



Caietul meu **VITTOZ** **REGĂSIREA CALMULUI**

Conceput de
Suzanne Archawski și Margot Dugenet
Terapeuți specializați în metoda Vittoz

Metoda Vittoz.....	4	Domnișoara Gelozie	28
Ce este o emoție?	5	Când mă simt rău	30
Metoda Vittoz și gestionarea emoțiilor	6		
Metoda Vittoz și parentingul	7	UNELTELE MELE	
LUMEA MEA		Sacul meu	32
Trăsura	8	Ce-mi face bine	34
Trăsura ta	9	Cochilia melcului.....	35
Conturul corpului	10	Semnul infinitului.....	36
Casa mea interioară	12	Copacul meu	38
		Sunt ca un copac	39
EMOȚIILE MELE		Cele trei baloane	40
Domnișoara Bucurie	14	O emoție – mai multe nevoi	41
Biblioteca amintirilor	16	Labirintul emoțiilor	45
O floare pentru bucurie	17	Solnița emoțiilor	46
Domnișoara Furie	18		
Conștiința, prietena mea	20		
Bețele descreșcătoare.....	21		
Domnișoara Frică	22		
Domnișoara Tristete	24		
Spirala	26		
O inimă deschisă	27		

- Metoda Vittoz a fost elaborată de un medic elvețian, **Roger Vittoz**, la începutul secolului trecut. Este o metodă foarte ușor de implementat și folosit, care acționează eficient asupra abilităților fizice și mentale.
- Se bazează pe **redescoperirea celor cinci simțuri ale noastre**, pentru a le reintegra în centrul existenței cotidiene. Ne învață să primim ceea ce ni se oferă, nouă și corpului nostru, fără să analizăm și fără să judecăm, ca să ne revigorăm creierul.
- Ne dezvoltăm astfel capacitatea de a fi prezenți și atenți la gesturile și emoțiile noastre, aici și acum: aceasta este **receptivitatea**. Odată dobândită, ne putem antrena creierul să se concentreze cu ușurință, fără să obosească, folosind ambele emisfere. Atenția, învățarea, înțelegerea, memoria și imaginația sunt, astfel, stimulate și îmbunătățite. Aceste gesturi mentale intră în sfera **emisivității**. Simțim o mai mare satisfacție și avem mai multă încredere în abilitățile noastre, care devin surse de plăcere.
- Dr. Roger Vittoz vorbea despre „**control cerebral**” pentru a descrie flexibilitatea acestui du-te-vino între cele două funcții specifice ale creierului: receptivitatea și emisivitatea.
- Metoda Vittoz poate fi aplicată în grup sau individual. Aria sa de folosire este largă, fiind în același timp:
 - **o pedagogie**, prin folosirea metodelor sale concrete;
 - **o artă de a trăi**, prin orientarea către o stare de bine zilnică;
 - **o terapie**, prin aprofundarea cunoașterii de sine.
- Obiectivul acestui caiet este să-l ajute pe copil să descopere resursele pe care le poate folosi când întâmpină o problemă.

- „Emoție” vine din latinescul *motio*, derivat la rândul lui din *moveo*, care înseamnă „a mișca (din loc)”. Emoția este, așadar, un ansamblu de **reacții automate**, menite să ne atragă atenția asupra nevoilor noastre.
- Emoția ne **informează**. De pildă, dacă văd ceva care mă pune în **pericol**, creierul îmi atenționează corpul și așa simt **frica**. Simțind-o, pot **reacționa** ca să mă protejez: pot să lupt, să fug, să paraliziez. Emoția are un rol în luarea deciziilor noastre.
- La început, există un **stimul** care întâi „bate” la ușa creierului nostru, apoi trimite informația către corp.
- Există **șase familii principale de emoții**: bucuria, furia, tristețea, frica, uimirea și dezgustul. Fiecare familie de emoții include nenumărate emoții secundare. De exemplu, nervozitatea și disperarea aparțin fricii ca emoție de bază.
- Fără emoții, am trăi precum roboții, indiferenți la ce ne înconjoară. Emoțiile fac parte din noi. Mulțumită lor, înțelegem ce ni se întâmplă. Ne dezvăluie ce contează pentru noi și pentru alții, ne ghidează deciziile și acțiunile.



