

Бухта Морської Видри



*Лорі
Лайт*

*Ілюстрації -
Максим
Стасюк*

Історія для релаксації



Авторські права на текст та ілюстрації© 2008 Лорі Лайт та Stress Free Kids. Всі права захищені.

Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена або передана в будь-якій формі будь-якими засобами, електронними або механічними, включаючи передрук, запис або будь-яку систему зберігання та отримання інформації, що наразі відома або буде винайдена, без письмової згоди видавництва.

Для отримання додаткової інформації зверніться до видавця за адресою media@StressFreeKids.com

ISBN у паперовій обкладинці: 9781937985370

Перше видання 2008

Перекладне видання 2023

Опубліковано в Сполучених Штатах Америки

Надруковано в Сполучених Штатах Америки

Вітаємо!

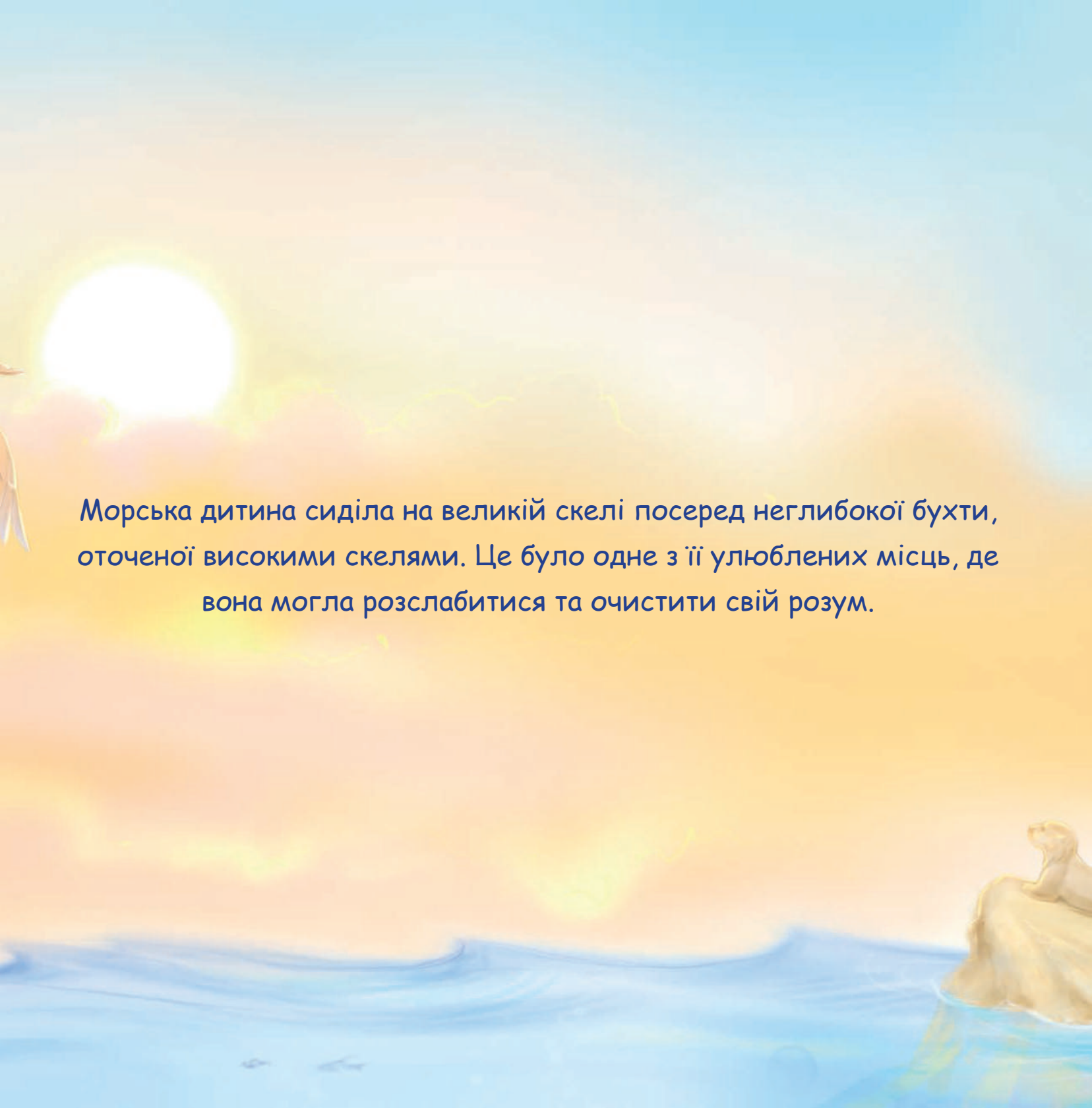
Ласкаво просимо до «Бухти Морської Видри».

Забавно удавати, що ти - морське дитя, або морська видра, уявляючи власну теплу скелю на якій можна відпочити. Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі та насолоджуйтеся диханням.

