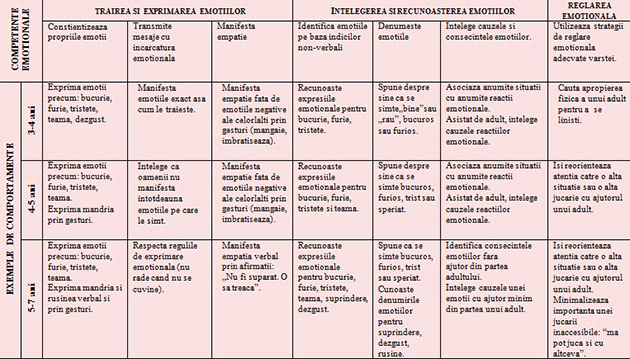
SA NE IZOLAM FRUMOS SI SANATOS

DEZVOLTAREA SOCIO- EMOTINALA LA PRESCOLARI

Profesor, consilier-scolar,FLEANCU Georgiana Camelia

Conștiința copilului de sine, ințelegerea propriei persoane și a celorlalți, modul în care-și exprimă sentimentele și emoțiile, dar și dezvoltarea relațiilor personale îl definesc mai departe ca adult.

Dezvoltarea socio-emoțional a copiilor influențează evolutia lor cognitivă, motorie și imbogațirea limbajului. Varsta preșcolara (3-6/7 ani) cunoaste o dezvoltare accelerată atît din punct de vedere fizic, cognitiv, cat și social și emotional. Depinde de parinți cum stiu să-și ajute copilul să se implinească emotiv si social.



Dezvoltarea socio-emoțională vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii, de a-și percepe și exprima emoțiile, de a intelege și a raspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine. În stransă corelatie cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influentează decisiv procesul de învațare.

In preșcolaritate, se conturează clar sentimente morale, cum ar fi: rușinea, mulțumirea, prietenia și dragostea. Acțiunea de a imita se accentuează și dă nastere unor stări afective noi. Treptat, se dezvoltă memoria afectivă și capacitatea de a-și stpănii reactiile (spre exemplu: se abține să nu plangă atunci când se loveste). Prin acțiunile zilnice, copiii iși dezvoltă competențele socio-emotionale. Ei invață să lege prietenii, să-și ințeleagă emoțiile proprii, dar și pe ale celorlalți, să definească o problemă și să caute soluții adecvate.

Între 3 si 6 ani, copiii inteleg cauzele emoțiilor și comportamentelor celorlalți. Preșcolarii pot întelege emoțiile exprimate de copiii de aceeași vârstă cu care interacționează, iar aceasta capacitate îi ajută să-și rezolve eficient eventualele conflicte.

Cercetarile în domeniu au dovedit că nu este suficient să dezvoltăm abilitațile intelectuale ale copiilor. Capacitatea de a conștientiza trăirile emoționale, de a le gestiona în mod adecvat sau de a-și face prieteni sunt la fel de importante. De asemenea, abilitatea de a ințelege și descrie emoțiile celorlalți este necesaă pentru manifestarea empatiei, care conduce la simpatie.

Dacă copiii experimentează emotii negative puternice și nu știu să le exprime, se vor comporta neadecvat. Sunt copii capricioși sau care manifestă furie, gelozie, razbunare sau plictiseaă și izolare.

În continuarea materialului vom venii cu propuneri de metode și tehnici de lucru benefice dezvoltării propice a preșcolarului.

**1. Citiți împreună povești! / Basmele terapeutice** au ca scop să „păcălească” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare şi intrarea în contact cu inconştienul şi multitudinea de soluţii depozitate în acesta. Astfel, funcţia metaforelor şi a poveştilor este aceea, de a ajuta „ascultătorul” să împace propriiile sale pulsiuni cu cerinţele realităţii externe şi regulile societăţii, deloc uşoare în unele cazuri (vezi anexa 5,6,7,8)

2. **Desenati impreuna!Cel mai eficiente metode petru prescolari sunt tehnicile proiective** cum ar fi Testul familiei, Testu arborelui. Caracterul esențial al unui test proiectiv este acela ca evocă în subiect ceea ce este, în diferite feluri, expresia lumii sale personale și a proceselor personalității sale" (in P. Pichot, Les tests mentaux, Puf, 1967).

