



# V S E B I N A

## **Predgovor: O knjigi**

ANNE CIVARDI 6

## **Izhodišče za starše**

DAVID FONTANA

Razvoj otroka 8

Pomen domišljije 10

Umiranje 12

Pridobivanje samozavesti 14

Moč pripovedi 16

Branje otrokom 18

Umetnost osredotočanja 20

Afirmacije 22

Kako začeti 24

## **Dvajset pravljic za meditacijo**

Ustrežljivi lisjak (*Bodi dober do drugih*) 27

Lovilca zvezd (*Pusti drugim uživati  
v središču pozornosti*) 33

Nazaj na Otok pingvinov (*Pomagaj drugim*) 38

Kar ovca najbolje zna (*Ceni svoje darove*) 43

Senčni otrok (*Prevzemi odgovornost*) 49

Aligatorjeva dobra prijateljca (*Ne moti*) 55

Prikupna pošast (*Poskušaj ne obsojati druge*) 59

Trobotaste rdeče rože (*Bodi radoveden*) 65

Mavrični muc (*Užij vsak trenutek*) 70

Novi dom babice Dane (*Sprijazni se s spremembo*) 75

Škratova zgodba (*Odpusti in pozabi*) 81

Čarobna livada (*Bodi zadovoljen takšen, kot si*) 86

Postelja za čez zimo (*Poskušaj ne skrbeti*) 91

Ples z mesečevimi vilami (*Zaupaj si*) 97

Opičji kralj (*Ne izneveri se drugim*) 102

Mehurčki smeha (*Vsak dan se smej*) 107

Mož iz blata (*Bodi ponosen, da si, kdor si*) 113

Kar ti izvabi smehljaj na obraz

(*Razmišljaj vedro*) 118

Njamčkov na pretek

(*Sprijazni se, da si naredil napako*) 123

Radovedni kenguru (*Bodi potrpežljiv*) 129

## **Umetnost vizualizacije 134**

Moč vizualizacije 134

Kako svojemu otroku pomagati pri  
vizualiziranju 135

Tri kratke vizualizacije 137

Stvarno kazalo vrednot in

drugih obravnavanih tem 140

Zahvale 144



# O knjigi

**K**ot nadaljevanje nadvse toplo sprejete knjige *Nočne lučke* je bil ta nabor dvajsetih interaktivnih meditativnih pravljic napisan z namenom umiriti in sprostiti vašega otroka pred spanjem, obenem pa podžgati ter spodbuditi njegovo domišljijo.

Hkrati so te zgodbe otroku v pomoč še na številnih drugih pomembnih ravneh. Pomagajo jim osredotočiti njihove misli, razvijati sposobnost koncentracije ter vizualizacije, pa tudi spoznavati čustva in občutke. Čeprav ne gre za meditacije v strogem pomenu besede, so dobra priprava na poznejše učenje dejanskega meditiranja.



Z glasnim prebiranjem pravljic svojega otroka privabite v čudovite pustolovščine, kjer srečuje najrazličnejše navdihujoče in očarljive like. Če ga spodbujate, naj pojasni, kaj vidi na ilustracijah, ki spremljajo vsako od zgodb, in naj se sproti odziva na dogajanje, ga lahko povedete v čarobne nove svetove. Pomagate mu vzpostaviti stik z njegovo lastno brezmejno ustvarjalnostjo. Ti novi svetovi so lahko zelo vznemirljivi, hkrati pa tudi pomirjajo, saj so to srečni kraji, v katerih se je varno malce pomuditi.

Zgodbe so napisane za deklice in dečke od četrtega do osmega leta starosti, vendar se posamezniki razvijajo različno hitro, zato boste sami najboljše vedeli izbrati primeren trenutek za branje.



Začetek vseh zgodb je enak – otrok zapre oči, vzame v roke svojo čarobno svetilko in si predstavlja, da se sprehodi po osvetljeni Začarani poti (v svet sanj).

Na koncu vsake od zgodb so navedene pozitivne afirmacije, ki pomagajo priklicati na plan njen globlji pomen. Obsegajo problematiko, kot je denimo pomanjkanje samozavesti, tesnoba ali negotovost, nevpadljivo pomagajo privzgojiti odločnost, ljubezen, zaupanje in potrpežljivost ter spodbujajo otroka k raziskovanju in razumevanju situacij, ki jih utegne srečati v življenju.

