

Gilles Diederichs

Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți



1000

ACTIVITĂȚI
PENTRU ÎNTELEGEREA
emoțiilor
COPILULUI TĂU

3-10
ANI



Un evantai indispensabil pentru a gestiona toate emoțiile copilului tău!

Respect pentru oameni și cărți

Ajutați-i pe copii să găsească **soluții constructive** pentru a depăși grijile de zi cu zi. Învățați împreună, **prin intermediul jocului**, să recunoașteți emoțiile și să le **gestionați cu delicatețe**.

Pe fața fișei, părinții află **beneficiul fiecărei activități**. Pe verso, copilul descoperă etapele jocului. O mare parte din activități nu au nevoie de material auxiliar, tocmai pentru a le putea realiza imediat ce emoția își face simțită apariția!

TRISTEȚE

BUCURIE

FRICĂ

MÂNIE

100 de activități amuzante și practice
pentru a destinde atmosfera din casă:
exprimarea sentimentelor,
jocuri de imaginație,
exerciții de respirație, yoga, masaj.

www.edituradph.ro

tristetea

Tristetea apare adesea dintr-o lipsă de încredere în propriile forțe, din lipsa de atenție, sau din dificultatea de a face față decepțiilor sau formelor de abandon. Este așadar indispensabilă recăpătarea încrederii în sine și crearea de noi baze solide în care stima de sine să nu poată fi afectată. Înclinația spre fericire este motorul încrederii, iar a ști să folosim ceea ce trăim pentru a crește armonios este chiar scopul pedagogic al acestor exerciții. A defini tristețea este deja un prim pas spre evoluție; a aduce lămuriri asupra modului în care putem reacționa împotriva tristeții este un al doilea pas; evoluția reprezintă soluția care vine în mod natural. În ajutorul acestora am creat activități care permit regăsirea unei forțe mentale și fizice, element indispensabil pentru a ne lua avântul cu zâmbetul pe buze în viața activă de zi cu zi.

CUPRINS

Crearea încrederii în sine (nr. 1 – 9)

Înclinația spre fericire (nr. 10 – 18)

Dinamică (nr. 19 – 25)

Respect pentru oameni și cărți





MICILE PLĂCERI ALE VIETII

Respect pentru oameni și cărți

.RO

PRINCIPIU

Sub supravegherea dumneavoastră, copilul realizează un desert simplu pe care îl va împărți fericit cu ceilalți.

BENEFICII

Mobilizarea gândurilor prin realizarea unei rețete delicioase care ne face să visăm reprezintă un motor suficient de puternic pentru a simți un alt tip de emoție. Aici, bucuria de a realiza singur desertul și de a-l împărți îl învață pe copil că poate acționa asupra emoțiilor sale prezente.

VARIANTĂ

Puteți adăuga bucăți de fructe confiate (portocală, lămâie...).

2



ZIUA DE MÂINE CÂNTĂ!

Respect pentru oameni și cărți

PRINCIPIU

Seara, pentru a nu adormi trist, copilul își programează în minte ziua de mâine ca fiind una luminoasă!

BENEFICII

Somnul aduce liniște. Copilului îi va fi mai ușor să adoarmă dacă își exprimă dorința de a fi fericit la trezire!

TRUC

Puteti adăuga muzică liniștitoare în surdină.

3

20'

?

GESTURI

respect pentru oameni și cărți

ÎMPOTRIVA TRISTEȚII

PRINCIPIU

Copilul se masează singur în punctele care îl vor elibera de tristețe.

BENEFICII

Automasajul este un mod de a acționa asupra noastră, iar masând punctele reflexe ale plămânilor și intestinelor (organele care „păstrează” aceste emoții), copilul se liniștește și se calmează mental.

TRUC

Acest exercițiu îl face pe copil să adoarmă mai ușor.