

Mantre pentru copii

Eu sunt MÂNDRU  
de MINE



de Laurie Wright  
ilustrații de Ana Santos

M-am speriat când a trebuit  
să mă înscriu în echipa de fotbal  
pentru avansați.





Trebuia să învăț tehnici noi.

Trebuia să țin pasul cu echipa.



Trebuia să mă antrenez  
non-stop.

Acum joc mult mai bine.  
Eu sunt mândru de mine.



Eram bosumflat când nu puteam  
să îmi leg singur șireturile.





Făceam o grămadă  
de noduri.

Țipam ca un porcușor  
de Guineea isteric.



Dar nu am vrut să mă dau bătut,  
deși simțeam că nu mai pot.

Acum reușesc APROAPE mereu  
să îmi leg singur șireturile.  
Eu sunt mândru de mine.



Mă înroșeam când trebuia să prezint  
tema în fața clasei.





A trebuit să mă chinui să  
stau în fața clasei.  
(Puteam să o iau la goană!)



A trebuit să le explic  
colegilor ideea mea.



A trebuit să fac asta,  
deși nu aveam niciun chef.

Acum, că am reușit să vorbesc în fața  
clasei, sunt tare mândru de mine!





## TU EȘTI MÂNDRU DE TINE?

Sper că răspunsul tău este DA, dar chiar și cei mai încrezători se îndoiesc de asta uneori.

Ajută-ți copilul să aibă încredere în el și învață-l mantra: **SUNT MÂNDRU DE MINE.**

Chiar și atunci când lucrurile nu merg tocmai bine, chiar dacă au greșit sau dacă deznodământul este altul decât cel așteptat, copiii trebuie să fie mândri de ceea ce fac.

Emoțiile sunt complicate și pot părea greu de înțeles pentru cei mici, de aceea ei au nevoie de ajutorul tău. Mantrele îi pregătesc să-și dezvolte abilități pe care să le folosească atunci când planurile le sunt date peste cap.

Oferă-le copiilor darul de a învăța să aibă încredere în ei, un dar de care se vor bucura întreaga viață.