Na straneh 140–144 najdete stvarno kazalo po vrednotah oziroma drugih obravnavanih temah, na straneh 24–25 pa je kratka raztezna vaja za sproščanje, ki jo lahko naredite skupaj, tik preden se lotite branja. Na zadnjih straneh knjige (str. 134–139) sledi še nekaj vaj za vizualizacijo, ki bodo vašemu otroku v pomoč na poti k pravi meditaciji.

Svetujemo, da najprej preberete predstavitevna poglavja (str. 8–25), v katerih so obravnavane otrokove potrebe. Navedeno je tudi, kako lahko zgodbe pomagajo odgovarjati na te potrebe. Same zgodbe je priporočljivo brati pred spanjem, da bi se otrok lahko sprostil in kar najbolj užival v njih. Upamo, da boste tudi vi delili njegovo navdušenje ter da bo prebiranje zgodb poglobilo vajine vezi ljubezni in razumevanja.



# Razvoj otroka

Srečnim, izpolnjujočim otroštvom bo vaš otrok lahko razvil odločnost, samozaupanje in pozitiven pogled na svet, to pa bo postavilo temelje srečnemu in izpolnjenemu odraslemu. Z ubiranjem prvih korakov proč od vas bo ljubeč, varen dom, ki ste mu ga nudili v njegovih rosnih letih, ostal varno zatočišče, iz katerega se bo sam podajal v širni svet. Prednosti takšnega okolja so zelo velike. Toplina in opogumljanje zagotavljata čustveno stabilnost, učenje in spodbuda najpomembnejših ljudi v njegovem življenju pa mu bosta utrla pot v obetavno prihodnost. Spodbuda se delno nanaša na omogočanje novih izkušenj. Dobro je, da ima starš pred očmi raznolikost – kaj je tisto, kar lahko ponudi kraj, kjer živite ali dopustujete. Poleg takšnih dejanskih stikov je blagodejno otroku predstaviti tudi najrazličnejša domišljajska doživetja. To vlogo imajo v otrokovem svetu mini letala in vlaki, hišice za punčke ter seveda čudovita bitja, ki jih pogosto zasledimo v zgodbah za otroke. Navdušenje, napetost, zbežnost, odtujenost – celo tesnoba – zaznamujejo nekatere od teh zgodb ter tako širijo otrokovo razumevanje čustev, medtem ko sam ostaja varen in ljubljen v njemu znanem okolju.



Dobre zgodbe, kakršne so v tej knjigi, predstavljajo pisano paleto človekovega obnašanja, iz česar otrok lahko sklepa, da

## Odzivati se na otroka

Za razvoj vašega otroka je nujno, da mu pokažete posebno zanimanje za to, kaj misli, govori, počne ali čuti. Govorite z njim in kar najbolj poslušajte, kaj vam ima povedati – zlasti, kadar potrebuje ali želi vašo pozornost. Všeč mu bodo topli in prijetni skupni pogovori. Posezite po vsaki priložnosti, ko se ta pokaže (recimo takoj po šoli) in se pogovorite o stvareh, ki so se mu zgodile čez dan. Pogovor lahko nadaljujete tudi pred spanjem, ko je na vrsti prebiranje zgodb. Opo-  
gumljajte ga, ga poslušajte ter se pozitivno odzivajte na njegove misli o resničnih in namišljenih ljudeh ali situacijah. Sprašujte ga o igrah, prijateljih, željah in strahovih. Vprašajte ga po mnenju – s tem mu dajete vedeti, da cenite njegovo stališče, to pa ga bo spodbudilo k oblikovanju in izražanju njegovih zornih kotov. Ko se otroci zgodaj v življenju zavedo, da je njihov pogled dragocen, jim to pomaga oblikovati pozitivno samopodobo. Dodatna prednost poslušanja otroka pa je v tem, da bo tako tudi on prej prisluhnil vam!



se med seboj razlikujemo: vsakega med nami pestijo drugačne skrbi, vsakdo premaguje drugačne izzive. Prav tako življenje ni statično. Že po naravi stvari se ljudje nenehno spopadamo s spreminjajočimi se okoliščinami. Vaš otrok se – tako navzven kot navznoter – ves čas spreminja. Tako predstavljanje ideje o našem spreminjajočem se svetu ob pomoči zgodb – zlasti, če se te vrtijo okrog rešenih težav in premaganih ovir – hkrati pomirja in odpira oči.



