

ATELIERE MONTESSORI ȘI ACTIVITĂȚI RELAXANTE *cu copiii mei*

.....
52 de săptămâni creative
pentru părinți și copii



AUTORI

Laetitia Ganglion Bigorda: ateliere Montessori

Sophie de Mullenheim: activități creative

Shobana R. Vinay: yoga, meditație și povești relaxante



SĂPTĂMÂNĂ 1			SĂPTĂMÂNĂ 9			SĂPTĂMÂNĂ 18			
Dispoziția zilei	6-7		Baloane în vânt	38-39		Un joc doar ca să râdem	74		
Vărsatul	8		Cum ne punem haina de iarnă	40		Jocul gusturilor	75		
Capul	9		Tot corpul – Savasana	41		Scaunul – Utkatasana	76		
SĂPTĂMÂNĂ 2			SĂPTĂMÂNĂ 10			SĂPTĂMÂNĂ 19			
Așa fac, fac, fac	10		Inimioara mea	42		Pictura aleatorie	78-79		
Mersul pe linie	11		Tabloul tăcerii	43		Jocul sunetelor	80		
Muntele – Tadasana	12		Triunghiul – Trikonasana	44		Fluturile și nectarul	81		
Muntele	13		Câmp cu flori	45		SĂPTĂMÂNĂ 20			
SĂPTĂMÂNĂ 3			SĂPTĂMÂNĂ 11			Mâzgălituri creative			82
Cu capul în nori	14-15		Liniște, crește!	46-47		Creează un terariu	83		
Suporturi de îmbrăcăminte	16		Să decupăm hârtie	48		Pisica și vaca – Marjaryasana	84		
De la gât la șolduri	17		Muntele	49		Ploaia	85		
SĂPTĂMÂNĂ 4			SĂPTĂMÂNĂ 12			SĂPTĂMÂNĂ 21			
Mesaje gurmande	18		Din vârful degetelor	50		Minge antistres	86-87		
Curățarea oglinzii	19		Jocul țesăturilor	51		Să protejăm natura	88		
Copacul – Vrksasana	20		Dansatoare – Natarajasana	52		Postura de meditație	89		
Păsările și cuibul	21		Trezirea naturii	53		SĂPTĂMÂNĂ 22			
SĂPTĂMÂNĂ 5			SĂPTĂMÂNĂ 13			Muzica, maestrol!			90
Aluat creativ	22-23		Atelier de modelaj	54-55		Observarea unui bob	91		
Deschide și închide	24		Jocuri cu culori	56		Câinele – Adhomukhasvanasana	92		
De la șolduri la degetele de la picioare	25		Elefantul	57		Norii	93		
SĂPTĂMÂNĂ 6			SĂPTĂMÂNĂ 14			SĂPTĂMÂNĂ 23			
Căldură reconfortantă	26		Parfumuri misterioase	58		Un scris frumos	94-95		
Să coacem pâine	27		Joc de triere	59		Colțul cu grădină interioară	96		
Luna – Piraiasana	28		Războinic I – Veerabhadrasana I	60		Mudra cunoașterii	97		
Sub clar de lună	29		Vara	61		SĂPTĂMÂNĂ 24			
SĂPTĂMÂNĂ 7			SĂPTĂMÂNĂ 15			O lume minusculă			98
Eu ștampilez, tu ștampilezi!	30-31		Ciucuri în dezordine	62-63		Observarea naturii	99		
Jocuri de rol de curtoazie	32		Jocul texturilor	64		Cobra – Bhujangasana	100		
Partea din spate a corpului	33		Păunul	65		Călătoria	101		
SĂPTĂMÂNĂ 8			SĂPTĂMÂNĂ 16			SĂPTĂMÂNĂ 25			
Încetăm orice activitate!	34		Grădină zen	66		Jocul contra jucătorilor slabi	102-103		
Pregătirea meselor	35		Sacul cu mistere	67		Să descoperim animalele	104		
Curbă accentuată	36		Războinic II – Veerabhadrasana II	68		Mudra spațiului și vidului	105		
În pădure cu prietenul meu	37		Plaja	69		SĂPTĂMÂNĂ 26			
			SĂPTĂMÂNĂ 17			Mozaic din hârtie			106
			Land art	70-71		Masa naturii	107		
			Jocul mirosurilor	72					
			Șarpele	73					