Dat fiind fapul că acestea presupun o interpretare, vastă va propun urmatorul exercitiu de exprimare în culori

* Se inviă preșcolarul să își aleagă 5 culori care îi placă, iar pe o coală să își deseneze propria familie asa cum o vede el .
* După ce se efectuează sarcina se discută rezultateleꓽ

Cine este în imagine și ce face? De ce X sta langa Y? Daca le-ar chimba poziițiile cum ar arata familia?

* I se oferă fisă de lucru (vezi anexa 1) . De preferat , fisa de lucru cu familia sa se efectueze ziua urmatoare, dat fiind coportamentul dinamic al preșcolarilor, Respectarea acestei recomandări va da efectul scontat.

Scopul acestui exercițiu este acela de a restructura imagina familiei și de a dezvolta insideuri benefice în relația cu membrii familiei.

* **Colorați împreuna**! Mandalele terapeutice.

*Mandala* reprezintă, pe scurt, o creație în forma de cerc – pattern-ul ce se regasește în toate structurile vieții.

Prin construcția sa circulară, ea păstrează și transmite caracteristicile simbolice universale ale cercului și, în același timp, prin variațiile componentelor și semnelor din care este alcatuită, redă înțelesuri particulare profunde facuănd-ui pe preșcolari să devină mai calmi, creative, atenți , comunicativi și increzatori în propriile forțe. ( vezi anelele 2,3,4,)

* **Dezvoltarea personală la preșcolari.**

a. Jocul poate fi organizat in aceste zile in care copiii sunt plini de energie datorita statului in casa. Pe un panou sau in locuri diferite din camera vom aseza trei cartonase rotunde pe care am desenat: o fata zambitoare, o fata trista, o fata care plange cu lacrimi. Copiii si membrii familiei se vor incolona in dreptul cartonasului care exprima cel mai bine starea lor emotionala din acel moment. Copiii si membrii familiei care s-au asezat langa fata zambitoare sunt cei care vor alcatui ,,masina de spalat”. ,,Hainele” sunt copiii si membrii familiei care s-au incolonat in dreptul fetei triste sau care plange. Copiii si membrii familiei care formeaza masina de spalat se aseaza pe doua randuri,fata in fata. ,,Hainele” vor trece una cate una printre ei si vor fi atinse de ,,paletele” masinii (maninile copiilor)., primind un sfat, o mangaiere, o apreciere de la cei veseli din ziua respectiva. Daca toate acestea au avut efect, vom vedea la o noua incolonare a copiilor in dreptul celor trei cartonase cu fete. In functie de rezultat, putem repeta jocul

b. Activitatile de continuare a propozitiilor cu inceput dat sunt eficiente in situatiile de introducere a unor subiecte noi, cand prin intermediul inceputului dat, se impune un anumit model si/sau tip de comunicare.

Exemple de propozitii pe teme diferite:

* **Prietenia**  *Esti prieten cu cineva atunci cand….*

*Cand esti prieten cu cineva,atunci…*

*Cand te certi cu un prieten, te simti …*

*De ziua unui prieten…*

* **Sentimentele mele** *Sunt fericit atunci cand…*

*Sunt dezamagit atunci cand…*

*Mi-e teama de …*

*Sunt speriat atunci cand…*

*Ma infurii atunci cand…*

* **Gandurile mele** *Cred ca ma pricep la…*

*Cred ca mi-ar placea …*

*Cred ca am sa incerc sa…*

* **Preocuparile mele** *As vrea sa invat sa…*

*Imi place sa ascult…..*

*Imi place sa vad…*

*Culoarea mea preferata este…pentru ca…*

*As vrea ca impreuna cu familia sa …*

* **Dorintele mele**

*Daca as fi un animal…mi-ar placea sa fiu…pentru ca…*

*Daca as fi o floare… mi-ar placea sa fiu… pentru ca….*

*Daca as putea schimba un lucru in lume, acesta ar fi…*

*Daca ar fi sa imi pun trei dorinte acestea ar fi….pentru ca….*

Imaginea poate fi utilizata ca factor evocator pentru gandurile, trairile emotionale, experientele de viata si de cunoastere ale copiilor. In activitatile derulate la intalnirea de dimineata isi gasesc utilitate cateva tipuri de imagini: fotografii cu instantanee din realitate, cu si fara personje umane, imagini fara detalii, imagini care ilustreaza emotii si comportamente diverse.

