

MONȘTRI ÎMBLÂNZIȚI

Caiet de dezvoltare emoțională



Activități senzoriale și corporale

text de LAUREN STOCKLY

ilustrații de ELLEN SURREY



Activități despre sentimente

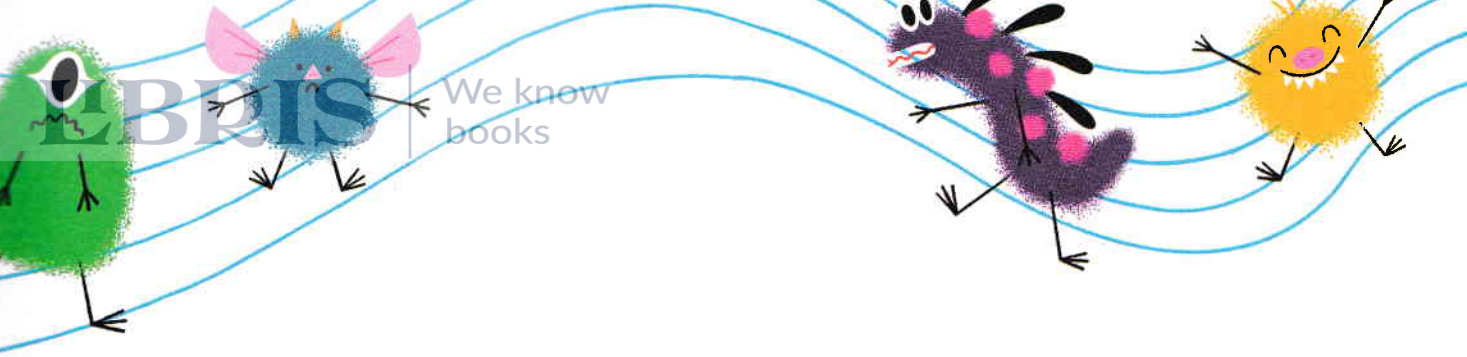
- pp. 8-10 **X și O cu sentimente**: Acesta este un joc distractiv și simplu, creat de Liana Lowenstein, terapeută specializată în terapia prin joc. Prezintă o adaptare cu sentimente a clasicului „X și O”.
- p. 11 **Zarul cu sentimente**: Urmează instrucțiunile ca să-ți confecționezi un zar cu sentimente.
- pp. 12-15 **Reprezentări grafice ale sentimentelor**: Aceste reprezentări pot fi folosite ca atare sau pot fi integrate în alte activități, pentru a ajuta copilul să identifice și să exploreze sentimentele.
- pp. 16-17 **Roțile sentimentelor**: Prima variantă din carte este o fișă/diagramă de sine stătătoare, în timp ce a doua a fost gândită să fie folosită în diverse activități. Porțiunile goale te lasă să decizi cum să folosești instrumentul. Copilul poate desena sau scrie pe aceste porțiuni sau poate să coloreze diferit fiecare sentiment în parte. Poți chiar să folosești un cui și o agrafă pentru a confecționa o ruletă.
- pp. 18-19 **Monstrul sentimentelor**: Folosiți creioane, carioci, decupaje sau plastilină pentru a-i crea expresii faciale monstrului în timp ce explorați emoțiile.
- p. 20 **Monstru din cutie de șervețele**: Confecționați un monstru dintr-o cutie de șervețele, în care să „depozitați” sentimente. Această activitate practică îl ajută pe copil să exerseze exprimarea sentimentelor, „eliberându-le” astfel și învățând să și le regleze.
- p. 21 **Curcubeul emoțiilor**: În această activitate simplă, copilul va alege culori care să-i reprezinte emoțiile și va colora astfel curcubeul.
- pp. 22-23 **Aisbergul mâinii**: Fiind o emoție secundară, este important să încercăm să descoperim ce se ascunde dincolo de suprafața ei. Prima variantă este o fișă ce poate fi analizată, iar a doua îi permite copilului să identifice emoțiile primare care se ascund în spatele propriei mâini.
- pp. 24-25 **Parcarea sentimentelor**: Locurile de parcare de pe această fișă sunt potrivite pentru mașinuțe de jucărie și oferă o modalitate distractivă de a explora sentimentele.