# Pomen domišljije

**D**omišljija igra vlogo na skoraj vseh področjih življenja – od vsakodnevnih opravil, kot so: dajanje navodil za pot, kuhanje kosila in izbira oblačil, do dejavnosti, ki se jih hitreje prepozna kot ustvarjalne (kot recimo slikanje in pisanje). Domišljija zaznamuje praktično vse, kar počnemo, zato je ključna za razvoj otroka.

Številni strokovnjaki zdaj verjamejo, da utegne biti predšolsko urjenje v zaznavanju in spominu (učenje barv, črk in števil) manj pomembno od ustvarjalne igre v smislu preoblačenja v kostume ali namišljene čajanke z medvedki. Psiholog Jean Piaget, ki je proučeval otroke med igro pred več kot petdesetimi leti, je ugotovil, da jim igranje vlog pomaga razviti »teorijo uma« – razumevanje, da se drugi razlikujejo od njih. S tem se postavijo temelji empatiji – prepoznavanju čustev druge osebe –, ki je ključna za sporazumevanje in odnose. Burjenje domišljije na tej stopnji bo pomagalo otrokom vaditi vloge in večine, ki jih bodo potrebovali kot odrasli – od sposobnosti razumeti stvari z različnih zornih kotov do iskanja skrajno ustvarjalnih rešitev za težave.

Pripovedovanje nam pomaga narediti red in videti smisel v dogajanju: dejansko si predstavljamo življenje kot preplet različnih zgodb.





Sodobni vizualni mediji, kakršni so televizija, filmi in računalniške igre, siromašijo mlade, saj delo domišljije opravijo namesto njih. Pripovedovanje zgodb iz knjig, kot je ta, ponuja dinamičen popravek teh skrb vzbujajočih smernic, ko omogoča otrokom, da si sami izoblikujejo predstave o neki zgodbi – njihove lastne notranje svetove. Obenem lahko ta vznemirljiva priložnost globoke potopitve vase prinese občutke svobode, sreče in miru, proč od pritiskov resničnega življenja. Poleg tega se v zgodbah skriva možnost moralne usmeritve, saj prikazujejo moralne vrednote na delu v poenostavljenem okolju.

### *Pripovedno izročilo*

Številnim med nami so pri srcu basni o želvi in zajcu, poljski in mestni miški ter miški in levu. Spomini na takšne pripovedi nam ostajajo živo pred očmi tudi v odrasli dobi – kar je določen pokazatelj vpliva, ki ga imajo na mlade glavice. Zgodbe o živalih ponujajo like, s katerimi se večina otrok lahko ljubeče poistoveti. Toda, ko živalim dajemo človeške poteze, te zgodbe obenem pomagajo razumeti človeško nprav in obnašanje ter dajejo koristne življenjske nauke.

Začetne basni se pogosto pripisuje Ezopu in njihov nastanek sega nekje v 5. stoletje pred našim štetjem. V resnici pa imajo takšne pripovedi še starejše korenine v literarnem in verskem izročilu Indije, Kitajske in Japonske.

Posebej učinkovite so basni pri predajanju moralnih naukov, saj svoja sporočila pošiljajo bolj prefinjeno in mikavno od lekcij staršev. Otrok z lahkoto sprejme dejstvo, da živali ne le govorijo in nosijo obleko, temveč tudi razmišljajo, hrepenijo in se bojijo – tako kot on sam. Še več, živalske zgodbe se kot otrok osredotočajo na sedanjost, zato jim je na splošno možno neovirano in živo slediti.





# Umirjanje

**Z**godbe v tej knjigi so zastavljene meditativno in pomirjujoče. Sicer ne gre za meditacije v običajnem pomenu te besede, saj v njih kar vrši od dogajanja, a je to vtakano v vsako zgodbo posebej in se na koncu zlije v tiho zadovoljstvo, ki bo blagodejno vplivalo na vašega otroka.