ПРИМІТКА ДЛЯ БАТЬКІВ: Дихальні вправи для розслаблення найкраще працюють, коли вдихаючи повітря живіт надувається, та видихаючи повітря живіт максимально втягується всередину. Більшість з нас не знайомі з таким рухом живота при диханні. Одна з вправ у цій розповіді здування пера - це лише один з способів дихати животом для вашої дитини. Інший спосіб, який допомагає дітям відчувати рух живота - це лежання на боці, що сприяє м'язам живота розслабитись. Пам'ятайте, що живіт під час послідовності дихання повинен підніматися на вдиху та опускатися на видиху. Ми не хочемо перестаратися або викликати стрес, намагаючись дихати правильно. Привернення уваги до дихання - це вже великий крок.

(Для варіації цієї дихальної вправи, діти можуть вдихати повітря через ніс і видихати через рот, видаючи звук аххх...) Насолоджуйтеся!





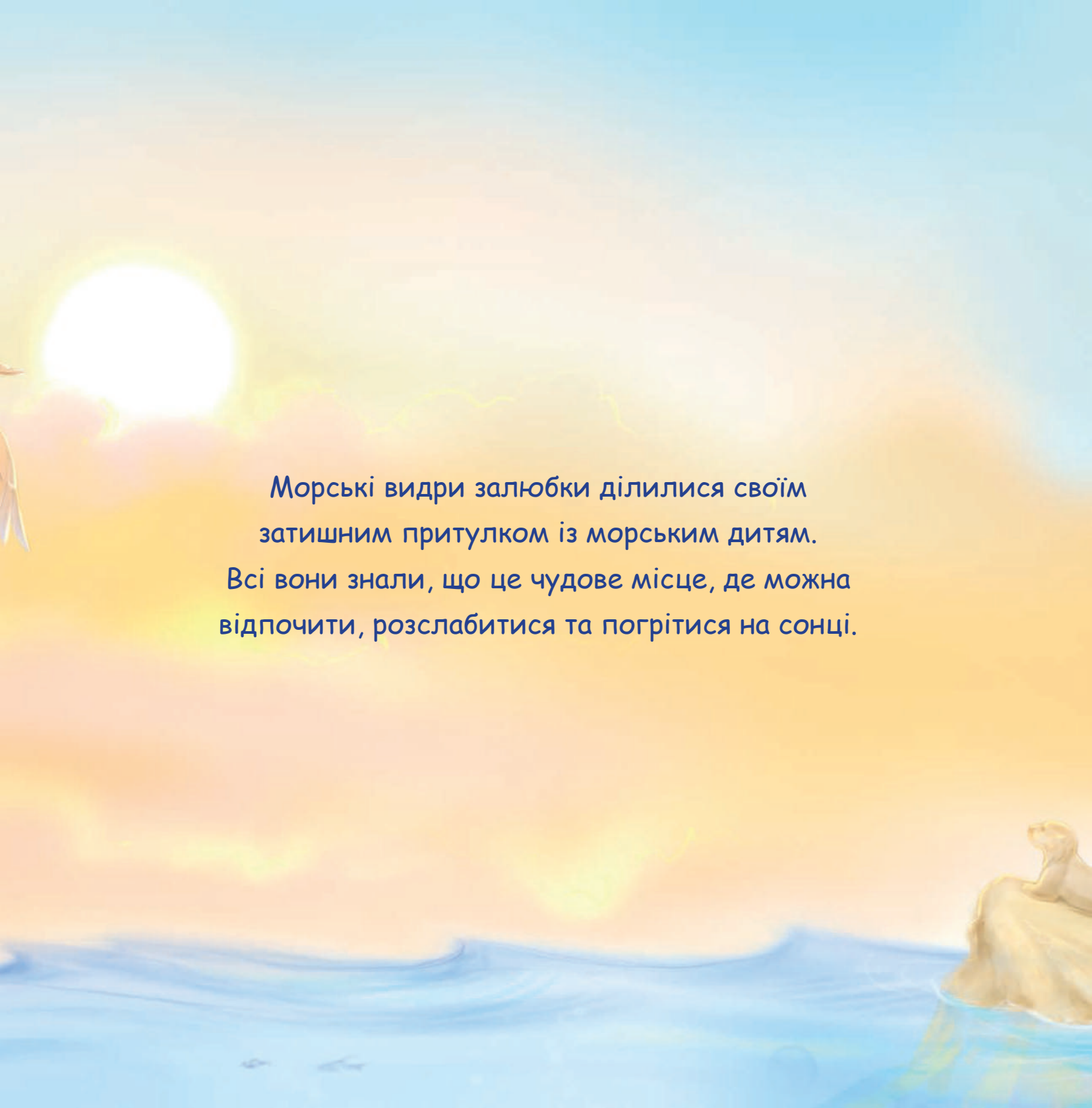
Морська дитина сиділа на великій скелі посеред неглибокої бухти, оточеної високими скелями. Це було одне з її улюблених місць, де вона могла розслабитися та очистити свій розум.