Propunem in continuare exemple de utilizare a imaginilor:

***Activitatea 1:***Copiii si membrii familiei sunt asezati in cerc si primesc cate o imagine. Pe rand, ei spun:

*Acesta este jetonul meu, imi aminteste de…*

*Acesta este jetonul meu, ma faca sa ma simt…*

*Acesta este jetonul meu, in legatura cu aceasta imagine as vrea sa spun …*

*Acesta este jetonul meu, aceasta imagine este importanta pentru mine deoarece …*

***Activitatea 2*** Participantii sunt impartiti in grupe de cate 2, iar fiecare grupa primeste un numar dublu de carduri fata de numarul participantilor. Se cere grupului sa aleaga cate o imagine semnificativa pentru fiecare dintre membrii sai. Se continua ca la activitatea 1.

Exemple de activitati de discutare a imaginilor care exprima emotii:

***Activitatea 1***Fiecare persoana primeste cate un card. Pe rand fiecare completeaza una din propozitiile:

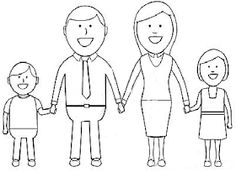
*Omul acesta este….*

*Omul acesta se simte asa pentru ca…*

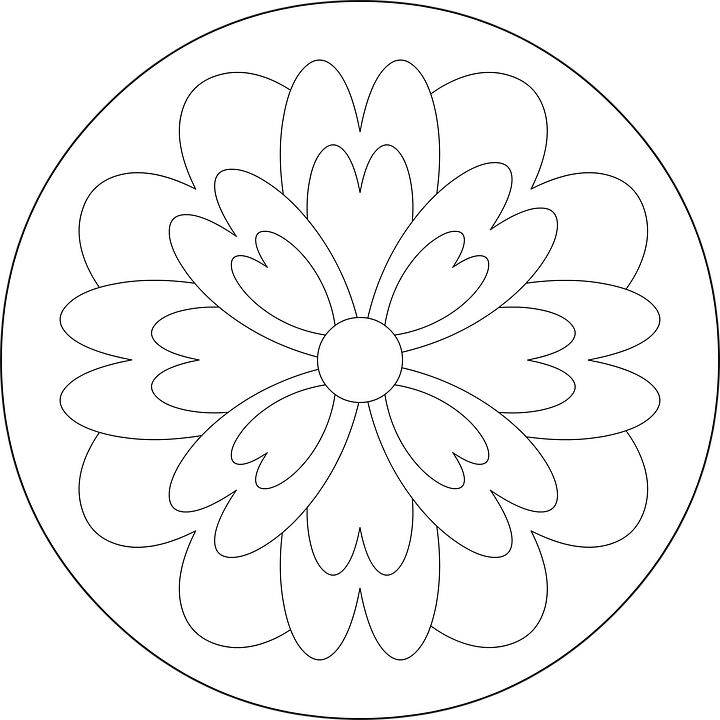
***Activitatea 2***Aceeasi imagine este trecuta de la un participant la celalalt fiecare incercand sa alcatuiasca o mica poveste care sa includa personajele ilustrate si starea lor de spirit.

*DEZVOLTAREA SOCIO EMOTINALA LA PRESCOLARI este una propice atunci cand se intampla prin joc , care sa le ofere comunicare, empatie, ascultare, securitate, atentie, intelegere si acceptare neconditionata*.

