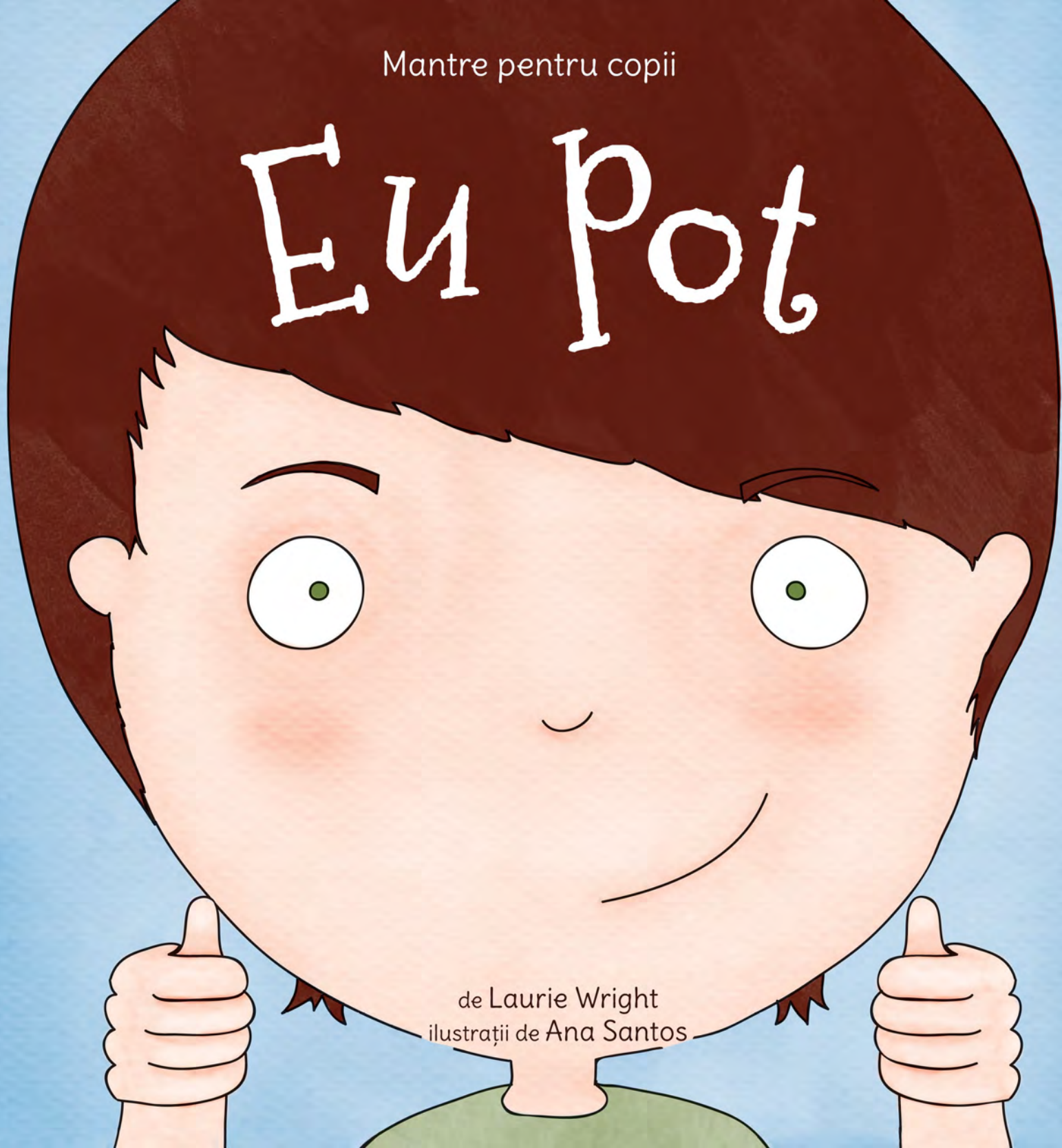


Mantre pentru copii

Eu Pot

de Laurie Wright
ilustrații de Ana Santos



Sunt trist când cel mai bun prieten e supărat pe mine,
dar pot să depășesc situația.





Eu pot să îl strâng în brațe.

Eu pot încerca
să îl înveselesc.



Eu pot să desenez ceva!

Eu pot să trec peste asta.



Sunt bosumflat când oamenii mari nu mă ascultă.
Pot eu să îi fac să mă asculte?





Eu pot să le spun:
„Mă scuzați!”



Eu pot să le scriu
o scrisoare.



Eu pot să vorbesc
cu altcineva care
mă ascultă.

Eu pot să trec peste asta.



Sunt furios când sora mea mă bate la cap,
dar cred că pot să depășesc situația.





Eu o pot ruga să mă lase în pace.

Eu pot să plec
de lângă ea.



Eu pot să nu o iau
în serios și să mă
amuz de situație.



Eu pot să trec peste asta.





Poate Sebastian să facă față situațiilor dificile?

Bineînțeles că poate, cu ajutorul mantrelor. Ar putea să acționeze prostește sau ar putea să încerce o soluție nostimă. Indiferent ce problemă ar avea, este capabil să o depășească.

Ajută-ți copilul să învețe să se descurce, atunci când emoțiile îl apasă, așa cum se descurcă Sebastian, și dăruiește-i încredere în el, un dar de care se va bucura întreaga viață.

Depresia și anxietatea nu sunt motive pentru a fi discriminat, iar copilul are nevoie de ajutorul tău. Mantrele îl pregătesc să-și dezvolte abilități pe care să le folosească zi de zi ca să-și îmblânzească neliniștile. Și tocmai pentru că profesorii și părinții au o sarcină așa de importantă, această carte le oferă strategii de învățare tuturor.

