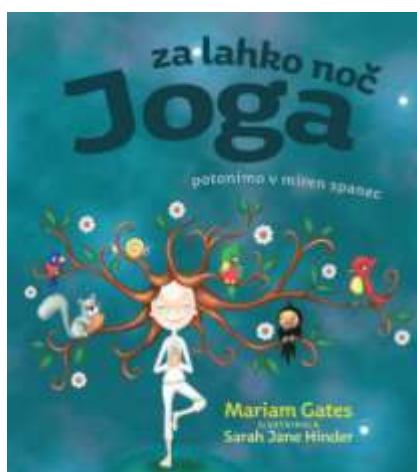




»Vaje za otroke, ki se zvečer težko umirijo in potonejo v sen.«

Joga za lahko noč • Potonimo v miren spanec

Mnogi otroci se zvečer težko umirijo, čeprav so že preutrujeni. Ne znajo se sprostiti po napetostih dneva in se umiriti, zato najdejo sto izgovorov, da ne bi šli v posteljo, ko pa končno omahnejo v spanje, spijo slabo in nemirno, imajo hude sanje, se ponoči prebujajo... Mnogim otrokom se zdi noč in čas, ko ostanejo sami v svoji posteljici, strašljiv. Ta prikupna slikanica otroke in njihove starše vodi po vajah iz joge, ki otrokom pomagajo pred spanjem sprostiti telesne in duševne napetosti. Umirijo jih in jim pomagajo, da zdrsnejo v miren spanec in prijetne sanje. Jogo »za lahko noč« sestavlja enajst položajev, ki so predstavljeni na ilustracijah v slikanici. Na velikih ilustracijah vidimo otroke, ki vajo izvaja, besedila pa so delno namenjena staršem in delno otrokom. Starši preberejo potek vaje, na primer, »vdihnem, izdihnem, moje roke se kot sončni žarki dvignejo proti nebu in nato spustijo«, otrok pa medtem ponavlja preproste sugestivne stavke kot so »sonce na nebu se spušča«, ki učinkujejo kot afirmacije. Enajst položajev ima imena, ki si jih otroci zlahka zapomnijo – sonce, oblak, zvezda, polmesec, ptica... Na zadnje je na vrsti vizualizacija, ki otroke popelje na potovanje s puhastim oblakom. Slikanica ima zelo prikupne ilustracije s premišljeno izbranimi barvami in številom elementov, zato na otrokovo večerno umirjanje blagodejno deluje tudi, če slikanico otrok pred spanjem prebira. **Mariam Gates**, ilustracije **Sarah Jane Hinder**.



Založba Samala, 2019
Trda vezava, 32 strani
Mere: 21 x 23 cm
ISBN: 9789619298732
Cena: 17,00 €