

LBRIS

We know  
books

Andreea Ciocâlțeu



# Povești terapeutice

și activități psihoeducative pentru copii

4-10  
ani

- › acasă
- › în clasă
- › în cabinetele de consiliere școlară și de psihoterapie



 SIGMA

București,  
2024



O poveste despre povești .....	03
Introducere .....	04

## PARTEA I

### Povești terapeutice

Ce este povestea terapeutică? .....	06
Sugestii pentru o lectură convingătoare .....	07
Povestea camionului Bob și a misiunii reușite .....	08
Lili a uitat să spună DA .....	12
Flaf, micuțul pui de veveriță care s-a împrietenit cu norii .....	17
Castelul de nisip .....	23
Vreau să fiu fericit! .....	29
Cuibul iubirii .....	36
Pasărea-Timp .....	40
Lili se teme de întuneric .....	45
Călătoria unui fluturaș tare obosit .....	50
Copacul lui Andrei .....	54

## PARTEA a II-a

### Jocuri terapeutice. Fișe de lucru. Chestionar

Jocuri terapeutice și psihoeducative .....	61
Fișe de lucru .....	67
Chestionar .....	77



## Ce este povestea terapeutică?

Povestea terapeutică este o oglindă a lumii noastre interioare, în care personajele și întâmplările reflectă experiențe reale, relații, oameni alături de care trăim și care influențează creșterea și dezvoltarea personalității noastre; **oferă un bun prilej copilului de a procesa emoții firești precum tristețea, furia, îngrijorarea, pentru a putea trăi apoi cu acestea într-un mod echilibrat și sănătos.**

Fără a avea un mesaj moralizator, **povestea terapeutică transmite ascultătorului încrederea că problemele sale se rezolvă.** Copilul se identifică ușor cu personajele și găsește împreună cu acestea soluții și alternative comportamentale menite să îi creeze o stare psihologică de bine.

Metaforele terapeutice folosite sunt inspirate din experiențele de consiliere cu părinții și copiii și reprezintă, în același timp, răspunsul simplu și eficient la întrebarea părintelui: *ce să fac atunci când...?*



## PARTEA I

Povești  
terapeutice

## Sugestii pentru o lectură convingătoare

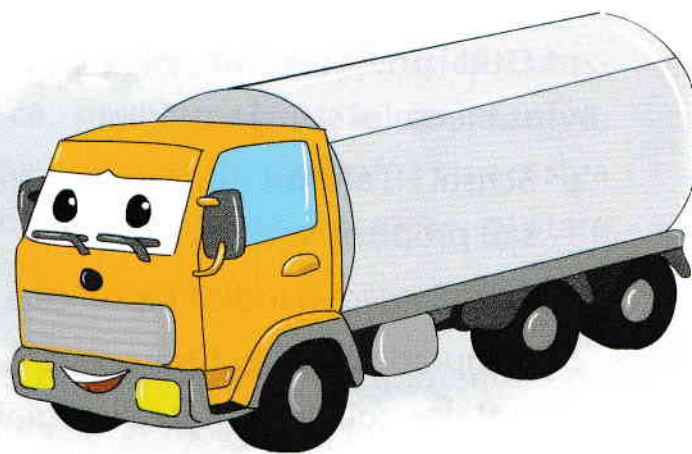
- ✓ Citiți poveștile într-un tempo normal, alegând intonația potrivită subiectului și întâmplărilor.
- ✓ Scrisul cu **aldine** sugerează că trebuie să pronunțați mai apăsat cuvântul sau propoziția respectivă.
- ✓ Scrisul *italic* vă indică faptul că e nevoie să citiți pe un ton liniștit, calm.
- ✓ Asigurați-vă că lectura nu va fi întreruptă. Excepție fac explicarea cuvintelor noi, prezentarea imaginilor și întrebările copiilor.
- ✓ În timpul lecturii, copiii vor desfășura o activitate relaxantă, deconectantă (desen, pictură, modelaj) sau pot asculta în liniște.
- ✓ Puteți folosi anumite gesturi care ajută la interpretarea poveștilor și captează mai ușor atenția ascultătorilor.



