

# Linistit ca un Panda

Mindfulness pentru copii.  
30 de exercitii la joaca,  
la masa, la culcare... sau cu orice ocazie!

Kira Willey

Cu ilustratii de Anni Betts

Traducere din limba engleza de  
Ioana Vacarescu



# Cuprins

Introducere • vi

❖ 1 ❖

Bună dimineța,  
soare!

❖ 15 ❖

Am ajuns?

❖ 29 ❖

Exerciții  
pentru minte





≈ 43 ≈  
Ora de joacă



≈ 57 ≈  
Hai să păpăm!



≈ 71 ≈  
Noapte bună!



În concluzie • 85





# Introducere

Vă aflați cumva în căutarea unui mod prin care să întăriți legătura cu cei mici – un mod plin de însemnătate, așa încât să vă simțiți întru totul prezenți lângă ei? Vi se pare că micuții de acasă au nevoie să învețe cum să se elibereze de stres și de tensiune? Și, mă adresez acum celor care sunt de meserie profesori, așa-i că elevii din zilele noastre se confruntă cu stări de anxietate și cu lipsa concentrării?

Mindfulnessul – definit, în chip simplu, ca o atenție îndreptată conștient, cu bunăvoință și cu interes asupra clipei de față – și-a dovedit eficiența în toate aceste situații. Ba chiar și în multe altele: spre exemplu, asigură un somn mai odihnitor, susține sistemul imunitar și ameliorează simptomele depresiei.

Vă întrebați cum să practicați mindfulnessul cu copiii câtă vreme nu aveți nicio pregătire în acest domeniu?

Aflați că țineți deja în mână instrumentul necesar!

Exercițiile de *mindfulness* pentru cei mici trebuie să întrunească trei criterii-cheie: să fie scurte, să îi distreze, să aibă consecvență. Și tocmai cu gândul la aceste elemente am și așternut pe hârtie *Liniștit ca un panda*. Ca și prima mea cărticică, intitulată *Respiră ca un ursuleț*, cuprinde exerciții concise; fiecare durează aproximativ un minut. Iar ilustrațiile continuă stilul jucăuș și captivant al primei cărți, fiind realizate de aceeași talentată Anni Betts.



Cât privește consecuența – nimic mai simplu! Fiecare capitol al acestei cărți este împărțit în funcție de momentele zilei, așa încât să aveți la îndemână un exercițiu (sau două sau trei) de potrivit chiar și celor mai solicitante zile. Puteți îngloba mindfulnessul în rutina voastră zilnică, legându-l de ceva ce faceți în mod regulat, cum ar fi drumul spre școală, cina în familie sau povestea de seară.

În următoarele pagini veți descoperi o sumedenie de variante simpatice. Începeți ziua într-o notă calmă și luminoasă, cu „Respiră ca un soare”; sau încărcăți-vă de energie cu „Bătăitul de trezire”. Stimulați-vă mintea cu „Respirația de bufniță” și râdeți pe săturate la ora de joacă, cu „Hiena Ha-ha!”.

Dacă v-ați propus să adoptați în familie tehnica mâncatului conștient, o să vă placă exercițiul „De unde vine?” căci se referă la călătoria pe care mâncarea o parcurge până în farfuriile voastre. Iar când vine ora de culcare, „Noapte bună, grijii!” îi ajută pe cei mici să-și uite chiar toate grijile, asigurându-le un somn liniștit.

Pe lângă toate aceste efecte benefice, mindfulnessul acționează și ca un instrument de însușire a abilităților socioemoționale. Exercițiile din cartea aceasta sunt gândite în așa fel încât cei mici să-și dezuolte conștiința de sine, să devină optimiști și să dovedească grațitudine, să-și îmbunătățească imaginea de sine și să ia decizii bune.

Imaginați-vă o generație nouă: copiii care vor crește având deja puterea de a face față stresului și anxietății, copiii capabili să reacționeze cumpănit în situațiile dificile, copiii care se cunosc suficient de bine încât să-și gestioneze eficient sentimentele și comportamentul. Ce șansă colosală de a schimba viitorul!

Începând din clipa aceasta, puteți contribui la crearea unui astfel de nou viitor.

Bonus: parcurgând alături de cei mici aceste exerciții de *mindfulness*, veți avea voi înșivă parte de efectele lor grozave!

Tare mult mi-ar plăcea să primesc vești de la cititori, așa că... nu ezitați să mă contactați! Mă găsiți oricând la [kirawilley.com](http://kirawilley.com).



BUNĂ  
DIMINEAȚĂ,  
SOARE!





**T**i se întâmplă uneori să nu te poți da, efectiv, jos din pat dimineața? Ei bine, îți vin în ajutor câteva exerciții ușoare și tare nostime – le poți face imediat ce te-ai trezit ori după ce-ai luat micul dejun sau chiar în drum spre școală. Alege-l pe cel care-ți place cel mai mult și repetă-l în fiecare dimineață. Garantat te va înveseli și te va umple de energie. Iar cu un astfel de început, ziua nu poate continua decât într-un singur fel: GROZAV!



# Bătăitul de trezire

Ți-e cam somnic?

Caaască cât de lung ai poftă.

Și acum, oricât de ulăguit te-ai simți... poți să dai din degetul mare de la picior? Doar din cel de la piciorul drept.

Acum, dă și din degetul mare de la piciorul stâng.

Așa, dă întruna din degetele de la picioare...

Dă și dintr-un deget de la mână.

Doar dintr-unul.

Apoi dintr-altul.







Acum bătăie din brațe...  
ȘI din picioare...  
ȘI undiește-ți talia!

Bătăie-te din TOT corpul!

Haide, nu te opri!

**BĂȚĂIE, BĂȚĂIE, BĂȚĂIE!**

Acum las-o mai moale.

Și mai moale.

Oprește-te și stai liniștit.