Če ga je česa strah, ga bo prebiranje zgodb pomagalo razbremeniti. Spoznal bo, da se večina skrbi vrti okrog stvari, ki se

## *Ubranost doma*

Življenje otroka vedno poteka mirneje, če ima tople, nekonfliktno odnose z ljudmi okrog sebe. Kot starš morate ohranjati to toplino tudi, ko je treba otroka naučiti reda. Bodite strogi v obnašanju, ne da bi v strogosti do otroka grozili, da ga ne boste imeli radi. Če ga je treba posvariti ali ošteti, naj bo to odločno in pošteno glede na težo otrokove kršitve, ne pa sorazmerno stopnji neprijetnosti, ki vam jo je povzročilo to dejanje. Morda bi ga lahko vprašali, kako bi se odkupil ali popravil svojo nagajivost. Poleg škodljivega vpliva, ki ga imajo nanj prepiri, v katerih je neposredno udeležen, bo zelo verjetno zaznal tudi vsakršne čustvene napetosti v družini. Pomembno ga je kar najbolj zavarovati pred takšnimi napetostmi in nikakor ne podcenjevati dovzetnosti antenic vašega otroka! Pomirjujoč učinek zgodbe pred spanjem lahko hitro izniči zvoki kreganja odraslih, ki se razlegajo po hodniku.





nikoli ne zgodijo. Tudi najbolj težavne okoliščine se razpletejo ugodno. Vse, kar se zdi skrb vzbujajoče nenavadno, postane nič kaj zlovešče in celo prijazno. Pomanjkanje samozaupanja se izkaže za povsem neutemeljeno: vsi imamo veliko več zmožnosti, kot si mislimo.

Otroci so enako kot odrasli izpostavljeni stresu, pa naj jim ga povzročajo zastraševanje, pritisk zaradi rezultatov, tekmovalnost med sorojenci, nočne more, razočaranja ali prepiri. Zaradi takšne stiske se lahko bojijo, kaj jim bo prinesel dan. Poleg tega je lahko tudi sam starševski nadzor vzrok za strahove – mlajši otroci morda ne bodo razumeli omejitev, zato jih bodo (skupaj s svojimi lastnimi uporniškimi reakcijami nanje) občutili kot begajoče in neprijetne. Ko ga tarejo takšne ali drugačne skrbi, je zelo pomembno, da lahko vaš otrok najde varno, mirno pribežališče v svojem svetu.

Zgodbe v tej knjigi pomagajo vašemu otroku najti takšno zatočišče. Spodbujajte ga, naj si predstavlja, da stopi na prizorišče ene od zgodb – recimo na vrt iz »Trobentastih rdečih rož« ali k morju zlatih iz »Čarobne livade« – ter si tam ogleduje vse lepe stvari, ki jih vidi okrog sebe. Povejte mu, da se v ta ustvarjeni prostor v mislih lahko odpravi vedno, ko začuti, da bi se rad umiril. Vedenje, da ima svoje lastno zavetje, mu bo pomagalo spoznati, da mir in sreča lahko prideta ne samo iz zavedanja, da nas drugi cenijo in imajo radi, ampak tudi iz nas samih.





# Pridobivanje samozavesti

Otroci se ne rodijo s predstavami o tem, kdo ali kaj so – dejansko do drugega leta mislijo, da so eno z mamo. Po prelomnem trenutku samozavedanja postopno zgradijo svojo lastno identiteto – sliko o njih samih, sestavljeno iz tega, kar jim povejo odrasli, in tega, kar doživijo sami. Ko imajo to podobo pred sabo, začnejo ocenjevati svoje sposobnosti in si dodeljevati vrednost – njihova ocena teh odlik določa stopnjo njihove samozavesti.



Že s preprostim prebiranjem zgodb v tej knjigi dajete vedeti otroku, da uživata in cenite njegovo družbo. Zgolj ta spodbuda sama po sebi bo okrepila občutek njegove lastne vrednosti, zato vam bo lažje zaupal svoje skrbi in strahove. Nekatere zgodbe so namenjene oblikovanju pravega občutka zase – v zgodbi »Kar ovca najbolje zna« se bo tako denimo naučil, da mora ceniti svoje darove, namesto da bi se trudil posnemati svoje prijatelje. Spet druge zgodbe mu bodo pomagale razumeti, kako se počutijo drugi, s čimer bo izboljšal socialne spretnosti ter spet: gradil svojo samozavest in samozaupanje.

Prav tako prebiranje zgodb pomaga do večje samozavesti otroka s krepitvijo njegove domišljije. Vsako zgodbo lahko

primerjamo z daljno deželo, za katero je vaš otrok ponosen, da jo je obiskal in »zajel« v svoj spomin. Z daljšanjem seznama najljubših zgodb vašega otroka se obenem širijo tudi notranje meje – meje njegove domišljije.

