

Keri K. Powers

DEZVOLTĂ
ABILITĂȚILE SOCIALE
ALE COPILULUI TĂU

Peste 150 de activități
pentru a-l învăța să-și facă prieteni,
să-și gestioneze emoțiile și să comunice

Traducere din limba engleză
de Diana Trăncuță

POLIROM
2021

Cuprins

Introducere.	11
----------------------	----

Partea I NOȚIUNI DE BAZĂ

Capitolul 1. INTRODUCERE ÎN ABILITĂȚILE SOCIALE	15
Ce sunt abilitățile sociale?	15
Avantajele abilităților sociale solide	16
Când se dezvoltă abilitățile sociale?	17
Cum își dezvoltă copiii abilitățile sociale	21
Cum să oferi o îndrumare delicată pentru dezvoltarea abilităților.	26
Sfaturi generale pentru a-i ajuta pe copii	29

Partea a II-a ACTIVITĂȚI

Capitolul 2. SĂ VORBIM! ABILITĂȚILE DE COMUNICARE	33
Ce înseamnă comunicarea?	33
În ce constă comunicarea?	33
Comunicarea pe înțelesul copiilor	34
De ce sunt importante abilitățile de comunicare.	34
Unde și când își folosesc copiii abilitățile de comunicare	35
Cum să folosești acest capitol	35
<i>Limbajul bebelușilor.</i>	36
<i>Să stăm puțin de vorbă</i>	37
<i>Discuții despre cărți.</i>	38
<i>Volumul vocii</i>	39
<i>Simt, am nevoie.</i>	41
<i>Acum mă auzi?.</i>	43
<i>Obiectul secret.</i>	45
<i>Telefonul fără fir.</i>	47
<i>Ai prefera să...?.</i>	49
<i>Să tragem cu ochiul.</i>	51
<i>Mima cu sentimente.</i>	53
<i>Șoarece, bufniță, urs</i>	55
<i>Emoticoane vorbitoare.</i>	57

<i>Rânduri tăcute</i>	59
<i>Parteneri în labirint.</i>	61
<i>Jocul numerelor.</i>	63
<i>Ascultare și origami.</i>	65
Capitolul 3. SĂ ASCULTĂM! ABILITĂȚILE DE ASCULTARE ACTIVĂ.	67
Ce înseamnă ascultarea activă?	67
În ce constă ascultarea activă?	67
Ascultarea activă pe înțelesul copiilor	68
De ce sunt importante abilitățile de ascultare activă	68
Unde și când își folosesc copiii abilitățile de ascultare activă	69
Cum să folosești acest capitol	69
<i>Educă un copil capabil să asculte.</i>	70
<i>Indicații simple</i>	71
<i>Fii atent la indicații, ucenic bucătar!</i>	72
<i>Parole pentru mișcare</i>	75
<i>Prezentarea</i>	77
<i>Muzică pe nuferi.</i>	79
<i>Ascultă și acționează.</i>	81
<i>Ascultă, gândește și acționează</i>	83
<i>Top zece</i>	85
<i>Construcții din cuburi</i>	87
<i>Trop, trop, fă cu ochiul</i>	89
<i>Îți spun dacă-mi spui și tu</i>	91
<i>Continuă propoziția</i>	93
<i>Împărtășirea preferințelor.</i>	95
<i>Stânga-dreapta</i>	97
<i>Desenăm spate în spate</i>	99
Capitolul 4. BAZEAZĂ-TE PE MINE! ABILITĂȚILE DE COOPERARE	101
Ce înseamnă cooperarea?	101
În ce constă cooperarea?	101
Cooperarea pe înțelesul copiilor	102
De ce sunt importante abilitățile de cooperare	102
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de cooperare	103
Cum să folosești acest capitol	103
<i>Echipa de constructori</i>	104
<i>Tu alegi, eu aleg</i>	106
<i>Barca de salvare</i>	108
<i>Planificare urbană</i>	110
<i>Yoga în echipă</i>	112
<i>Cursa spațială.</i>	114
<i>Cercul cu baloane</i>	116
<i>Alfabetul</i>	118
<i>Echipa de limbo.</i>	119