- p. 26 **Emoțiile lui Teo**: În această activitate, copilul poate exersa identificarea și decodarea expresiilor faciale, proiectându-și, în același timp, propriile emoții asupra personajului.
- pp. 27 - 34 **Carduri cu sentimente**: Aceste carduri pot fi incluse cu ușurință în alte jocuri și activități. Vei găsi și un șablon după care să-ți creezi propriile carduri. Prindează-le pe bucăți de carton de diferite culori, pentru a crea un cod.



Activități senzoriale și corporale

- p. 36 **Monștri senzoriali**: Aici vei găsi două rețete pentru materiale senzoriale (aluat și slime) și câteva idei despre cum să le folosești.
- p. 37 **5-4-3-2-1 – Joc de ancorare în prezent**: O versiune cu monștri a unei cunoscute activități de mindfulness, care implică toate simțurile.
- p. 38 **Angrenarea simțurilor**: O listă de idei despre cum ai putea să-ți folosești simțurile ca să te conectezi cu prezentul.
- pp. 39-40 **Sentimentele din corpul tău**: În această activitate, copilul acordă atenție corpului și indică unde simte fiecare emoție. Apoi, alege câte o culoare pentru fiecare sentiment și colorează ca să arate unde îl simte. În prima variantă, copilul are la dispoziție o listă cu sentimente, rămânându-i doar să aleagă culorile, în timp ce a doua îl încurajează să aleagă atât sentimentele, cât și culorile.
- p. 41 **Borcan cu sclipici**: Acest cunoscut instrument de mindfulness și de gestionare a emoțiilor poate fi realizat cu doar câteva ingrediente.
- p. 42 **Mingi senzoriale**: Faceți mingi antistres, umplând baloane cu mai multe tipuri de materiale senzoriale.
- pp. 43-44 **Tehnici de respirație profundă**: O listă cu peste douăzeci de modalități captivante prin care îl poți învăța pe copil respirația profundă.
- p. 45 **Schemă de relaxare monstruoasă**: O versiune adaptată a metodei „bazate pe dovezi” – relaxarea musculară progresivă.
- p. 46 **Animăluțe de pluș umplute**: Jucării senzoriale care pot fi făcute din orice animăluț de pluș, prin umplerea cu diverse materiale.
- pp. 47 - 48 **Yoga cu monștri**: Șase poziții de yoga ilustrate de monștrii sentimentelor. Ține cont de abilitățile copilului și adaptează cerințele.



ACTIVITĂȚI DESPRE SENTIMENTE

X și O cu sentimente

- Folosește regulile consacrate, dar adaugă instrucțiuni suplimentare la fiecare tură.
- Poți folosi „X” și „O”, la fel ca în jocul tradițional, sau două jucării mici (de exemplu, pisici vs câini), fructe de culori diferite, bomboane colorate, bucăți de hârtie colorată etc.
- **Varianta 1:** De fiecare dată când un indicator este așezat pe un pătrat, copilul va fi rugat să interpreteze sentimentul (să reproducă expresia facială sau să-l mimeze).
- **Varianta 2:** De fiecare dată când așezi un indicator, vorbește despre un moment în care te-ai simțit în acel fel.
- **Varianta 3:** Folosiți fișele de lucru cu fețe din plastilină și recreați expresiile pe care vă așezați, la fiecare tură, indicatorii.

* **X și O cu sentimente**, în versiunea lui originală, a fost prezentat în cartea Liane Lowenstein: *Creative Interventions for Troubled Children and Youth*, Editura Champion Press, 1999.