## Povestea camionului Bob și a misiunii reușite

Bob este un camion de mici dimensiuni, iar acesta este motivul pentru care colegii săi de la baza de camioane îi spun uneori Bob Dubiță. Faptul că este diferit de celelalte camioane nu îl împiedică să facă o treabă foarte bună, ori de câte ori șeful bazei i-o cere. Cu toate acestea, uneori, când este motiv de amuzament pentru colegii săi, se simte trist și suferă. De câteva ori s-a retras la garajul său cu geamurile aburinde, iar singura sa alinare a fost gândul că mâine va fi mai bine.

Într-o zi de iarnă, camioanele din bază au fost informate că vor avea misiuni speciale, din cauza ninsorii puternice de peste noapte. Bob a tresărit la gândul că va avea ceva important de făcut și s-a pregătit așa cum știa mai bine. S-a odihnit pentru a avea energie, a alimentat cu motorină rezervorul și a așteptat misiunea, încurajându-se să facă o treabă bună.



— Trebuie să ne mobilizăm! Autostrada de peste deal este înzăpezită, iar un autobuz cu copii așteaptă să primească ajutorul nostru, pentru a-și continua drumul! se auzi vocea șefului bazei.

Rând pe rând, acesta a mers la cele mai puternice camioane, doar că fiecare considera că o altă misiune este mai importantă:

— Îmi pare rău, șef, dar pe mine mă așteaptă un sat întreg. Am de făcut un transport de alimente, până la ora prânzului, spuse Tim, unul dintre cele mai importante camioane din bază.

Scuze, șef, dar sunt sigur că vei găsi pe cineva. Eu am un transport de combustibil. Nu poate aștepta... îi răspunse Tom, un camion vestit pentru misiunile sale reușite.

Șeful stației se încruntă, nu era ușor să traversezi dealul, iar Bob, care se afla în apropiere, îi simți îngrijorarea.

— Șef, eu pot îndeplini această misiune. **Ai încredere în mine!** spuse Bob făcându-și curaj.

Celelalte camioane râdeau, dar șeful l-a privit pe Bob și l-a asigurat de toată încrederea sa. Apoi, echipa de mecanici i-a montat echipamentele speciale și i-a urat succes.

Tim și Tom se priviră ciudat:

— Ce crede că face micuțul?

— Asta nu este o misiune simplă!

— Succes, Bob! spuse Mica, o furgonetă prietenoasă.

Deși se temea un pic, pentru că ninsoarea începuse din nou și vizibilitatea scăzuse foarte mult, *Bob avea răbdare cu fiecare kilometru pe care îl străbătea și își spunea în sinea lui: POT! Știu că pot! Voi reuși!*

Cu toate acestea, la jumătatea drumului, motorul se opri, dar Bob nu abandonă. Se gândi la o soluție; știa că are nevoie de puțină odihnă. Porni din nou motorul, accelerează și, zâmbind, strigă:

— **AM REUȘIT!**

Deși nu ajunsese la destinație, era sigur ca misiunea este aproape îndeplinită. Mașinile de pe autostradă îl auziră și îl claxonară bucuroase!



— Uraa!!! Suntem salvați! strigau șoferii și pasagerii.

Bob a reușit să dezăpezească drumul cu echipamentul său special, a încărcat zăpada și a eliberat autostrada. Copiii l-au numit **eroul lor**; știau că nu a fost o misiune ușoară și că Bob, deși era un camion micuț, avea **răbdare și curaj**.

Vestea misiunii reușite de Bob a ajuns repede la baza de camioane, iar șeful, zâmbind, le-a spus tuturor cât de mândru este pentru că a avut încredere în cel pe care toată lumea îl numea râzând: Bob Dubiță. Tim și Tom erau un pic rușinați și au recunoscut că își doresc un prieten precum camionul Bob. Un prieten care nu renunță atunci când e greu și face tot ce poate pentru a duce misiunea la bun sfârșit.

Când a revenit la bază, Bob a primit felicitări de la toți cei prezenți. Nu se simțea neapărat mai important, dar știa că, din acea zi, colegii săi au înțeles că fiecare contează într-un fel unic, că oricine merită să fie apreciat și respectat pentru ceea ce este.

## Repere pentru părinți, profesori și psihologi



### » retragerea în situații de discriminare sau bullying

Cum formăm atitudini și trăsături de caracter, care conduc la comportamente adaptabile și dezvoltă inteligența emoțională a copiilor?

**Povestea camionului Bob și a misiunii reușite** propune cultivarea unor atitudini și trăsături de caracter precum: autocontrolul, inițiativa, determinarea, curajul, reziliența, care îl vor ajuta pe copil să își depășească conflictele interioare, teama de afirmare, retragerea sau, din contră, agresivitatea.