<i>Hula hoop pe vârful degetelor.</i>	121
<i>Cursa în trei picioare.</i>	123
<i>Cursa cu obstacole.</i>	125
<i>Muncă în echipă!</i>	127
<i>Provocarea STEM.</i>	129
<i>Cartea de povești</i>	131
<i>Traversarea râului.</i>	133

Capitolul 5. SĂ NE IMPLICĂM! ABILITĂȚILE DE ASUMARE

A RESPONSABILITĂȚII.	135
----------------------	-----

Ce înseamnă responsabilitatea?	135
În ce constă responsabilitatea?	135
Responsabilitatea pe înțelesul copiilor	136
De ce sunt importante abilitățile de asumare a responsabilității.	136
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de asumare a responsabilității	137
Cum să folosești acest capitol	137
<i>Așteptările familiei.</i>	138
<i>Monitorizarea responsabilității.</i>	140
<i>Sortarea hainelor.</i>	142
<i>Ștafeta cu jucării.</i>	144
<i>Provocarea treburilor casnice.</i>	146
<i>Micul grădinar</i>	149
<i>Spa pentru animalul de companie</i>	151
<i>Cu mașina prin oraș</i>	153
<i>Responsabilitate (n)ouă</i>	155
<i>Linia de producție</i>	157
<i>O mână de ajutor</i>	159
<i>Gestionarea timpului.</i>	161
<i>Ne implicăm în comunitate</i>	163
<i>Adoptă un vecin</i>	165
<i>Să facem economii.</i>	167
<i>Tura de la restaurant.</i>	169
<i>Mingi în aer</i>	171
<i>Proiectul mândriei.</i>	173

Capitolul 6. TE ÎNȚELEG! EMPATIA

Ce înseamnă empatia?	175
În ce constă empatia?	176
Empatia pe înțelesul copiilor.	176
De ce este importantă empatia	176
Unde și când își vor folosi copiii empatia	177
Cum să folosești acest capitol	177
<i>Emoții puternice</i>	178
<i>Joaca de-a părinții.</i>	180
<i>Reuniune de familie</i>	181

<i>Anticiparea sentimentelor personajelor</i>	183
<i>Povești în fața oglinzii</i>	185
<i>Investigație în seara de film</i>	187
<i>Curățenia în comunitate</i>	189
<i>Soluționarea conflictelor în familie</i>	191
<i>Animale în lumina reflectoarelor</i>	193
<i>Emoticoane și emoții</i>	195
<i>Fii o veioză!</i>	197
<i>Detectivii perspicace</i>	199
<i>Indicii despre colegi</i>	201
<i>Interviu cu un bunic</i>	203
<i>Pune-te în locul altcuiva</i>	205
<i>Observă-i pe oamenii din parc</i>	207
<i>Harta empatiei</i>	209
<i>Schimbă echipa</i>	211

Capitolul 7. ALĂTURĂ-TE DISTRAȚIEI!

ABILITĂȚILE DE RELAȚIONARE	213
--------------------------------------	-----

Ce înseamnă relaționarea?	213
În ce constă relaționarea?	214
Relaționarea pe înțelesul copiilor	214
De ce sunt importante abilitățile de relaționare	214
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de relaționare	215
Cum să folosești acest capitol	215
<i>Toată lumea la bord!</i>	216
<i>Vreau și eu să mă joc</i>	218
<i>Numitorul comun</i>	220
<i>Țesem o pânză</i>	222
<i>Conversație de grup</i>	224
<i>La fel, dar diferiți</i>	227

Capitolul 8. STĂPÂN PE SITUAȚIE.