Lăcusta – Salabhasana.....	108	SĂPTĂMÂNĂ 35	Frunze tatuată.....	142-143	Să explorăm lumea.....	176
Toamna.....	109	Plutește / Se scufundă.....	144	Viparita Karani.....	177	
SĂPTĂMÂNĂ 27		Mudra solară.....	145	SĂPTĂMÂNĂ 44		
Rotește-te, rotește-te.....	110-111	SĂPTĂMÂNĂ 36	Jucărie suspendată.....	146	O săptămână specială.....	178
Ritmul zilei.....	112	Magneții.....	147	Truc pentru a ajuta copiii să facă ordine.....	179	
Mudra pământului.....	113	Cămila – Ustrasana.....	148	Plugul – Halasana.....	180	
SĂPTĂMÂNĂ 28		Vântul și zmeul zburător.....	149	În fața șemineului.....	181	
Fructe deghezate.....	114	SĂPTĂMÂNĂ 37	Cub de gheață fantezie.....	150-151	SĂPTĂMÂNĂ 45	
Timpul care trece.....	115	Vasele comunicante.....	152	Ierbar creativ.....	182-183	
Arcul – Dhanurasana.....	116	Mudra concentrării.....	153	Cumpărături fără stres.....	184	
Soarele.....	117	SĂPTĂMÂNĂ 38	Ce liniște!.....	154	Jocul cu sunetul – Simhasana.....	185
SĂPTĂMÂNĂ 29		Aer / Apă.....	155	SĂPTĂMÂNĂ 46		
Origami.....	118-119	Flexiunea înainte.....	156	Pentru păsările.....	186	
Asociere de imagini.....	120	Iarna.....	157	Marea provocare: fără zahăr.....	187	
Mudra apei.....	121	SĂPTĂMÂNĂ 39	Smooooothie.....	158-159	Unghi legat (fluture).....	188
SĂPTĂMÂNĂ 30		Presiune / Tensiune.....	160	Ziua de naștere.....	189	
Ce-ar fi să cântăm?.....	122	Mudra curajului.....	161	SĂPTĂMÂNĂ 47		
Jocul de-a „Eu ghicesc“.....	123	SĂPTĂMÂNĂ 40	Ziua fără ceas.....	162	Tartă mandală.....	190-191
Peștele – Matsyasana.....	124	Sifon.....	163	Masa păcii.....	192	
Frunzele.....	125	Flexiunea cu picioarele îndepărtate.....	164	Suflă cât poți.....	193	
SĂPTĂMÂNĂ 31		Zăpada.....	165	SĂPTĂMÂNĂ 48		
Punct cu punct.....	126-127	SĂPTĂMÂNĂ 41	Să descoperim natura.....	166-167	Amintiri sonore.....	194
Jocul întrebărilor.....	128	Electricitatea.....	168	Jocurile furiei.....	195	
Mudra originală.....	129	Mudra pentru salut și mulțumire.....	169	Vântul – Apanasana.....	196	
SĂPTĂMÂNĂ 32		SĂPTĂMÂNĂ 42	Moriști de vânt vesele.....	170	Culorile.....	197
Buchet.....	130	Starea solidă, lichidă, gazoasă.....	171	SĂPTĂMÂNĂ 49		
Jocul poruncilor.....	131	Barca – Navasana.....	172	Toți în pijama!.....	198-199	
Bățul – Dhandasana.....	132	Omul de zăpadă.....	173	O zi de naștere specială Montessori.....	200	
Dovleacul magic.....	133	SĂPTĂMÂNĂ 43	Concurs de dezordine.....	174-175	Meditație cu sunetul.....	201
SĂPTĂMÂNĂ 33		SĂPTĂMÂNĂ 44				
Reciclează inteligent.....	134-135	SĂPTĂMÂNĂ 45				
O carte pentru copilul meu.....	136	SĂPTĂMÂNĂ 46				
Mudra energiei.....	137	SĂPTĂMÂNĂ 47				
SĂPTĂMÂNĂ 34		SĂPTĂMÂNĂ 48				
Puzzle-uri după pofta inimii.....	138	SĂPTĂMÂNĂ 49				
Viu/fără viață.....	139	SĂPTĂMÂNĂ 50				
Plan înclinat (tobogan).....	140	SĂPTĂMÂNĂ 51				
Curcubeul.....	141	SĂPTĂMÂNĂ 52				
		SĂPTĂMÂNĂ 53				