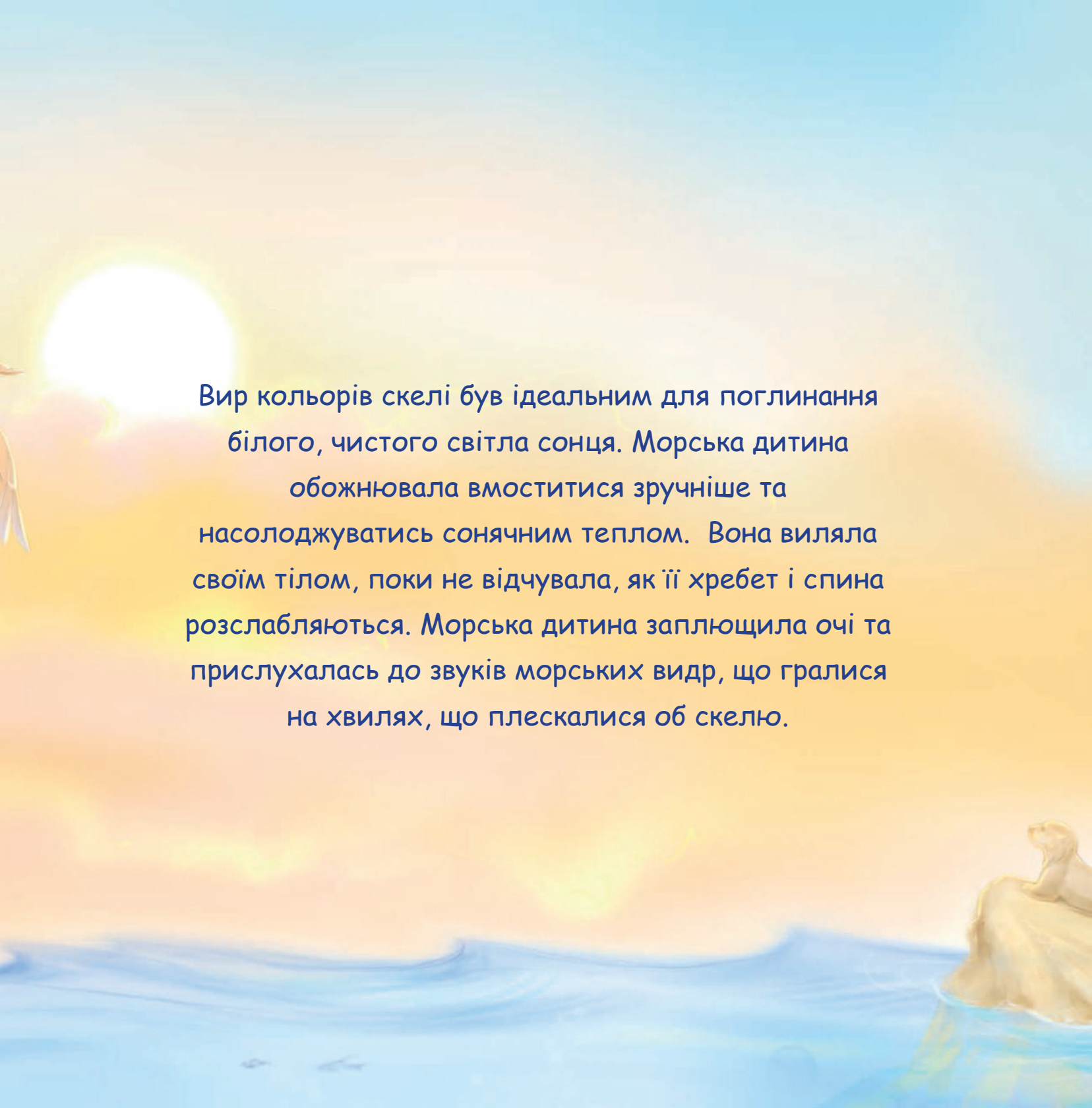
Багато морських видр припливали в цю бухту, щоб поїсти, пограти та відпочити у морських водоростях, що обіймали скелі. Вони любили покривати свої тіла довгими водоростями і плавно дрейфувати на хвилях. Це особливе місце отримало назву Бухта Морської Видри.





Морські видри залюбки ділилися своїм
затишним притулком із морським дитям.
Всі вони знали, що це чудове місце, де можна
відпочити, розслабитися та погрітися на сонці.





Вир кольорів скелі був ідеальним для поглинання білого, чистого світла сонця. Морська дитина обожнювала вмотитися зручніше та насолоджуватись сонячним теплом. Вона виляла своїм тілом, поки не відчувала, як її хребет і спина розслабляються. Морська дитина заплющила очі та прислухалась до звуків морських видр, що гралися на хвилях, що плескалися об скелю.