Metoda Vitor și gestionarea emoțiilor

- Emoțiile nu sunt nici **bune**, nici **rele**: ele sunt expresia unor nevoi. Însă modul în care ne exprimăm emoțiile – sau „preaplinul” emoțiilor – este, uneori, nepotrivit sau inacceptabil.
- La copil, **sistemul cerebral** responsabil de controlarea emoțiilor este încă în formare. Lui încă îi este greu să-și exprime emoțiile într-un mod rațional și rezonabil. Uneori, când emoția este prea puternică, creierul responsabil de gândire nu mai poate acționa, iar emoția preia controlul.
- Creierul nostru dispune de **două căi de gestionare a emoțiilor**:
 - una **scurtă**, care ne permite să reacționăm rapid, fără să reflectăm. De exemplu, când sesizăm un pericol, reacționăm uneori impulsiv;
 - cealaltă, **lungă**, trece prin cortex și prin hipocamp, permițând astfel creierului să hotărască dacă stimulul este cu adevărat amenințător.
- Obiectivul acestui caiet este **să-l ajute pe copil să descopere resursele** pe care le poate folosi și mobiliza cu ușurință când se confruntă cu o problemă de ordin emoțional.



- Ajutându-vă copilul să folosească din ce în ce mai mult „calea lungă”, el va deveni treptat capabil să analizeze informațiile care sosesc într-un mod mai realist.
- Învățând să **îmbrățișeze realul** cu cele cinci simțuri, fără să gândească și fără să judece, copilul poate să-și **îmbunătățească abilitatea de a-și întâmpina emoțiile** așa cum sunt, să le asculte și să răspundă corect mesajului pe care acestea i-l transmit.
- Caietul acesta de activități vă propune să vă însoțiți copilul în descoperirea emoțiilor. Pe parcursul paginilor următoare, el va putea, cu ajutorul dumneavoastră, să transpună în cuvinte și imagini ceea ce simte în corp și ce resimte în suflet.
- Veți găsi aici instrucțiuni pe care să i le citiți copilului pentru a-l face să trăiască exercițiile: **dați-i răgaz să-și simtă corpul**.
Întrebați-l ce simte și ce resimte. Nu există răspunsuri greșite: vi se oferă ocazia perfectă să discutați despre trăirile emoționale și despre nevoile sale. Nu ezitați să-i propuneți să repete exercițiile, ca să se obișnuiască cu ele.



- **Trăsura reprezintă corpul tău.**

Dacă nu este în stare bună, cum ar putea ea să te ducă undeva?

- **Caii reprezintă emoțiile tale: bucurie, furie, tristețe, frică...**

Emoțiile trebuie să fie exprimate: ele sunt cele care ne fac să avansăm, aidoma unor cai care galopează cu entuziasm, care simt dacă lupii sunt în pădure și avertizează vizitiul. Dar caii nu sunt conștienți de toate pericolele. Dacă merg prea repede, trăsura s-ar putea împotmoli, s-ar putea strica...

- **Vizitiul reprezintă mintea ta, gândirea ta, deciziile tale.**

- Dacă este prea obosit, ar putea să scape frâiele, iar caii să o ia în toate direcțiile.
- Dacă este prea încordat, va strânge frâiele, iar caii vor suferi, se vor cabra sau se vor opri.

- **Vizitiul trebuie să-și asculte și să-și însoțească caii.**

- Dacă le este **frică**: ei au nevoie de **gesturi liniștitoare** din partea vizitiului.
- Dacă sunt **furioși**: vizitiul trebuie să îi ajute să **simtă preaplinul** și să îl elimine.
- Dacă sunt **trști**: au nevoie să fie **consolați**.
- Dacă sunt **bucuroși**: au nevoie să fie **lăsați să galopeze**.

- **Dacă trăsura este în stare bună**, dacă animalele sunt corect mânaate de un vizitiu prezent și atent, atunci se vor auzi indicațiile pasagerului și vei ajunge la destinație fără peripeții.