Dacă am cunoaște dispoziția celorlalți, am putea evita să luăm în nume de rău unele reacții și să stârnim tensiuni. Pentru a crea o atmosferă relaxată acasă, desenați un tabel în care fiecare să-și poată exprima dispoziția de moment. Bineînțeles, nimic nu este definitiv. Dispozițiile se pot schimba, și tabelul poate evolua. Important este să fie la îndemâna tuturor, să fie și pe înțelesul celor mai mici și vizibil pentru toată familia. Metoda va dezamorsa numeroase conflicte și va contribui la menținerea calmului în casă. Pentru că o emoție clar exprimată este deja aproape canalizată.

✂ Dispoziția zilei



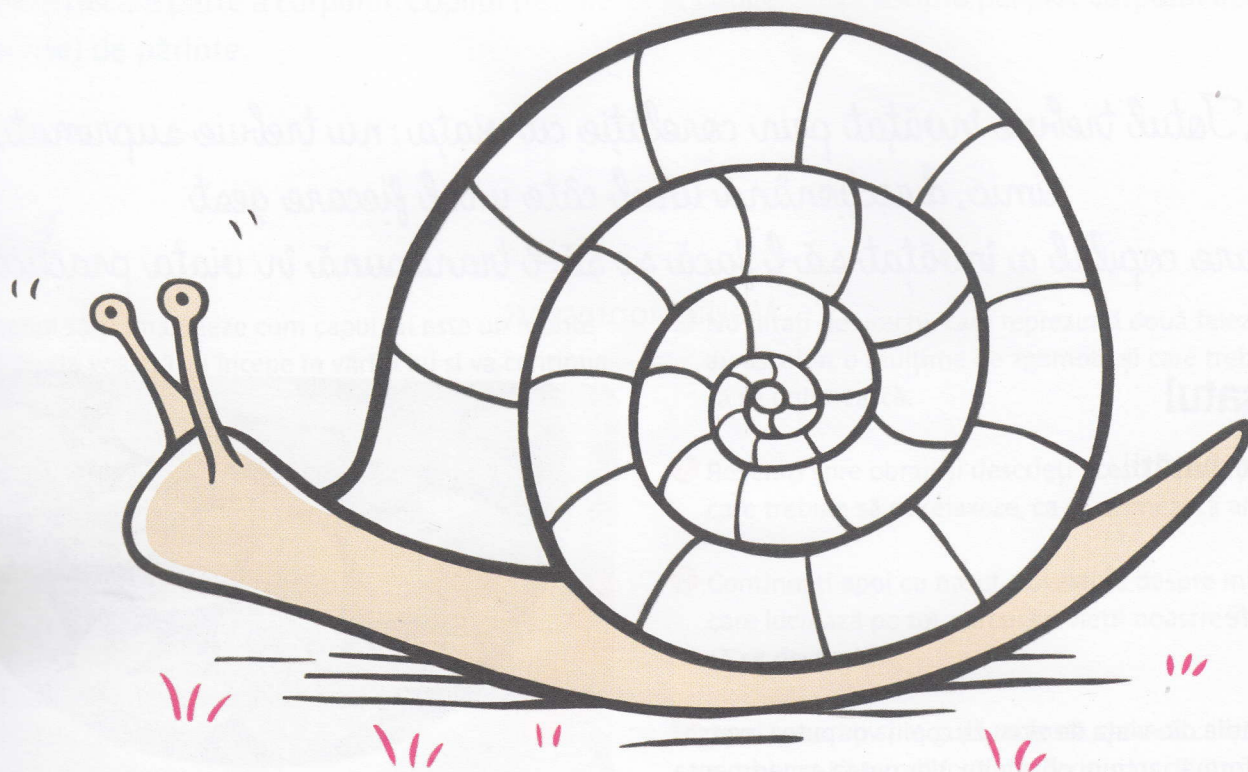
Este important să le explicați *celor mici* cum funcționează tabelul. Trebuie să înțeleagă bine sensul fiecărei căsuțe. În acest scop, explicați-le diversele dispoziții, folosind exemple recente și personale sugestive pentru ei. Vor îndrăgi exercițiul foarte repede. În fiecare zi, și chiar de mai multe ori, vor lipi eticheta cu numele lor în căsuța corespunzătoare stării lor de spirit.