Več samozavesti in večja samostojnost, ki jo pridobi z njo, vplivata na boljše sporazumevanje z drugimi, vključno z večjim prispevkom k skupnim dejavnostim. S tem je krog sklenjen, saj sposobnost lažjega sklepanja prijateljstev dodatno spodbudi samozavest in prinaša več možnosti za uspešno navezavo stikov.

### *Domačnost jezika*

Najbolj boste bogatili besedišče svojega otroka in širili njegovo razumevanje jezika, če mu boste že od rojstva naprej govorili o vsem, kar vidite in delate z njim. Takoj, ko lahko sedi pokonci, mu začnite brati iz knjig za otroke. Tako bo že zelo zgodaj okusil veselje do jezika. Ko je dovolj star, se pomaknite k zgodbam, med branjem pa se na kratko ustavite in mu razložite besede, ki jih ne razume.

V starosti od 4. do 7. leta boste verjetno opazili, da bodo vašega otroka zelo začele zanimati besede. Začel se bo igrati in celo šaliti z njimi. Spodbujajte ga pri tem. Skupaj si izmišlujta šale. Če boste uživali v besedah (in rimah) z njim, obenem pa mu boste razlagali še pomen določenih besed s primeri njihove rabe, boste močno vplivali na razvoj njegovih jezikovnih spretnosti in na njegov bogat besedni zaklad. Pri petih letih lahko otrok uporablja približno 5 tisoč besed, pri šestih letih pa jih ima običajno v zalogi že od 8 do 14 tisoč.





# Moč pripovedi

**N**ajlepše zgodbe nas nagovarjajo skozi splošne vidike naše skupne človeške poti – skozi naše življenjske izkušnje, naša čustva, naše upe in strahove ter različne odzive na okoliščine. Pogosto so liki nadvse značilni in ne posegajo po prisposodobah. Čeprav bo podano določeno prizorišče, ki si ga bo mogoče čim bolj živo predstavljati, bo srž zgodbe to še preseгла in nam pred oči priklicala nam znane situacije.



## *Vizualizacija*



Tako kot pri določenih oblikah meditacije je pri pripovedovanju močno izpostavljen vizualni vidik. Isti trenutek kot recimo nekdo omeni besedo »gozd«, nam naše notranje oko že pričara njegovo podobo. Dobre zgodbe to sliko nadgradijo z nekaj podrobnostmi, ne da bi dovolile, da bi preveč podroben opis zasenčil dogajanje. »Po gozdu veje veter in vseprek pred sabo podi jesensko listje.« To je dovolj za ustvarjanje vtisa. Izkušen pisatelj zgodb za otroke ve, kateri del naj prepusti otrokovi domišljiji. Nekaj izbranih besed z ne preveč pridevniki bo priklicalo žive miselne podobe, preveč podrobni opisi pa bodo vodili v zmedo in tako dosegli nasprotno od želenega.

Vsekakor prosite otroka, naj vam sam pove več o prizoru, ki si ga predstavlja, sami pa o njem ne razglablajte preveč. Zaupajte v njihovo moč vizualizacije. Naj preproste besede v enostavnih medsebojnih kombinacijah poskrbijo za čarovnijo.



Ko otrok stopi v svet zgodbe, je lahko stik z njo zelo globok. Dobre zgodbe ne le pritegnejo pozornost, temveč jo tudi razburkajo v zanimive nove smeri – nikoli pa v kaj povsem neresničnega. Pod sanjavi površjem zgodb o živalih, nenavadnih deželah ali čarobnih preobrazbah se lahko skriva jedro splošne resnice, ki jo usvoji vaš otrok. Vnema pripovedi in živa predstava o podrobnostih posameznega prizora poneseta otroka v zelo čustvene situacije, v katere se bo vživel in postal vedno bolj sočuten in razumevajoč.

Otrok obenem pridobi več prednosti pripovedovanja – ob zvokih znanega in pomirjajočega pripovedovalčevega glasu tudi v odlomkih, ki bi se jih sicer utegnil bati, uživa v spoznavanju novih likov, odkrivanju novih krajev, (celo drugih planetov) in srečevanju z nepričakovano čarobnostjo. Če ima zgodba srečen konec (tako je z vsemi dvajsetimi zgodbami v tej knjigi), se z njim sprostijo vse napetosti – otrok se počuti, kot bi se resnično vrnil s prave pustolovščine, staršu pa ostane vedenje, da se je košček modrosti lahko usel v otrokovo srce.