X și 0 cu sentimente

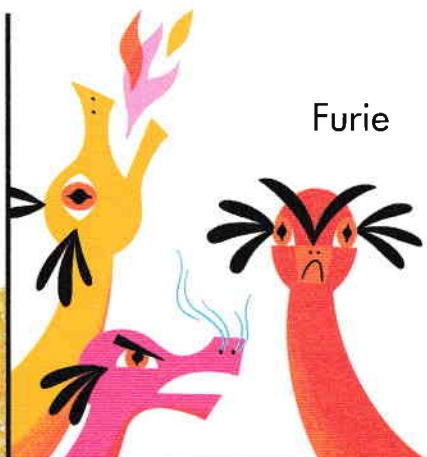
Frustrare



Copleșire



Furie



Calm



Iubire



Îngrijorare



Tristete



Frică

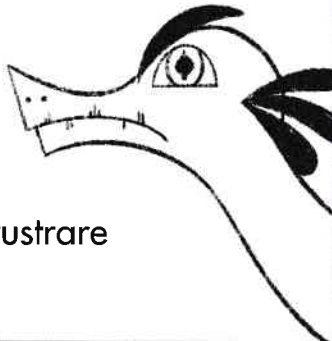


Fericire



X și 0 cu sentimente

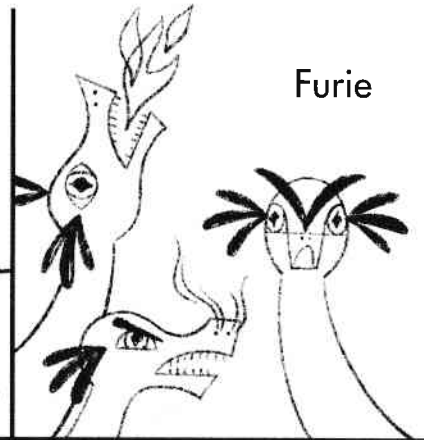
Frustrare



Copleșire



Furie

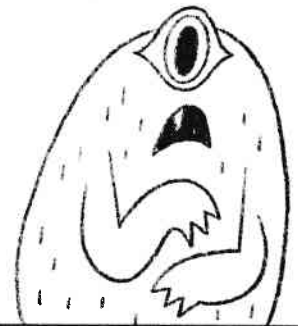


Calm



Iubire

Îngrijorare



Tristețe



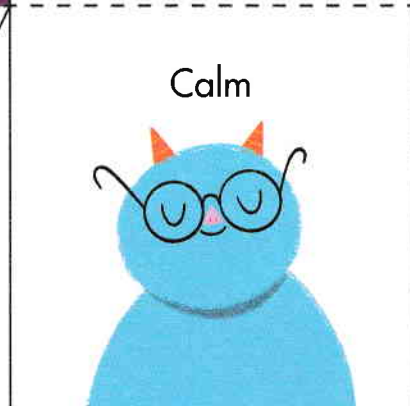
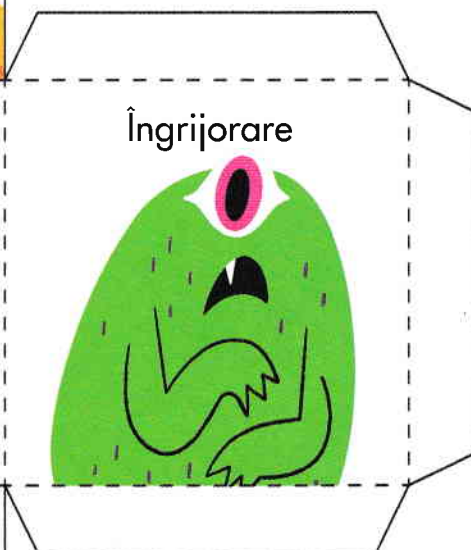
Frică



Fericire



Zarul cu sentimente



Frică

Instrucțiuni:

1. Pentru rezultate optime, listează sau copiază această desfășurare pe o bucată de carton.
2. Decupează-o.
3. Pliază de-a lungul liniei punctate.
4. Fă un cub, lipind marginile.