ABILITĂȚILE DE AUTOCONTROL	229
--------------------------------------	-----

Ce înseamnă autocontrolul?	229
În ce constă autocontrolul?	229
Autocontrolul pe înțelesul copiilor	230
De ce sunt importante abilitățile de autocontrol	230
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de autocontrol	231
Cum să folosești acest capitol	231
<i>Trupa din garaj</i>	232
<i>Dansul cu opriri</i>	234
<i>Aplauze ritmate</i>	236
<i>Mișcări liniștitoare de yoga</i>	238
<i>Atinge baloanele!</i>	240
<i>Leapșa</i>	242
<i>Mai tare, mai încet</i>	244

<i>Simon spune</i>	246
<i>Oglindă, oglinjoară</i>	248
<i>Palatul Buckingham</i>	250
<i>Joc de cultură generală</i>	252
<i>Îmi dai voie să...?</i>	254
<i>Pe locuri, fiți gata, dans!</i>	256
<i>Volei cu baloane</i>	258
<i>Curățenie cu mașinuțe.</i>	260
Capitolul 9. PĂSTREAZĂ-ȚI CALMUL! ABILITĂȚILE DE AUTOREGLARE EMOȚIONALĂ	263
Ce înseamnă autoreglarea emoțională?	263
În ce constă autoreglarea emoțională?	264
Autoreglarea emoțională pe înțelesul copiilor	264
De ce sunt importante abilitățile de autoreglare emoțională	265
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de autoreglare emoțională	266
Cum să folosești acest capitol	266
<i>Autoreglarea emoțională prin receptivitate</i>	267
<i>Program pentru autoreglarea emoțională</i>	269
<i>Colțul de relaxare</i>	271
<i>Numește emoția</i>	273
<i>Respirația controlată</i>	275
<i>Baloane de săpun</i>	277
<i>Exerciții de respirație în echipă</i>	279
<i>Exerciții de respirație cu animalele de pluș</i>	281
<i>Respirația dragonului</i>	283
<i>Umăr, umăr, îmbrățișare</i>	285
<i>Eliberarea energiei</i>	287
<i>E timpul pentru o pauză</i>	289
<i>Scanare corporală</i>	291
<i>Relaxarea musculară progresivă</i>	294
<i>Zmeu, copac, broască</i>	297
<i>Meditația conștientă</i>	299
<i>Creează-ți propria mantra</i>	303
<i>Antrenament senzorial</i>	305
<i>Detășare</i>	307
Capitolul 10. PUNE-ȚI MINTEA LA CONTRIBUȚIE! ABILITĂȚILE DE SOLUȚIONARE A PROBLEMELOR	309
Ce înseamnă soluționarea problemelor?	309
În ce constă soluționarea problemelor?	309
Soluționarea problemelor pe înțelesul copiilor	310
De ce sunt importante abilitățile de soluționare a problemelor	310
Unde și când își vor folosi copiii abilitățile de soluționare a problemelor	310
Cum să folosești acest capitol	311
<i>Obiectul lipsă</i>	312

<i>Apasă!</i>314
<i>Fortul primitiv</i>315
<i>Podeaua e din lavă!</i>317
<i>Inventează-ți propriul joc</i>319
<i>Congresul inventatorilor</i>321
<i>Echilibristică</i>323
<i>Avionul din hârtie</i>325
<i>Zgârie-nori din spaghete</i>327
<i>Desene în echipă</i>329
<i>Mijloace de transport</i>331
<i>Reclama</i>333
<i>Povestiri creative</i>335
<i>Turnul din baloane</i>337
<i>Identifică liderul</i>339
<i>Întoarce pătura!</i>341
<i>Schimbarea poveștii</i>343
Capitolul 11. ȘI TU EȘTI IMPORTANT! RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI345
Ce înseamnă respectul?345
În ce constă respectul?345
Respectul pe înțelesul copiilor.346
De ce este important respectul346
Unde și când vor manifesta copiii respect346
Cum să folosești acest capitol347
<i>Roșu, verde</i>348
<i>Puzzle în familie</i>350
<i>Respect și bingo</i>352
<i>Cercul complimentelor</i>354
<i>Respectul dincolo de ecran</i>356
<i>Detectivii respectuoși</i>358
<i>Regula de aur</i>360
<i>Poezii cu complimente</i>362
<i>Bunele maniere în convorbirile telefonice</i>364
<i>Respectarea limitelor</i>367
<i>Rețeta respectului</i>370