Ko se dejavno vključuje v zgodbe, se otrok nevede uči iz njih. Ko je kdaj na tleh, ga tarejo skrbi, se boji, je razočaran ali jezen, lahko črpa iz prevzetega znanja. Kar so doživeli liki, mu je lahko v pomoč pri razumevanju njegovih lastnih čustev in spoznavanju, da so to občutili tudi drugi.





## Branje otrokom

**K**ot pripovedovalec lahko močno vplivate na sprejem zgodbe pri otroku. Nikar ne mislite, da ste zgolj glasnik in opazovalec. Zavedajte se, da igrate veliko zahtevnejšo vlogo, kjer niste le igralec, temveč tudi čarodej – da sploh ne omenjamo dejstva, da ob tem ostajate še predani starš z neskončno mero potrpljenja, ljubezni in podpore v zalogi.

Najboljše se je z vsem srcem prepustiti zgodbi – vsakršne zadržke, ki bi jih utegnili imeti, ali motnje, ki bi utegnile prežati na vas iz ozadja vašega uma, bi izjemno močni mali radarji takoj zaznali. Ko se zgodba odvija, pokažite, da verjamete vanjo. Vaše navdušenje in stopnja angažiranosti se bosta odražala v tonu vašega glasu, ritmu vašega govora, interpretaciji likov in v vaši obrazni mimiki, ko boste skupaj z otrokom potovali med presenečenjem, navdušenjem in sočustvovanjem. Številni odrasli ugotovijo, da ob branju svojim otrokom na novo odkrijejo lepote otroštva, saj svet spet vidijo skozi otroške oči.



Pomembno je, da se s prebiranjem ne hiti. Govorite počasi, da lahko zven besed poskrbi za čarobni učinek. Postopno stopnjujte napetost ter tu in tam naredite premor, da si otrok v mislih ustvari čim bolj živo predstavo. Nežno mu usmerite

pozornost k temu, kar je morda spregledal – morda dodate še kanček svoje lastne improvizacije. Preden ugasnete luči in, če otrok ni preveč utrujen, namenite dovolj časa za sproščen pogovor po zgodbi.

V tem pogovoru uporabljajte besede, ki jih vaš otrok zlahka razume. Ne govorite zviška in ne dajajte mu vtisa, da poskušate preveriti njegovo znanje. Ko mu podajate svoje lastno videnje zgodbe, bodite pozorni, da ne prevladate nad njegovo domiselnostjo. Da bi iz njega izvabili njegov pogled, lahko vprašanje začnete s stavkom: »Sprašujem se, zakaj ...« – kot nečesa ne bi razumeli in bi potrebovali razlago. Poskrbite, da njegov odgovor pohvalite. Morda nekako tako: »Sam/-a nisem pomislila na to.« S tem bo otrok videl, da cenite njegovo mnenje, to pa ga bo spodbudilo, da bo tudi v prihodnje izražal svoje mnenje.

Če je otrok izpostavljen navdušujočim zgodbam, to vpliva na njegovo ustvarjalnost. Morda bo zato sam začel ustvarjati svoje zgodbe. Pripovedi v tej knjigi so za vas lahko izhodišče za vse vrste domiselnih raziskovanj. Poskušajte skupaj z otrokom odkrivati druge možnosti razpleta zgodbe. Pomagajte si z iztočnico: »Kaj misliš, da bi se zgodilo, če ...?« Navežite se tako na slike kot na dogajanje. Vprašajte ga, kaj misli, da bi se zgodilo, če bi eden ali več likov neke zgodbe srečalo like druge zgodbe. Lahko boste odkrili kaj zanimivega.





# Umetnost osredotočanja

**Z**branost je bistvena za učenje – tako za branje in pravilno poslušanje kot tudi za usvajanje informacij. Pripraviti otroka, da se osredotoči na delo, ki je pred njim, je eden od najbolj pogostih izzivov za starše. Otrok pa težko vse odmisli, ko toliko motilnih dejavnikov vrši okrog njega. Dodatna težava je odvečna energija, saj se otroku morda nenaravno zdi že sedeti pri miru, kaj šele, da bi se osredotočal na kaj. Nemir je značilnost otroštva, prav tako kot sta igrivost in eksperimentiranje.