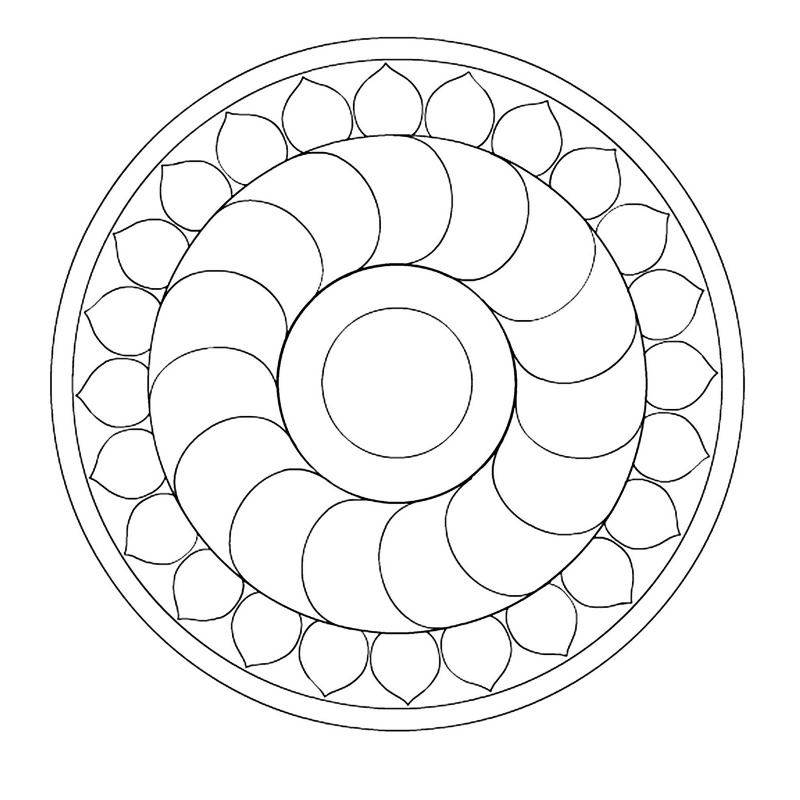
Anexa 1



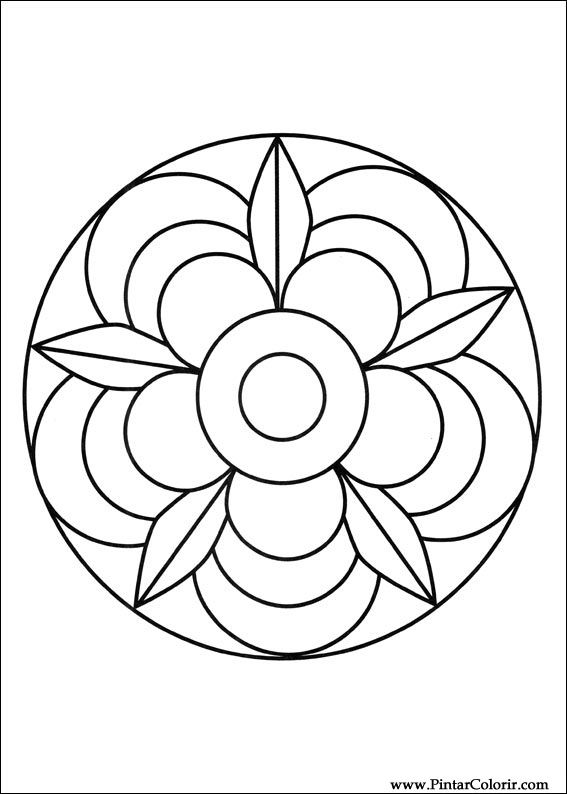
Anexa 2



ANEXA 3



Anexa 4



Anexa5

FURIE

„Matei era un baietel placut de catre toata lumea, in majoritatea timpului. Si spun ca in majoritatea timpului fiindca uneori avea mici probleme. Se infuria dintr-o data mai ales daca lucrurile nu ieseau asa cum isi dorea el si avea tendinta de a tipa la cei din jur.  Se mai intampla sa tranteasca usile, sa ii impinga pe altii sau sa arunce cu lucrurile care se aflau in imediata sa apropiere. Mama si tatal lui Matei il sfatuiau mereu sa invete sa se controleze fiindca va creste si ar putea avea mari probleme mai tarziu. In timp, multi din cei ce fusesera prieteni cu Matt, au inceput sa se retraga si sa se indeparteze. Cu cat se infuria mai des, cu atat baiatul ramanea cu mai putini amici. Lucrul acesta l-a pus pe ganduri. Ii placeau prietenii sai si nu dorea sa ii piarda insa mereu se stia ca o persoana vulcanica si agitata, care isi pierdea controlul foarte repede. Ce era de facut? Intr-o zi de sambata, tatal lui Matei i-a oferit un cadou: un ciocan si o cutie de cuie.