Povestea oferă copilului un moment de identificare cu un personaj eficient, care se expune cu încredere și curaj unui eveniment nou. Deși este foarte aproape de eșec, personajul va găsi tăria de caracter pentru a continua misiunea.

La vârsta preșcolară și în școala primară, copiii au misiuni ludice, dar și concrete. Planul jocului și al metaforei terapeutice îi va oferi copilului resursele necesare pentru a se confrunta cu propria realitate, una destul de dificilă, pe care adultul este dator să și-o amintească și să o înțeleagă cu toată bunăvoința sa.





- » Cum se simțea Bob când colegii săi se amuzau spunându-i *Bob Dubiță*?
- » Cum s-a simțit Bob când șeful de la baza de camioane i-a încredințat o misiune atât de importantă?
- » Care au fost cele mai dificile momente ale misiunii și cum le-a depășit camionul din poveste?
- » Cum a fost întâmpinat Bob de colegi când s-a întors la baza de camioane? Ce crezi că a simțit atunci?

### Sugestii de activități (familie, mediul școlar, cabinet)



- » Fiecare participant va alege un fragment pe care îl va ilustra, încercând să surprindă emoția personajelor din poveste.
- » Identificați câteva **misiuni** pentru care este necesar să încurajați perseverența copiilor. Acestea au în vedere regulile și cerințele comportamentale de care copiii au nevoie.

### Exemple de misiuni:

- » *Dințișorii sănătoși și veseli* — pentru igiena dentară.
- » *Ceasul e deșteptător, iar eu sunt ascultător* — pentru ora de culcare.
- » *Ora de lectură în familie* — pentru încurajarea cititului.
- » *Rândul așteptat, punctul câștigat* — pentru amânarea recompensei.

Aceste misiuni pot fi asociate cu desenele copiilor, imagini decupate, fotografii, mesaje de încurajare, mici recompense materiale (fețe zâmbitoare, puncte).



- > comportament opoziționist
- > cultivarea empatiei
- > disciplinare pozitivă
- > comunicare eficientă în relația adult-copil
- > cultivarea autocontrolului
- > identificarea consecințelor logice și naturale pentru ameliorarea comportamentelor dificile
- > modele comportamentale pozitive

## Lili a uitat să spună DA

Lili este o fetiță de vârsta ta, îi place să se joace la fel de mult ca și ție, pictează, merge la ferma de animale, la teatru și se plimbă cu bicicleta. Doar că Lili are o mică problemă: a uitat să spună cuvântul **da**.

- *Lili, vino la bucătărie! E gata masa, spune mama.*
- **Nu vin! Eu vreau să mănânc în cameră și să văd desene animate.**
- *Lili, ajută-mă să îmi gădesc ochelarii, te rog!* îi spune bunica.
- **Nu! Eu vreau să mă joc!**
- *Lili, strânge jucăriile, te rog! E foarte mare dezordine în casă!* o roagă tata.
- **Nu vreau! E mult mai distractiv așa!**
- *Lili, draga mea, hai să citim o poveste. Ai stat prea mult la televizor.*
- **Nuuu! Începe programul meu preferat!**

Ei bine... în fiecare zi, Lili spune aproape tot timpul: **Nu vreau! Nu pot! Nu îmi place! NU! NU! NU!**

Uneori se înfurie când părinții nu înțeleg că pur și simplu ar vrea să fie lăsată în pace și să facă doar ce vrea ea: „De ce trebuie să mă facă să le spun tot timpul **nu, nu** și iar **nu?!** Mai bine m-ar lăsa în pace!”

Ei bine, Lili aproape că nici nu își mai amintea când a spus ultima oară un **da** hotărât celor de acasă, iar de aici, mica ei problemă a început să crească... Acum, chiar dacă și-ar fi propus să spună da, îi era mult mai ușor să zică nu, iar asta era foarte ciudat. Mai mult, și cei din jur începuseră să îi spună **nu**.

„Să fi avut dreptate bunicul atunci când mi-a spus: **ce ție nu îți place, altuia nu îi face!?**” se întreba fetița.

- *Bunico, vreau o prăjitură bună cu mere; așa cum doar tu faci!*
- *Nu pot, îmi caut ochelarii, răspundea bunica.*
- *Tati, am nevoie de un pătuț nou pentru păpușa mea.*