- 1 Împărțiți o coală de carton în șase căsuțe. Scrieți în partea de jos a fiecărei căsuțe un cuvânt care descrie o dispoziție diferită: trist, fericit, furios, obosit, agitat, nemulțumit.
- 2 Ilustrați căsuțele cum doriți. Puteți desena sau lipi fețișoare zâmbitoare, desene hazlii, imagini cu animale, portrete etc. Dacă aveți copii mari, încredințați-le lor această misiune sau propuneți-le să mimeze fiecare dispoziție și să se fotografieze. Tabelul vostru va fi unic!
- 3 Apoi pregătiți câte o etichetă pentru fiecare membru al familiei, cu un prenume sau o fotografie reprezentativă. Lipiți pe spatele fiecărei etichete puțină pastă adezivă, ca să le puteți schimba locul oricând doriți. Dacă vreți să țineți tabelul pe frigider, există foi magnetice din care veți putea decupa etichete cu magnet.

„MENIUL” CU DISPOZIȚII

Copiii vă pot atrage atenția că lipsesc anumite dispoziții din tabel. De exemplu, flămând, neliniștit, mândru... sau altceva? Ascultați-i! Este o ocazie extraordinară de a vorbi cu ei și de a-i înțelege mai bine.



Cei mici sunt ajutați să aleagă cinci sau șase culori aprinse, ca să exprime veselia. Apoi vor colora cochilia melcului, având grijă să nu folosească aceeași culoare în două căsuțe consecutive.

Cei de vârstă mijlocie respectă același principiu, dar, după ce s-a stabilit ordinea culorilor, aceasta trebuie să rămână neschimbată până în centrul cochiliei.

Cei mari folosesc creioane colorate sortate de la cel mai închis la cel mai deschis. Ei vor colora fiecare căsuță, respectând aceeași succesiune. La fiecare serie nouă de culori, vor apăsa mai puțin pe creion, pentru ca nuanța să fie mai deschisă.



Copiii învață parțial prin mimetism. Ei vor observa mediul pentru ca ulterior să-l reproducă. Nevoia lor de a o lua pe urmele adulților este esențială. Ei au propriul parcurs de dezvoltare, dar, dându-le posibilitatea de lucra cu noi și de a exersa, vor putea să-și perfecționeze acțiunile în viața cotidiană.

„Totul trebuie învățat prin corelație cu viața; nu trebuie suprimat, nimic, direcționând unul câte unul fiecare gest pe care copilul a învățat să-l facă și să-l transpună în viața practică.”

Maria Montessori

Vărsatul

Pregătirea activității

Materiale:

- o tavă
- două carafe
- boabe

Folosind activitățile din viața de zi cu zi, copiii vor putea exersa, într-un cadru informal, acțiuni obișnuite. Vor putea experimenta în ritmul lor, fără o presiune exterioară. Lăsându-i răgaz să-și perfecționeze mișcarea, copilul va avea timpul necesar să repete, fără constrângerea unui obiectiv. Va învăța să verse, să-și toarne lui și celorlalți în pahar. Este un pas spre autonomie și dezvoltarea capacității de concentrare!

- 1 La fiecare „vărsare”, arătați-i prima dată copilului cum să procedeze, așezându-vă în dreapta lui și executând mișcărilor lent și precis.
- 2 Așezați pe o tavă două căni identice, dintre care una cu boabe, în partea stângă a tăvii.
- 3 Apucați cu trei degete toarta cunii din stânga și vărsați-i conținutul în cealaltă cană.
- 4 După ce ați golit cana stângă, uitați-vă cu atenție ca să vedeți dacă ați golit tot conținutul și așezați cana la locul inițial.



- 5 Reluați exercițiul cu cana umplută din nou și propuneți-i copilului să facă singur această activitate.
- 6 Este posibil să împrăstie fără să vrea conținutul recipientelor. Arătați-i cum să adune boabele de pe masă, cu trei degete (cel mare, arătătorul și cel mijlociu), fără să-l criticați. Lăsați-l să greșească, doar greșind va învăța, și stima lui de sine va crește.

