

Elades **ööpäeva** rütmis,
stimuleerime oma hingelist mina.
Tänapäeva lastel puudub rahutunne, nad on stressis.
Seetõttu on neil rohem kui kunagi varem vaja
tunnetada ööpäeva rütmi.

Hommik ja õhtu on üleminekud öö ja päeva vahel
ning sel ajal oleme välismõjude suhtes eriti vastuvõtlikud.
Kui suudame lapsele hommikul ja õhtul mõneks hetkeks
maagilise meeleolu luua,
aitame tal elada siin ja praegu ning
leida rütmi, mis hoiab ära rahutuse ja stressi.

Hommikumeeleolu ja lõhnad ning
hommikulauas istumine tekitavad tunde,
et ees ootab üks lõpmata pikk ja ilus mängu täis päev.
Söögilauas võiks nt süüdata küünla
või koos lapsega vaadelda päikesetõusu.
Hommikuti avame end tasapisi
päeva tegemiste tarvis.

*Tere armas päev
Sinu pärast öö ära läeb
Me hingi valgusta nüüd sa
Pane imeline taevas särama*

Õhtul üritame luua rahuliku meeleolu,
mis aitab lapsel üle minna
öise une ja puhkamise faasi.
Õhtu peaks väikese lapse jaoks olema
mõnus hetk laulu või õhtuvärsiga ning
muinasjutu ja süüdatud küünlaga.
Seejärel poeb laps oma lemmiknuku või
kaisuloomaga voodisse.

*Kui saabunud õhtu
Ja loojund on päike
Siis istun ma aknal
Ja tähti seal näen
Üks täht sealt kukkumas
Taevaruumi suurde
Ma silmad sulen ja kiirustan
Et endale midagi soovida*

Kui laps saab päeva jooksul elada sisse- ja väljahingamise rütmis,
koguda endasse elamusi ja
leida oma loovusele paraja väljundi,
ei ole ta üliaktiivne ega ülestimuleeritud.
Sel juhul tunneb laps ka väsimust
ja naudib torelda ning sisuka päeva lõpetamist.