- De fiecare data cand te enervezi, du-te afara si bate un cui in gardul din spatele casei, i-a spus tatal lui Matei.

La inceput, Matei a crezut ca tatal lui glumeste sau ca nu isi da seama prea bine ce spune. Dar pana la urma, pentru ca incercase alte metode care nu au dat roade, si-a spus „De ce nu?”.  Asa ca data viitoare cand s-a enervat, aluat ciocanul si a inceput sa bata cuie intr-o scandura din gard.

Treptat, Matei si-a facut obiceiul de a bate cate un cui pentru fiecare situatie in care s-a enervat. Cand se infuria la scoala, tinea minte de cate ori s-a certat sau suparat pe un coleg si cand ajungea acasa, batea numarul de cuie in gard. In timp insa, a inceput sa i se para plictisitor tot ritualul si a inceput sa prefere sa isi controleze reactiile decat sa tina minte de cate ori s-a enervat. Dupa o saptamana intreaga, baiatul s-a laudat tatalui sau ca a inceput sa se controleze mai bine si mai des.

- Ma bucur sa aud asta. De acum inainte, de fiecare data cand vei reusi sa te controlezi, am sa te rog sa mergi si sa scoti un cui din gard, ii spuse tatal.

Zis si facut. Incantat de noua sarcina, Matei scotea deja cate doua cuie in fiecare zi. Totusi, observa cu mirare ca scandura nu mai ramanea la fel de frumoasa ca inainte, dupa ce scotea cuiele. In locul fiecarui cui ramanea un gol.

-Cam asa se intampla si atunci cand te enervezi. Furia poate rani pe cineva si lasa rani despre care oamenii isi vor aminti mult timpdupa ce furia a trecut, ii explica tatal.

Din acel moment, Matei deveni mai atent la cuvintele si comportamentele sale. Atunci cand se enerva, cauta sa plece pentru cateva minute pentru a se linisti. Inceta sa mai tranteasca usile si sa mai arunce cu obiecte.

Intr-o zi se gandi cum poate repara ce a stricat. Cel mai bine, decise el, ar fi sa vopseasca gardul intr-un mod cat mai creativ. Iar cel mai frumos ar fi sa isi cheme si prietenii si sa picteze ceva impreuna. „Asta cu siguranta este mai frumos decat sa bati cuie cu furie.”, gandi Matei."

Anexa 6

Bucurie

*“A fost o data ca niciodata o printesa care avea totul... sau aproape totul. Locuia intr-un palat urias, iar dupa rege si regina, ea era cea mai importanta persoana din regat. De asemenea, avea tot ce isi dorea, pentru ca era printesa. Daca voia ceva, tot ce trebuia sa faca era sa ceara si i se dadea. Avea toate jucariile care erau la moda, chiar si un palat de jucarie pe care il umplea cu papusi si cu toate accesoriile lor. Avea cele mai noi jocuri pe calculator pe care le jua pe un ecran care acopera un intreg perete din camera de joaca. Si numai acea camera era la fel de mare cat unele dintre casele in care locuiau alte familii din regat. Si totusi, in ciuda atator minunatii, isi pierdea adesea interesul si se simtea singura.*

*Uneori, ii vedea pe copiii de pe strazi jucandu-se sotron sau sarind coarda, razand, vorbind si cantand.*

*- De ce scot copiii toate aceste sunete? a intrebat-o pe doica regala intr-o buna zi.*

*- Cred ca datorita faptului ca sunt fericiti, a raspuns doica.*

*Privind din nou copiii de jos, printesa a spus:*

*- Vreau si eu sa fiu fericita. Ce ma va face fericita?*

*Doica regala nu mai fusese de mult intr-o pozitie atat de dificila. De-ar fi putut sa o lase pe printesa sa iasa pe strada si sa se joace cu ceilalti copii, printesa ar fi putut invata sa rada si sa se bucure. Macar daca printesa ar fi avut cativa prieteni cu care sa imparta povestile sau cu care sa faca unele din lucrurile pe care e placut sa le faci cu amicii!*