Trist



Epuizat



Dezamăgit



Singur



Îndurerat



Calm



Rănit



Deprimat



Fericit



Mândru



Încrăzător



Nefericit



Vesel



Entuziasmat



Invidios



Nedumerit



Neajutorat



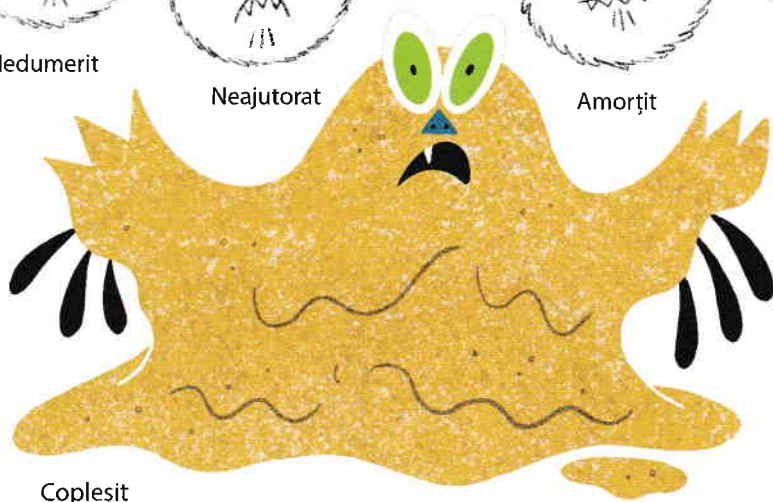
Amorțit



Vulnerabil



Furibund



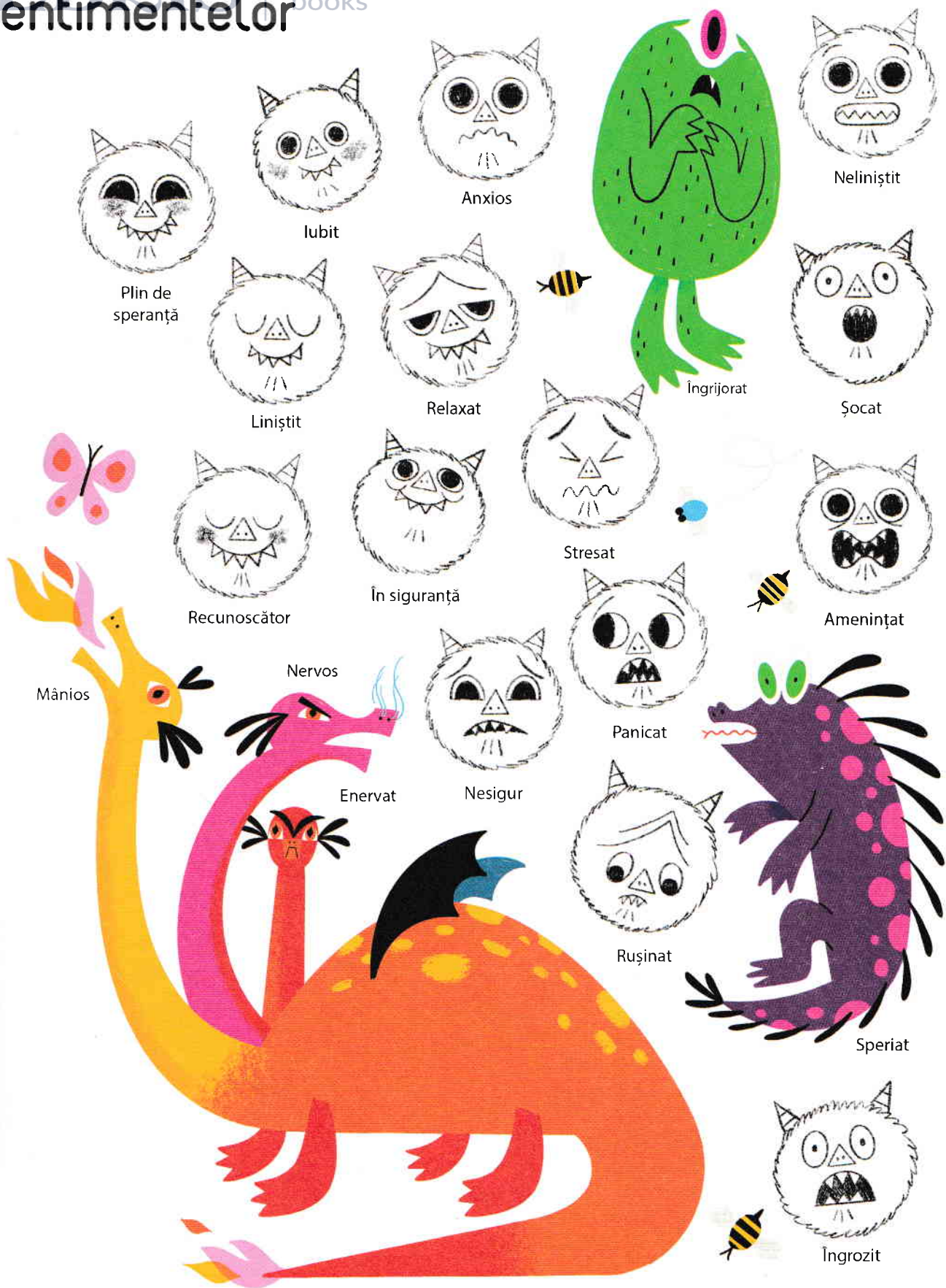
Copleșit



Scârbit



Frustrat



Plin de speranță

Iubit

Anxios

Neliștit

Liniștit

Relaxat

Ingrijorat

Șocat

Recunoscător

În siguranță

Stresat

Amenițat

Mănios

Nervos

Nesigur

Panicat

Enervat

Rușinat

Speriat

Îngrozit