Partea a III-a
APLICAȚII PRACTICE

Capitolul 12. INTEGRAREA ABILITĂȚILOR SOCIALE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI375
Metode de aplicare a abilităților sociale în viața de zi cu zi375
Concluzii384
<i>Index</i>387

ȘTAFETA CU JUCĂRII

Fă din curățenie o nimica toată cu această ștafetă distractivă! Roagă un copil să se așeze lângă o cutie sau un coș pentru jucării, apoi cere-i altuia să strângă jucăriile și să alerge cu ele până la copilul de lângă cutie. Faceți schimb de roluri la jumătatea jocului! Această activitate nu doar că vă dă ocazia să faceți curățenie, ci, în același timp, le reamintește copiilor că munca în echipă este responsabilitatea lor.

Vârstă:	2+
Abilități:	Responsabilitatea, cooperarea
Materiale necesare:	Jucării, coș/cutie pentru jucării, cronometru
Număr de participanți:	2 sau mai mulți
Loc de joacă:	Interior sau exterior

Înainte să începeți

- Înlătură sau mută, din zona de joacă până la cutia pentru jucării, orice piesă de mobilier care poate reprezenta un obstacol, așa încât nimeni să nu se împiedice în timpul ștafetei.
- Reamintește-le copiilor că trebuie să își strângă frumos jucăriile, ca să aibă grijă de lucrurile lor.

Instrucțiuni

- Roagă un copil să stea în încăperea de unde trebuie să fie strânse jucăriile. Un alt copil se va poziționa la jumătatea drumului dintre primul copil și cutia sau coșul pentru jucării (acest rol îi poate reveni inclusiv unui adult).

- Setează cronometrul și provoacă-i pe copii să ducă jucăriile din zona de joacă până la copilul poziționat la jumătatea drumului spre cutia pentru jucării, apoi de la acel copil la cutie și să le pună în ea înainte de expirarea timpului.
- Faceți schimb de roluri la jumătatea jocului, astfel încât să îi vină fiecăruia rândul să participe la fiecare activitate.

Concluzii și sugestii

- Ce a fost distractiv în timpul acestei activități?
- De cât timp crezi că-ai putea avea nevoie data viitoare pentru a termina ștafeta?
- De ce e important în familia noastră să ai grijă de jucăriile tale și să le pui la locul lor?

Curățenia pare o sarcină extrem de dificilă? Copiii se plâng de toate jucăriile pe care trebuie să le strângă? Această activitate poate fi o ocazie minunată în care să le explici ce înseamnă gândirea empatică și să creezi oportunități de a dăruia. Încurajează-ți copilul să se gândească cu ce jucării nu se joacă în mod frecvent sau pe care ar fi dispus să le dea altcuiva. Întreabă-l dacă ar vrea să le doneze altor copii care s-ar bucura mai mult de ele sau care poate nu au la fel de multe jucării. Dă-le unor prieteni sau donează-le organizației caritabile preferate.

PROVOCAREA TREBURILOR CASNICE

Copiii de toate vârstele sunt capabili să facă treburi casnice. Fă o listă cu sarcinile potrivite fiecărei vârste și dă-le copiilor șansa să-și demonstreze responsabilitatea și să simtă că își aduc contribuția în familie.

Vârstă:	2-8 ani
Abilități:	Responsabilitatea
Materiale necesare:	Hârtie, markere
Număr de participanți:	Întreaga familie
Loc de joacă:	Interior sau exterior

Înainte să începeți

- Recapitulați împreună fiecare îndatorire și arată-le copiilor cum trebuie îndeplinită, făcându-le o demonstrație. Oferă-le copiilor ocazia să exerseze și pune-le întrebări pentru a te asigura că vor proceda corect.

