

- 1 Animalele din junglă
- 2 Micile capricii își iau zborul
- 3 Marele coș gol
- 4 Obligații pentru toată lumea
- 5 Astăzi tu ești cel care decide
- 6 Povestea tuturor furiilor
- 7 Nu și nu
- 8 Balanța echilibrului

Destinderea

- 9 Cutia pentru furie
- 10 Pisica zgârie pernele
- 11 Masajul care vine în ajutor
- 12 Degețelele pungașe
- 13 Mersul meditației
- 14 Melodia dorințelor
- 15 Blândețea naturii

- 16 Jocul supereroului
- 17 Fabrica de gâdilat picioare
- 18 Blândețea pisicii
- 19 Un antrenament pentru campioni
- 20 Plimbarea ursului

Creativitatea

- 21 Pâinici pentru bombănici
- 22 Peisaje frumoase, pline de lumină
- 23 Furiile creează luna și soarele
- 24 Micii mei eroi din lut
- 25 Ploaia care cade pleacă înapoi în cer
- 26 Desenul poznelor mele
- 27 O mandala pentru a spune totul
- 28 Fântâna tinereții
- 29 Zâmbetul ca soluție
- 30 Jucăria pentru defulare

30

DE LA
5
ANI

Jucăria pentru defulare

Respect pentru oameni și cărți

> **Ai nevoie de: o față de pernă, vată sau alte materiale pentru umplură, elemente decorative (țesături de diferite culori, nasturi, mărgelile etc.).**



- 1.** Uplete cu vată fața de pernă. După ce închizi fermoarul, trebuie să ai o pernă bine umplută!
- 2.** Dacă dorești, poți să decorezi perna folosind țesături de culori diferite sau mărgelile, pe care le coși sau le lipești. Tocmai ți-ai creat jucăria pentru defulare!
- 3.** Când simți că ai un grad mare de enervare sau prea multă energie, poți să strigi la jucăria ta, să o lovești cu pumnii sau să o calci în picioare... Dacă te afli într-un conflict cu sora sau cu fratele tău, când simți că nu mai poți, descarcă-te pe jucărie, după care vorbește calm cu ei.

30

DE LA
5
ANI

Jucăria pentru defulare

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

Defularea este practică!

Pe de-o parte, copilul vede că energia lui își găsește o țintă, pe de altă parte, părinții, dacă stăpânesc bine metoda, au o posibilitate de a îndrepta copilul și de a-l liniști.

Creați împreună cu copilul un personaj din pânză pentru defulare, spunându-i copilului care este rolul personajului. Alegeți împreună cu el pânza și confecționați jucăria.



Zâmbetul ca soluție

Respect pentru oameni și cărți

> Ai nevoie de: o coală albă de hârtie,
creioane colorate.



1. Așază foaia pe orizontală în fața ta. Pe partea stângă scrie clar ce ți-ai fi dorit să ai cu ceva timp în urmă și nu ai obținut. Lasă liber spațiul din dreapta și desenează în mijloc. Poți scrie oricâte cuvinte vrei, unele sub celelalte.

2. După aceea desenează în mijloc, în dreptul fiecărei dorințe, un zâmbet frumos. Poți să desenezi doar buzele sau și ochii mari zâmbitori, poți să decupezi fotografii cu zâmbete din reviste și să le lipești pe foaia ta!

3. Acoperă partea pe care ți-ai scris dorințele cu o culoare frumoasă, colorează și zâmbetele și desenează stele sau flori frumoase pe ele... Astfel totul se termină într-un mod fericit!

29

DE LA
5
ANI

Zâmbetul ca soluție

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

„Decât să stai supărat, mai bine ai zâmbi!” Un copil capricios trebuie să știe să se oprească fără să pară că a pierdut lupta. Nu este o chestiune de orgoliu, ci mai mult faptul că ieșirea din criză trebuie să se facă fără a bloca și mai mult relația cu părintele.

Activitatea de **terapie prin artă** care vă este propusă este un mijloc de exprimare pentru copil, el putând spune clar că nu a obținut ceea ce își dorea și fiind conștient de acest lucru. Cuvântul „nu” își regăsește din nou toată puterea!