*Se intreba daca printesei nu i-ar placea oare sa se bulgareasca cu pustii de pe ulita sau daca nu ar rade atunci cand ar merge in picioarele goale prin noroi murdarindu-si poate una din rochitele sale frumoase. Dar doica stia ca nu i s-ar fi permis niciodata printesei sa faca acest lucru.*

*Tot cautand un raspuns pe care sa-l dea printesei la intrebarea sa, privind in jos, si-a vazut pantofii. Poate ca acesta era raspunsul.*

*In cele din urma, a spus:*

*- Daca am putea sa gasim cel mai fericit copil din regat, ai putea sa te incalti cu pantofii lui, poate chiar sa mergi pe unde a mers el si ai afla cum e sa fii fericita.*

*Printesa a cerut regelui sa caute cel mai fericit copil si sa i se aduca pantofii lui. Asteptand sa primeasca pantofii celui mai fericit copil, printesa se intreba cum or fi aratand acestia. “Ce culoare au oare? Pantofii veseli trebuia cu siguranta sa fie colorati. Or fi fost decorati cu flori, curcurbee sau clopotei?”*

*Dupa o vreme, doica regala a venit in camera printesei cu stirea:*

*- Inaltimea-Voastra, am vesti bune si vesti proaste.*

*- Spune-mi-le intai pe cele bune, a tipat printesa.*

*- Ei bine, a spus doica regala, sunt bucuroasa sa va spun ca am gasit cel mai fericit copil din tot regatul.*

*- Atunci, unde sunt pantofii mei? a cerut printesa, nerabdaroare.*

*- Asta este vestea proasta, a raspuns doica regala. Cel mai fericit copil din tot regatul nu avea pantofi deloc.”*

**Ce il poate invata pe copil aceasta poveste?**

* ca nu intotdeauna obtinem ceea ce vrem,
* ca fericirea nu se reduce la ceea ce detinem,
* ca uneori, fericirea sta in lucrurile simple, dar si in libertate si in compania persoanelor apropiate,
* ca prietenii sunt importanti pentru fiecare dintre noi.

**Ce il poti intreba pe copil?**

De ce era nefericita printesa?

Pe tine ce te face fericit.

Anexa 7

Frica

**Iata o modalitate aparte de a-l ajuta pe copil sa depaseasca frica de esec : o poveste terapeutica.**

*“A fost odata un baietel pe nume Radu. Auzise inca de la gradinita ca la scoala va fi mult mai greu decat i-a fost pana atunci. Va invata lucruri mult mai frumoase, dar nu se va mai juca atat de mult si va trebui sa fie mult mai serios. Sa isi faca temele, sa mearga in fiecare zi la scoala, sa fie organizat si mereu atent la ore. A inceput si scoala. Primele zile i s-au parut de-a dreptul frumoase, dar apoi au inceput sa invete tot mai multe lucruri si unele tot mai grele. Nu reusea sa inteleaga totul la scoala, iar cand ajungea acasa avea nevoie ca mama sa stea cu el si sa ii explice totul inca o data.*

-*Nu mai vreau la scoala! E prea greu! Nu stiu nimic. Ceilalti copii stiu mai multe decat mine! se plangea aproape in fiecare zi copilul.* *De fiecare data cand era ascultat, in picioare, in fata clasei, ii era teama ca nu va sti sa raspunda si din acest motiv raspundea cu greu sau gresea des. Invatatoarea ii spunea intotdeauna:*

*-    Radu, trebuie sa fii mai atent. Straduieste-te mai mult. Poti, dar e nevoie sa fii putin mai serios cu invatatul. Nu mai suntem la gradinita. Suntem copii mari deja!*  
*Atunci cand se anuntau teste la scoala, Radu devenea din ce in ce mai speriat si nu mai era deloc sigur pe ceea ce a invatat. Petrecea zile intregi inainte de un test cu mama alaturi si facea exercitii, dar spaima ca nu se va descurca cand va fi la scoala era la fel de mare. Desi mama sa incerca sa il incurajeze, dimineata, inainte de lucrarea de control, Radu era palid si speriat.*