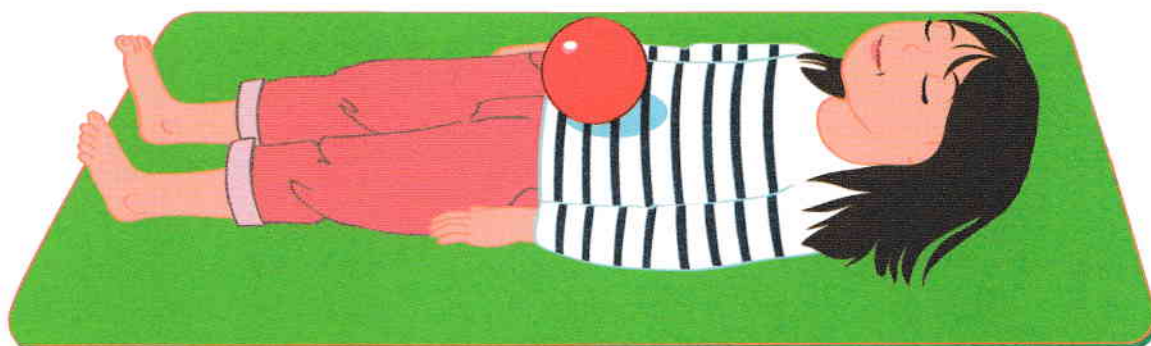
- **Pasagerul este vocea ta lăuntrică, sufletul tău, spiritul tău, înțelepciunea ta interioară care te îndeamnă să crești și să te dezvolti.**



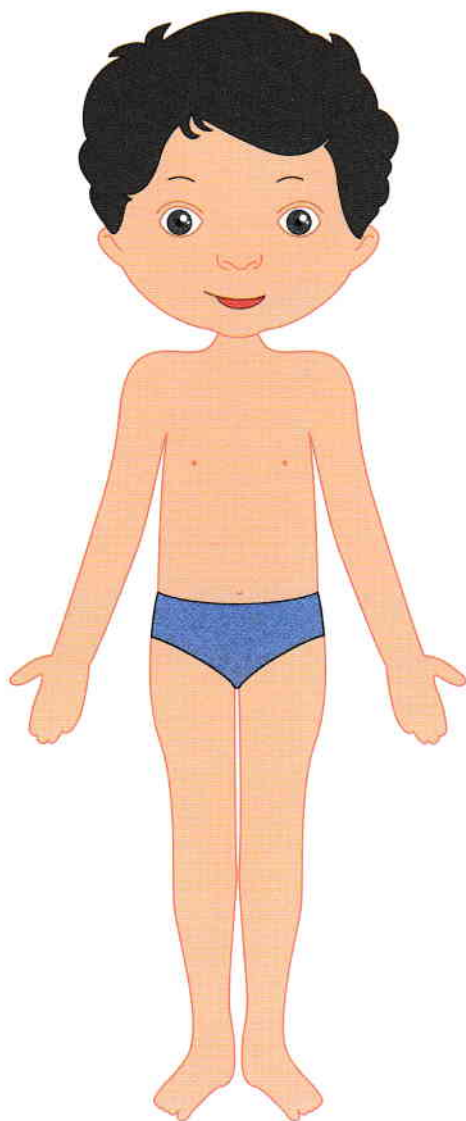
- Termină de desenat trăsura și atelajul ei.
Nu uita de vizitiu!



- Așază-te, întins(ă) confortabil. Ia o minge moale, un ciucure sau o jucărie de pluș și urmărește-ți cu ea conturul corpului. Ți poți cere unui adult să facă asta, este chiar mai bine!
- Simte cum mingea trece peste corpul tău și numește toate părțile pe care le atinge.



- După ce ai realizat activitatea de la pagina 10, încercuiește pe silueta de mai jos toate părțile corpului tău pe care le-ai simțit cel mai intens.



- Corpul tău este ca o casă.

Instalează-te în această casă: simte-ți membrele inferioare (picioare, coapse, fese) drept fundații solide ale casei tale. Simte-ți spatele și coloana vertebrală drept ziduri și creștetul capului drept acoperiș.

● DESCHIDE CASEI TALE:

- Deschide-ți  : ce auzi?
- Deschide-ți  : ce vezi?
- Deschide-ți  : ce simți?
- Deschide-ți  : ce simți când atingi?
- Deschide-ți  : ce gust simți?

Și dacă mănânci: ce gust au alimentele?

● DESCHIDE CASEI TALE :

întâmpină-ți  : ce emoție o stăpânește astăzi?