Lată câteva variante de antrenament:

- vărsatul cu lingura dintr-un bol în altul
- vărsatul unor boabe mari (boabe de fasole neagră)
- vărsatul unor boabe mici (linte)
- vărsatul în două vase
- vărsatul apei
- vărsatul cu pâlnia în mai multe vase

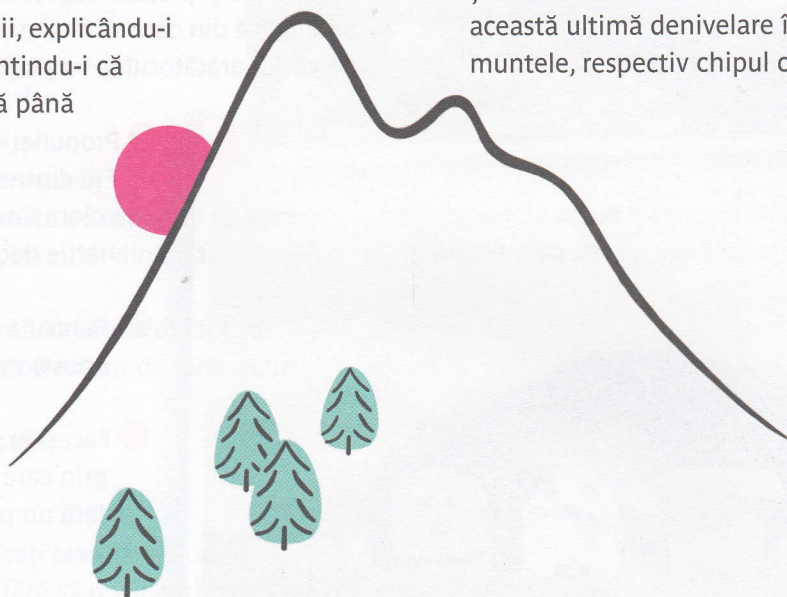
Respect pentru oameni și cărți

Cum se procedează? Această parte a cărții constă în redescoperirea unor acțiuni simple care pot fi foarte benefice. Ședințele pot fi realizate în orice moment al zilei, într-un loc liniștit. Copilul trebuie să se întindă pe spate, pe covor sau pe pat. Părintele va sta lângă copil și îi va vorbi calm, în timp ce degetele vor parcurge lent și în întregime fiecare parte a corpului. Copilul trebuie să se concentreze asupra părților corpului atinse și numite (și/sau descrise) de părinte.

Corpul

Capul

- 1 Puneți copilul să-și imagineze cum capul lui este un munte și cum călătoria voastră va începe în vârful lui și va continua până în josul văii.
- 2 Așezați-vă degetele în creștetul capului, care este vârful muntelui.
- 3 Apoi coborâți la nivelul frunții, atingând întreaga suprafață, explicându-i copilului că aceasta este un lac de munte.
- 4 Atingeți-i apoi cele două sprâncene, descriindu-i-le ca fiind două păduri de conifere.
- 5 Conturați-i de asemenea ochii, explicându-i că sunt două movilițe și amintindu-i că au muncit mult de dimineață până la momentul exercițiului.
- 6 Nu uitați de urechi, care reprezintă două faleze care au ascultat o mulțime de zgomote și care trebuie să se odihnească.
- 7 Reveniți spre obraji și descrieți acești versanți ai muntelui care trebuie să se relaxeze, ca să primească alți pupici.
- 8 Continuați apoi cu nasul, povestind despre micul vârf care lucrează pe tot parcursul vieții noastre și care merită să se destindă.
- 9 Apoi coborâți spre gură, această crevasă care vorbește mult și trebuie să se odihnească. Terminați călătoria cu bărbia, această ultimă denivelare înainte de valea abruptă. Tot muntele, respectiv chipul copilului, s-a odihnit acum bine.



**COPILUL ESTE ÎNTINS PE SPATE, CU OCHII ÎNCHIȘI ȘI BRAȚELE DE-A LUNGUL CORPULUI.
ACEASTĂ CĂLĂTORIE ÎNDEAMNĂ LA RELAXARE ȘI LA CONȘTIENȚIZAREA PROPRIULUI CORP.**