*Intr-una din zile, bunica lui Radu a venit in vizita. Copilul inca era la scoala, iar mama si fata s-au pus pe povesti. Mama lui Radu a inceput sa povesteasca despre temerile copilului ca nu va reusi sa se descurce la scoala, ca nu va lua note bune, ca nu va fi la fel de istet ca ceilalti copii si despre frica baiatului de a mai merge la scoala. Ce se gandi bunica?*

*-    Pana se intoarce Radu de la scoala, voi merge la cumparaturi.*  
*Intors acasa, Radu si-a intalnit bunica. Au povestit de toate: de scoala, despre colegii de clasa si despre bunicul care n-a putut veni in vizita, dar care i-a trimis un cadou. Despre ce sa fie vorba? Un plic frumos pe care scria frumos: “Pentru Raducu, de la bunicul.”*  
*Cand a deschis Radu plicul, in interior ce credeti ca a gasit? Un bilet si un stilou nemaipomenit, cu o penita frumos incovoiata. Pentru ca Radu inca nu stia sa citeasca prea bine, i-a cerut bunicii sa-l ajute cu citirea biletului. Iata ce scria:*

*“Dragul meu Raducu,*

*Bunicul n-a putut sa vina la tine sa te vada de data asta, dar stie ca esti in continuare ascultator si ca inveti tare mult la scoala. Ma bucur ca-ti place…si mie mi-a placut, desi cand eram asa mic ca tine mi-a fost tare frica de scoala. Ca nu voi putea sa invat, sa fiu ca ceilalti copii si sa am rezultate bune. Dar tatal meu mi-a daruit un stilou fermecat care mi-a fost aproape in fiecare zi, la scoala si acasa. Mi-a spus ca atunci cand mi-e frica, e suficient sa ma uit la penita stiloului, sa ii spun tot ce simt (ca mi-e teama ca nu voi reusi) si sa-mi pun o dorinta: sa ma ajute sa ma descurc. Trebuie sa recunosc ca de cand am primit stiloul, nu mi-a mai fost frica. Am stiut ca o sa ma ajute mereu. Acum, pentru ca eu nu mai am nevoie de el, asa cum tu ai, ti-l daruiesc. Si aminteste-ti:  stiloul fermecat te ajuta sa scrii frumos tot ceea ce tu stii, tot ceea ce ai invatat. Eu zic sa te apuci repede sa scrii cu el si abia astept sa ne vedem ca sa mi povestesti daca te-a ajutat si pe tine, asa cum a facut-o de fiecare data cu mine.*

*Te saruta cu drag,*

*Bunicul*

*”Bucuros peste masura, Raducu a luat stiloul si din acea zi a mers cu capul sus la scoala, mandru si sigur ca se va descurca in orice situatie se va afla. Atunci cand era ascultat in fata clasei, in picioare, isi lua stiloul in mana si-l tinea strans. Raspundea la fiecare intrebare cu siguranta si era din ce in ce mai laudat de catre invatatoare si apreciat de ceilalti copii. Incet, incet, a ajuns unul dintre cei mai buni copii din clasa si nu i-a mai fost frica ca ar putea avea vreun esec in invatare.”*

Si tu ii poti face cadou copilului un stilou lasandu-l sa creada ca ar putea fi stiloul fermecat. Asigura-te insa ca cel mic nu se va baza numai pe puterea stiloului: nu e suficient sa ai un stilou fermecat, ci trebuie si sa inveti pentru a te putea descurca cu usurinta la scoala.

**Discuta in acelasi timp cu copilul si despre ce anume simte el atunci cand traieste o situatie dificila la scoala si fa o paralela intre el si Radu, personajul povestii.**

*Anexa 8*

*Frica de intuneric*

*„A fost odata un baietel caruia ii era tare frica de intuneric. De fiecare data cand se lasa seara si mama lui ii pregatea patul de somn, copilul incepea sa planga. Stia ca iar o sa fie singur, in intuneric. Chiar daca parintii ii lasau veioza de langa pat aprinsa, chiar daca stateau cu el pana cand se aseza in pat, de fiecare data se trezea in somn cu lumina stinsa si incepea sa tipe. Adormea numai cand ajungea iar in patul parintilor si dormea cu ei. Dimineata, trezirea copilului era un adevarat cosmar pentru toti. Parintii erau obositi, iar cel mic nu reusea sa-si deschida ochii si sa-l alunge pe mos Ene. Intr-o noapte, cand copilul iar se trezi din somn speriat ca e singur, in intuneric, nu mica i-a fost mirarea sa observe o mica steluta pe cer, de pe geamul din camera. O steluta care stralucea si parea ca vrea sa vorbeasca cu el.*  
*-    De ce ti-e frica de intuneric? Il intreba steluta pe copil.*

