

Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți

1

2

Septembrie

Lecția de azi: joc liber înaintea începerii școlii

Întoarcerea din vacanță înseamnă reluarea unui ritm, începerea școlii în toamnă. Profitați de zilele acestea ca să jucați cu Camelia, Paul și Maria un joc liber și fără reguli. Luați pături, pernuțe și faceți o cabană gigantică. Folosiți niște cartoane și transformați-le în corăbii, cu bastoane drept undițe de pescuit. Din bucăți de țesătură, croiți costume de pirați și prințese...

Sfatul psihologului: copiii se dezvoltă cu ajutorul jocului. Ei fac mișcare (motricitate), creează (imaginație), rezolvă probleme (cogniție), se ceartă, apoi se împacă (solidaritate), râd (emoții)...



Libris
Respect pentru oameni și cărți

3

Septembrie

Cum să fac mai ușoară întoarcerea la școală a copilului meu?



Rîntoarcerea la școală sau la grădiniță reprezintă întotdeauna o tranziție, atât pentru copil, cât și pentru părinte/părinți.

Pentru a o face mai ușoară și a nu îngreuna situația, nu o „dramatizați”. Vorbiți despre asta.

- Fiți rezonabil: cumpărați sau împrumutați o carte despre subiectul respectiv, propuneți, dar nu impuneți lectura, lăsați copilul s-o răsfoiască singur-singurel.
- Fiți curios: „Mă întreb...”, mai degrabă decât entuziast: „Va fi genial”. Lăsați copilul... să judece.



- Spuneți că e o etapă: „Ai vârsta potrivită”, și nu o constatare: „Ești mare acum”. Poate el vrea să rămână mic încă.
- Dacă sunteți neliniștit(ă), spuneți-i: „Mă stresează asta, dar nu te preocupa să mă liniștești, ocupă-te de tine”. Dacă e ocupat, nu plecați pe furie. Spuneți-i „la revedere” și „pe diseară”.



4

septembrie

Jocul este munca copilului, este
meseria lui, este viața lui."

Pauline Kergomard





Respect pentru oameni și cărți

5

Septembrie



Cum să-mi ajut fiica să-și accepte fratele?



Iulian a venit pe lume: este o bucurie pentru dumneavoastră, părinții, chiar dacă este obositor. Elena, sora lui, nu este de aceeași părere: „Nu știe să se joace, nu face decât să plângă, când îl dăm înapoi?”



Când vorbim unui copil despre „frate/soră”, el și-l închipuie „prieten”: se joacă puțin, apoi el pleacă... Îi înțelegem dezamăgirea când nu numai că bebelușul nu se joacă, dar, mai mult, nici nu mai pleacă. Propuneți-i Elenei o păpușă, cu care se poate cu adevărat juca și de care apoi se poate debarasa... Puneți asta în cuvinte: „Iată o păpușă adevărată. Este un bebeluș fals. Acum, te poți juca cu el de-a mama și copilul, poți să nu te mai joci când te-ai săturat de el, îl poți pune la locul lui când nu-l mai vrei”.





Respect pentru oameni și căni

6

Septembrie



Copilul meu este timid: cum să reacționez?

Ema este intimidată de adulți, cu excepția părinților și a bunicilor ei. Ea nu îndrăznește să-i privească, să le răspundă... Sfatul psihologului: poate că Ema se teme de judecare, critică sau reguli. Familiarizați-o cu adultul prin jocuri de rol pe care le creați sau le imaginați, precum „Replica”: în familie, dar și cu prietenii, Ema trage o carte „replică” pe care ați înscris una dintre remarcile de care Ema se teme cel mai mult. Apoi, fiecare trage o carte a unui personaj asociat cu un caracter și trebuie să joace, să pună în scenă replica de pe cartea de joc. De exemplu: „Fă curat în camera ta”, jucată de o cântăreață furioasă, un căpcăun drăguț, o soră enervată...



7

Septembrie

Cum gestionez bubițele copilului meu?

Alin urlă: „Sângerează!”

Dumneavoastră răspundeți: „Nu-i nimic, e o zgârietură”.

Alin gândește: „E grav!”

Dumneavoastră vă spuneți: „Ce sensibil!”

Sfatul psihologului: pentru a evalua gravitatea unei dureri sau a unei răni, avem nevoie de noțiuni pe care copilul nu le-a dobândit încă între 2 și 7 ani:

- Timpul: „În 5 minute se va termina”.
- Autovindecarea: „Va trece de la sine”.
- Relativizarea: „Nu-i grav”.

Reacția lui este normală așadar. Comportamentul dumneavoastră îi va permite să se liniștească:

- Citiți o carte pe tema: „Îmi fac rău”.
- Vorbiți despre această putere magică pe care o are corpul de a se autovindeca.
- Supravegheați, fără să fugiți, fiecare cădere.
- Examinați, dar nu puneți pansament la fiecare zgârietură.
- Întrebați și, de asemenea, răspundeți la întrebări.
- Apoi schimbați-i ideile.



Respect pentru oameni și cărți

8

9

Septembrie

Lecția de azi: ancorarea momentelor plăcute



Zoe tocmai a petrecut o zi foarte frumoasă cu verii ei. Profitați de asta pentru a fixa acest moment frumos în memorie, care poate deveni un moment „resursă”, la care veți putea face referință când lui Zoe îi va lipsi energia. Cum procedați concret?

Retrăiți ziua cu toate simțurile prezente (știți că avem mai mult de zece simțuri identificate în prezent?) și lăsați-le să vă pătrundă în corp. De exemplu: „Cum te simți când te gândești la asta? Unde este în corpul tău? Cum se simte?”

Îi puteți propune apoi lui Zoe să deseneze, să inventeze un cântec, să „fotografieze” un moment în mintea sa, pentru a prelungi rememorarea și a accentua și mai mult fixarea acestei zile.



10
septembrie

Copilul meu refuză regulile: cum să reacționez?

Matei vrea mereu să decidă, nu suportă să se supună regulilor.

Sfatul psihologului: nu, nu-i o calitate să fii mereu rebel; este obositor și antisocial. Da, este util să punem la îndoială regulile și să acceptăm unele dintre ele. Așadar, nu renunțați la regulile care vi se par importante, dar acceptați sau propuneți să negociați asupra

altora. De exemplu: „Îți iei haina (nenegociabil), fiindcă e frig, și-ți poți alege tenișii”. Sau, pentru cei mai mici, dacă dumneavoastră alegeți încălțăminte: „Îți pui întâi pantoful stâng sau cel drept?”

