

Mantre pentru copii

Eu o să fiu **BINE**



de Laurie Wright
ilustrații de Ana Santos

Uneori sunt morocănos și nu vreau să merg la școală. O să fiu bine acolo?

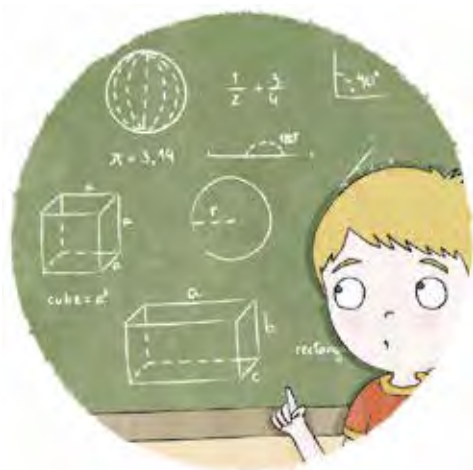




Pot să vorbesc cu alți copii la școală.



Pot să mă distrez, să mă joc și să alerg în timpul pauzelor.

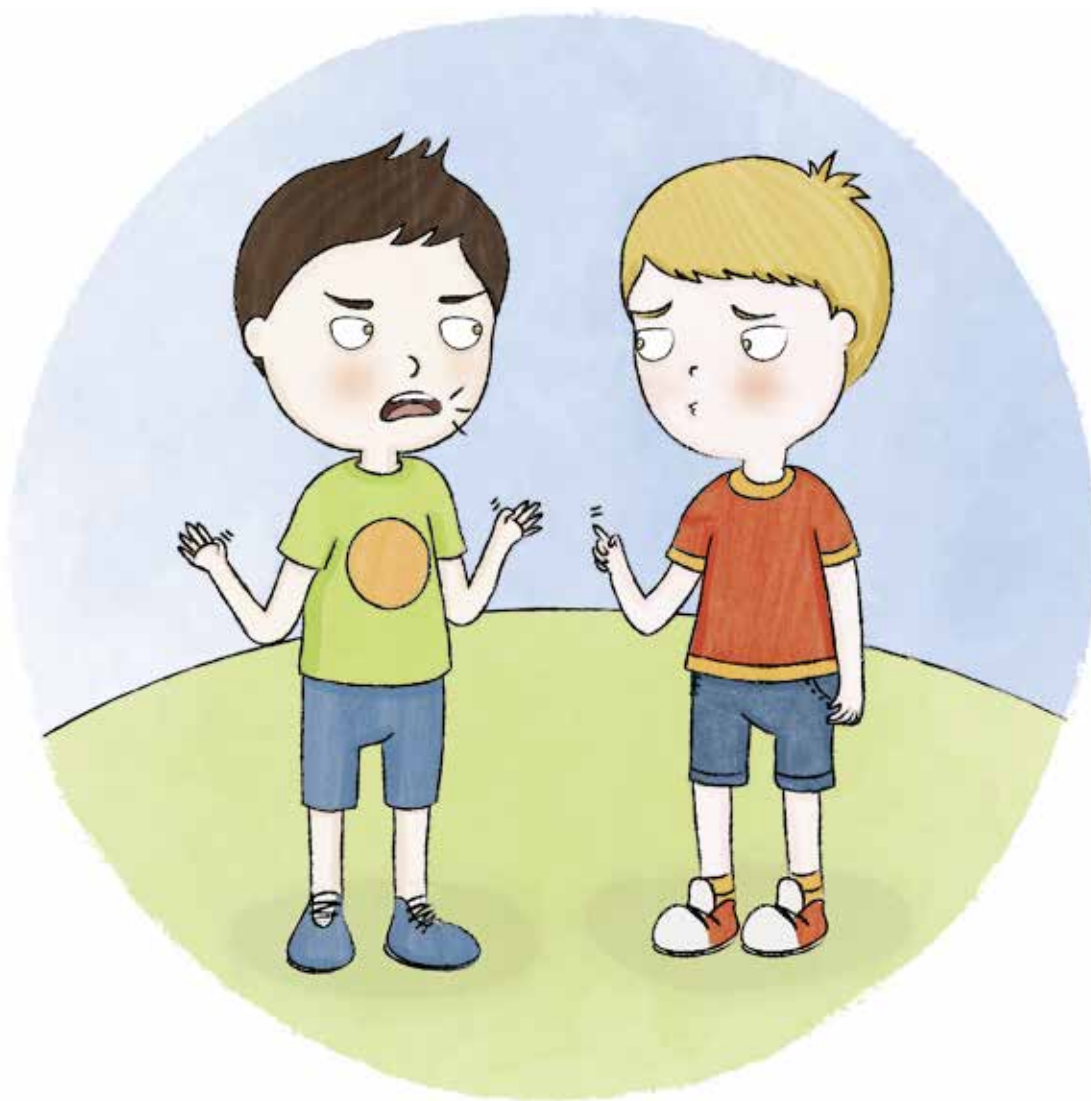


Pot să învăț lucruri noi.

Eu o să fiu bine la școală.



Sunt tare trist când mă cert cu un prieten.
O să mai fiu bine după ceartă?





Pot să mă joc
cu alți prieteni.



Pot să îi spun unui
om mare ce simt.



Pot să îi spun prietenului:
„Îmi pare rău!“

Până la urmă,
eu o să fiu bine.



Uneori sunt zăpăcit dacă trebuie să fac ceva greu. O să fiu bine după asta?





Pot să cer ajutor.



Pot să îmi spun că
POT FACE ASTA și să
încerc din nou.



Pot să îmi spun că este
NORMAL uneori să fii
și zăpăcit!

Eu o să fiu bine.





O să fie Max bine?

Bineînțeles că va fi, dacă învață mantrele! O să fie bine chiar dacă acum este morocănos, sau speriat, sau copleșit de situație. Indiferent de motivul care îl întristează, el o să fie bine.

Ajută-ți copiii sau elevii să înțeleagă o idee importantă: vor fi bine chiar și atunci când trec printr-o experiență care le stârnește emoții negative în urma problemelor cotidiene.

Emoțiile sunt complicate și greu de depășit de către cei mici, de aceea ei au nevoie de ajutor. Mantrele îi pregătesc să-și dezvolte abilități pe care să le folosească zi de zi și să înțeleagă că după orice problemă VOR FI BINE!