*-    Pentru ca pot sa apara monstrii si sa-mi faca rau, raspunse copilul.*

*-    De ce ar vrea cineva sa-ti faca tie ceva rau? Ai gresit cu ceva?*

*-    Nu, parintii chiar imi spun ca sunt cuminte, la fel si ceilalti, ma lauda, spuse copilul.*  
*-    Si atunci de ce crezi ca ti-ar vrea raul cineva in noapte?*

*-    Nu stiu.*

*-    Noaptea n-ar trebui sa-ti fie frica deloc, chiar daca este intuneric. Soarele e obosit dupa o zi intreaga de munca de aceea se duce la culcare, deodata cu tine. Insa el isi lasa paznici vrednici pe cer care sa-i ajute pe oameni sa se descurce in noapte, spuse steluta. In plus, fiecare dintre noi, stelutele de pe cer suntem noapte de noapte alaturi de copii, sa le veghem somnul si sa avem grija ca nimic rau nu li se poate intampla.*

*-    Tu esti prietena mea? Intreba copilul. Ti-a cerut Soarele sa ai grija de mine?*  
*-    Sigur ca da, raspunse steluta. Numai ca tu, de fiecare data esti atat de fricos si inspaimantat cand ramai singur in noapte, incat nu te-ai uitat macar o data pe cer sa vezi ca eu apar de fiecare data, ca sa te protejez si sa-ti fiu aproape. I-am spus Soarelui de frica ta si astfel mi-a dat in aceasta seara puterea de a vorbi. Si vreau sa-ti spun ca nu trebuie sa-ti fie frica noaptea. Eu voi fi mereu langa tine si-ti voi veghea somnul. Eu iti voi fi aproape si-ti voi aduce numai vise frumoase si linistite. Chiar daca in celelalte seri n-am sa-ti mai pot vorbi, spuse steluta, sa stii ca tu poti sa-mi spui  orice. Te voi asculta si-ti voi raspunde prin licaririle mele.*

*-    Asta inseamna ca suntem prieteni? Intreba copilul.*

*-    Cu siguranta, da.*

*-    Pentru totdeauna?*

*-    Da, raspunse steluta.*

*-    Si vei fi mereu langa mine seara?*

*-    Exact. De aceea atunci cand simti ca iti este frica in intuneric, aminteste-te ca eu sunt langa tine si am grija de tot ce ti s-ar putea intampla. Si acum, fugi la somn. Maine mergi la gradinita.*

*-    Steluto, iti multumesc ca esti langa mine. Promit sa incerc sa nu-mi mai fie frica de intuneric, spuse copilul.*

*Din acea seara, copilului nu i-a mai fost frica sa mearga la culcare. A cerut chiar sa i se inchida veioza pentru a putea vedea mai bine pe geam, steluta. Ii spunea in fiecare seara somn usor, inainte de a-i transmite cateva din gandurile lui. Ii povestea faptele bune pe care le-a facut pe parcursul zilei, isi recunostea greselile si adormea apoi impacat ca are un prieten care il poate proteja indiferent de ce s-ar putea intampla.”*

**O astfel de poveste ii poate prezenta copilului o infatisare mai placuta a intunericului. Ii ofera o interpretare a lucrurilor necunoscute care se intampla in timpul noptii.**Daca celui mic ii place povestea, puteti privi impreuna pe geam pentru a cauta o stea pe cer care sa ii fie „prietena”. Daca cerul nu este vizibil de la fereastra camerei lui, ii puteti lipi pe geam o stea care sa il protejeze in fiecare seara. Puteti lipi o steluta pe geam si pentru noptile innorate, cand copilul nu mai poate vedea pe cer stelele.