodrel od jeze.

»Kaj se dogaja z zastavo?« je zavpil in pokazal na vrh  
jambora.



Na zastavi sta bili narisani začetnici imen poročnega para, ki sta se prepletali v obliki ljubkega vozla. Zaradi občasnega vetra pa se je blago zastave zapletlo med vrvi prav na najvišji opazovalni točki, ki se ji reče vranje gnezdo. Posadka je vlekla vrvi zdaj sem zdaj tja, a zastava se ni premaknila.

»Preostane nam samo eno,« je rekel Randolph. »Nekdo mora splezati gor in odplesti zastavo.«

Mornarji so drug za drugim iskali izgovore, zakaj tega nikakor ne morejo storiti. »Noga me boli,« je povedal prvi. »Vrtoglavica me daje,« je rekel drugi. Nihče se ni hotel lotiti naloge. Nato je pred skupino zadržano stopila drobna Živa.

»Bom jaz splezala gor,« je rekla Randolphu. »Višina me ne moti preveč. Poskusila bom odviti zastavo.«

Tedaj so se drugi zaposleni začeli posmehovati. »Le kaj si to nič misli, da je?« je zagodrnjal eden od njih.

Ne da bi še kaj rekla, je Živa začela plezati. Vedno višje se je vzpenjala, dokler ni dosegla vranjega gnezda. Spodaj se je zbrala množica opazovalcev. Ko je visoko zgoraj dekletce premikalo zastavo in lovilo ravnotežje po robu najvišje točke, jim je zastal dih. Končno ji je uspelo razvezati zastavo.

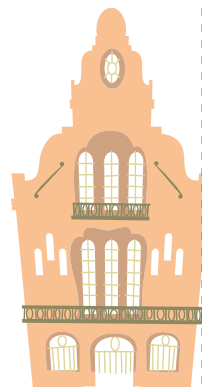
Na poti navzdol se je veter okrepil in ladja se je začela zibati. Močni valovi so se zaganjali v ladijski trup.



Nenadoma ji je spodrsnilo in noga ji je zdrknila z droga. Okamnela od strahu se je oprijela vrvi.

V istem hipu je zaslišala nežen, pomirjujoč glas. »Ne boš padla, Živa,« je rekel. »Ti to zmoreš. Zaupaj si.« Živa se je pomirila. Nič več je ni bilo strah. Ni mogla videti, kdo je govoril z njo, je pa čutila, da je nekdo ob njej. Ponovno je ujela ravnotežje in se mirno spustila po zibajočem se ogrodju.

Ko je stopila na palubo, ji je množica začela ploskati. Randolph je Živi čestital in se ji zahvalil, potem pa ji je povedal, kakšnemu čudežu so bili priče navzoči. Ko ji je spodrsnilo in se je oprijela vrvi, je pod njo angel razprostrl svoja krila in razgrnil čarobno mrežo, podobno tisti, ki jo imajo zbiratelji metuljev. Mreža je ostala ves čas ob njej, da bi se ujela nanjo, če bi padla.



### *Afirmacije*

- Angeli ves čas bedijo nad nami. Kadar smo v nevarnosti, so ob nas, da nam pomagajo.
- Verjemi vase in osupel boš, kakšnih neverjetnih reči si sposoben.
- Vsak je nadarjen za nekaj, četudi ljudje okrog njega še niso opazili tega.









# Dedkova buča



**U**dobno se namesti, nato pa mirno in zbrano prisluhni tej zgodbi o deklici Emiliji, ki so ji angeli neverjetno pomagali. Zapri oči in si predstavlja, da ležiš na tleh v prelepem vrtu. Sonce ti greje lička. Vse je tako prijetno tiho, da slišiš čebelo prikrasti se na cvet in pikapolonico plezati po stebelu.

Emilijin dedek je bil vrtnar. Nekega dne ji je izročil posebno sadiko buče. »Poskrbi, da bo veliko na soncu in da bo varna pred vetrom,« je rekel. »In dobro jo zalivaj.« Emilija se mu je zahvalila. Zelo je bila navdušena. Obljubila je, da bo pazila na rastlino.

Toda že naslednji dan je dedek moral v bolnišnico. Ko ga je Emilijina mama obiskala, so ji zdravniki povedali, da bo moral zelo dolgo počivati.

Tisto poletje je bilo zelo vroče. Na zemljo je padla komaj kakšna kapljica dežja. Voda v jezerih in rezervoarjih