Instrucțiuni

- Atribuie-i fiecărui membru al familiei o sarcină potrivită vârstei sale. Ia ca exemplu aceste activități casnice, selectând-o pe cea mai potrivită pentru dezvoltarea individuală și personalitatea copilului tău:

Vârstă	Îndatoriri potrivite
2-3 ani	Să strângă jucăriile Să pună hainele murdare în coș Să așeze cărțile pe masă sau pe raft Să șteargă podeaua cu un mop uscat Să șteargă praful cu o șosetă sau un mic aspirator de praf Să pună gunoiul în coș

3-4 ani	Să pună mâncare în bolul animalului de companie Să pună farfuriile din plastic în mașina de spălat vase Să-și facă patul Să folosească un aspirator de mână Să ude plantele Să care pungii ușoare de cumpărături Să șteargă praful Să sorteze hainele
De la vârsta de 5 ani	Să ajute la pregătirea prânzului Să organizeze rechizitele Să așeze masa Să facă ordine în cameră Să măture podelele Să încarce și să golească mașina de spălat vase Să dea cu aspiratorul Să șteargă podeaua cu un mop umed Să împăturească hainele Să așeze la locul lor hainele curate Să pregătească gustări

- Scrie numele membrilor familiei pe o bucată de hârtie și notează îndatoririle în dreptul fiecărui nume (sau desenează un simbol pentru fiecare îndatorire, în cazul copiilor mai mici).
- Agață tabelul cu îndatoriri într-un loc vizibil, așa încât fiecare membru să-și amintească de responsabilitățile lui.

Concluzii și sugestii

- Ce sarcini vor fi mai ușor de îndeplinit pentru tine?
- Ce sarcini vor fi mai dificil de îndeplinit pentru tine? Ce fel de ajutor ai vrea să primești?
- Ce poți face ca să nu uiți de sarcinile ce-ți revin?

A-i plăti sau a nu-i plăti? Asta-i întrebarea! De multe ori, părinții se întreabă ce e mai bine pentru copii: să fie plătiți pentru îndeplinirea îndatoririlor sau pur și simplu să li se ceară să-și îndeplinească sarcinile. Deși aceasta e o decizie ce rămâne la

latitudinea fiecărei familii, gândește-te la rezultatul dorit. Ți dorești pentru copiii tăi să înțeleagă relația dintre muncă și bani? Sau vrei să-și dezvolte un simț al responsabilității personale față de familie și comunitate? Cercetările oferă răspunsuri contradictorii cu privire la alegerea cea mai bună, dar un lucru e sigur: dacă de la o vârstă fragedă începi să le atribui îndatoriri și îi înveți că există așteptări de la ei, le vei cultiva copiilor simțul altruismului și al responsabilității!

MICUL GRĂDINAR

Să ai grijă de o grădină înseamnă o responsabilitate uriașă, dar care ne oferă, în același timp, bucurie și distracție. Pregătește câteva semințe și ghivece și lasă-ți copilul să-și cultive propria grădină. Ca parte din responsabilitățile sale zilnice sau săptămânale, pune-l să planteze, apoi să supravegheze și să ude plantele, iar apoi lasă-l să se bucure de roadele muncii lui!

Vârstă:	3+
Abilități:	Responsabilitatea
Materiale necesare:	Semințe, pământ de plante, ghivece, stropitoare
Număr de participanți:	1 sau mai mulți
Loc de joacă:	Interior sau exterior

Înainte să începeți

- Discutați despre lucrurile de care au nevoie plantele pentru a crește. Au nevoie de apă, sol, lumina soarelui și iubire! Îți poți chiar încuraja copilul să le vorbească frumos răsadurilor în fiecare zi, atunci când le udă.
- Arată-i copilului ce cantitate de apă este potrivită pentru plantele pe care le creșteți.

Instrucțiuni

- Lasă-l pe copil să aleagă semințele pentru o plantă sau mai multe pe care ar vrea să le cultive.
- Ajută-ți copilul să planteze semințele și așezați ghiveciul într-un loc însorit.
- În fiecare zi, ajută-ți copilul să urmărească dezvoltarea plantelor și să le ude.