Po dolgem, polnem dnevu izčrpanost ni nujno nekaj dobrega. Vsak starš pozna razdražljivost, ki jo prinese močna preutrujenost (čeprav se ta pogosteje kaže v družbi, ko je več dražljajev, kot jih otrok zmore prenesti). Ko je čas za spanje, se bo brez dvoma izpreglo. Tedaj je čas, da otroka pomirite z zgodbo in mu olajšate prehod od dnevnih dejavnosti k nočnemu počitku. Priprava za odhod v posteljo bo pomagala priklicati sproščenost, ki bo vodila v umiritev. Tedaj je za vas najbolj pomembno odpraviti skrbi in pokazati vašo ljubezen ter podporo. Največkrat to sledi samo po sebi: če ste ljubeči do otroka, se bo to odrazilo v zvenu vašega glasu. Izognite se omembi česar koli spornega ali strah zbujujočega.





## Zgodbe podnevi



Čeprav so zgodbe v tej knjigi namenjene predvsem branju pred spanjem, jih prav tako lahko berete podnevi: morda za umiritev po intenzivni aktivnosti, kot del učenja jezika ali pa z namenom pomagati otroku premagati določeno težavo, ki ga pesti. Starejše otroke spodbujajte, da zgodbe prebirajo tiho sami zase ali pa, da vam jih berejo na glas. Morda bodo radi napisali zgodbo, pesem ali kratko gledališko igro na katero od tem v knjigi.

Ko vaš otrok potrebuje kaj bolj fizičnega od branja, si lahko za začetek izmislite kakšno dejavnost v povezavi z njegovimi najljubšimi zgodbami. Lahko riše, slika ali dela kolaže s katerim od likov, oziroma s punčkami, mehкими igračkami ali lutkami odigra določene prizore. Ena od možnosti je tudi, da si nadene kostum in zaigra del zgodbe s prijateljem ali sam postavi igro na oder tako, da iz stvari za vsakdanjo uporabo ustvari čarobne obleke in scenografijo. Takšna namišljena igra razvija ustvarjalnost in iznajdljivost vašega otroka, krepi njegovo samozavest in se mu pomaga učiti.



Sproščeno, zaupnost domačega okolja in mlada glavica, osvobojena razburjenja tistega dne, so idealna kombinacija za priklic osredotočenosti, ki je nujna za uživanje v zgodbi. Otrok pa se bo lažje zbral tudi zato, ker ga vsaka pripoved v tej knjigi vključi v dogajanje kot enega od junakov. Kmalu se bo povsem potopil v namišljeni svet, v katerega ga boste predstavili – sproščeno, mirno in docela zbrano bo letel na krilih svoje domišljije – zato cenite to in uživajte v tem!

# Afirmacije

**K**o na svoje življenje pogledamo optimistično, lahko spremenimo svoje dožemanje vsakodnevnih doživetij. Veliko lažje nam je osredotočiti se na vse, kar je narobe, ali pa si vedno želeti nekaj, česar nimamo. Toda tako bomo vedno nezadovoljni in zaskrbljeni. Bolje je v povezavi s sabo in našimi razmerji pomisliti na vse dobro in živeti skladno s tem, v kar verjamemo. Zelo verjetno živimo v privilegiranem obdobju, v bogatem delu sveta, kjer z odlično zdravstveno oskrbo lahko ozdravimo celo hude bolezni ali pa jih vsaj lajšamo. Upravičeno smo lahko optimistični.

Že od zelo zgodnjih let se lahko otroci začenjajo navzemati navad negativnega razmišljanja ljudi okrog njih. K optimističnemu razmišljanju otroka najbolj pripomoremo tako, da smo sami optimistični. Negativne navade nadomestite s pozitivnimi. Nehajte pričakovati, da bodo stvari šle po zlu, in si obljubite, da boste storili kar največ s tistim, kar imate pri roki. Naj vam preide v navado vsak dan s hvaležnostjo pomisliti na ljudi, ki jih imate radi, in na vse druge dobre stvari v vašem življenju. Takšno pozitivno razmišljanje prinaša zadovoljstvo in notranji mir.

Da bi spodbudili otroka k osredotočanju na pozitivno, se vsaka zgodba v tej knjigi konča s seznamom afirmacij, pripravljenih z namenom osvetliti globlji pomen zgodbe – vrednote in kreposti, ki jih predstavlja. Ko preberete zgodbo, se je





dobro z otrokom pogovoriti o teh afirmacijah (če le ni preutrujen) in najti njihovo povezavo v zgodbi. Prigovarjajte mu, da si stvari po svoje razloži, njegov odziv pa sprožite z vprašanji, kot je: »Sprašujem se, zakaj ...?« in ne: »Zakaj misliš ...?«

Tako otrok ne bo pod pritiskom zaradi iskanja »pravilnega« odgovora, saj bo spoznal, da tudi vi premišlujete o zgodbah. Ne pozabite ga pohvaliti za njegove odgovore – otroci zelo uživajo in postajajo vedno bolj samozavestni, ko vidijo, da je njihovo mnenje pomagalo odraslemu nekaj razumeti.



### *Skleniti dan v vedrem duhu*



Poleg časa, ki si ga boste vzeli za branje zgodbe vašemu otroku, posvetite nekaj trenutkov tudi pogovoru o stvareh, ki so se mu zgodile čez dan. Osredotočite se na dobre stvari, ki jih je uspelo ta dan doseči njemu ali ljudem, ki mu veliko pomenijo.

Nato skupaj naredita načrt za vsaj eno pozitivno dejavnost – naj bo še tako majhna –, ki ga bo čakala naslednji dan. Morda bo lahko počel nekaj, v čemer uživa, ali pa bo komu lahko pomagal pri kakšnem opravilu. Sklenite dan s čim optimističnim in ga tako spodbudite, da zaspi z veselimi mislimi o stvareh, ki so pred njim. Tako bo njegov sen krepak in brez nočnih mor.

Lahko skupaj sestavita tudi afirmacijo, ki jo bo ponavljal – recimo trikrat zvečer in/ali trikrat zjutraj, da mu bo pomagala dobro začeti dan. Ko redno ponavljate pozitivne misli, se vas pozitivna čustva prej oprimejo.





## Kako začeti

**P**reden začnete prebiranje zgodb v tej ali kakšni drugi knjigi, si boste morda želeli z otrokom narediti to preprosto vajo za raztezanje in sproščanje. To bi lahko postalo vsak večer vajina skupna rutina. Večina otrok resnično uživa v teh nežnih, mirnih vajah. Tako se po napornem dnevu lepo sprostijo, umirijo in porabijo morebitno odvečno energijo. S sproščanjem telesa otroku pomagamo umiriti tudi misli, da se potem s prazno glavico lažje osredotoči na zgodbo, ki jo boste prebrali.



Najprej recite otroku, naj se uleže na posteljo ali tla tako, da ima glavo na blazini. Naj položi roke na svoj trebušček in si predstavlja, da ima v njem velik balon. Nato mu umirjeno in mehko recite:

»Nežno zapri oči.

Počasi in globoko vdihni skozi nos, da se bo velik balon v tvojem trebuščku počasi napolnil.

Zdaj pa kar najbolj počasi, kot moreš, izdihni skozi nos in pusti, da se balon vedno bolj manjša, dokler v tvojem trebuščku ne bo nič več zraka.«

Otroku recite, naj naredi še štiri takšne vdihe in izdihe, nato mu naročite:

»Zdaj stisni dlani v majhno žogo – kar najbolj majhno in tesno, kot moreš. Zdaj pa počasi odpri dlani in močno stegni ter razširi roke, da bodo kot roke največjega velikana.

Malo jih stresi. Sproščeno jih pobesi ob telesu.«

»Močno stisni prste na nogah. Pokrči jih, da bodo kar najmanjši. Zdaj jih raztegni, da bodo kar največji in najširši – tako široki, kot bi bila široka stopala največjega velikana. Stresi jih. Začuti, kako sproščena so tvoja stopala in noge.«

»Napni oči, čelo, obrvi, nos in usta tako, da bo tvoj naguban obraz podoben smešnemu malemu škratu. Nato sprosti obraz, tvoja glava pa naj se pogrezne v vzglavnik.«

»Vidiš, kako mlahavo in sproščeno je čutiti tvoje celotno telo. Predstavljaš si, da mu je prijetno toplo, ko se blagodejna toplina širi navzgor po tvojih nogah do trebuščka, k tvojemu prsnemu košu, po rokah v vrat in v glavo.«

»Zdaj pa sprosti še možgančke. So pripravljene poslušati? Prisluhni zgodbi, ki jo boš slišal? Jaz mislim, da so!«

