

Monica Mereuță
Psiholog

Milo

de la Domnul TREBULE la lumina bucuriei

40 DE FIȘE DE DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ A COPILULUI

Activități bazate pe volumele „Milo și Domnul Trebuie”
și „Milo prin lumina bucuriei și valea tristeții”

Ilustrații: Theodora Morărescu

Modulul 1: Conștientizarea și presiunea interioară..... 5

- Fișa 1 – Oglinda emoțiilor; Tema: Identificarea și acceptarea diversității emoționale 5
- Fișa 2 – Termometrul țeșilor (harta corpului);
Tema: Conștientizarea reacțiilor corporale la stres (țeșii rigizi) 6
- Fișa 3 – Portretul „Domnului Trebuie”; Tema: Externalizarea criticului interior (personajul „Domnul Trebuie”)..... 7
- Fișa 4 – Cutia pentru „nu știu”; Tema: Acceptarea incertitudinii și a faptului că e în regulă să nu știi totul 8
- Fișa 5 – Bulele gândurilor grele; Tema: Identificarea mesajelor de presiune psihologică..... 9

Modulul 2: Relaxare și compasiune 10

- Fișa 6 – Îmbrățișarea de bumbac; Tema: Găsirea siguranței și a confortului în brațele unei persoane de încredere..... 10
- Fișa 7 – Respirația „Puf de păpădie”; Tema: Tehnica relaxării musculare (exercițiul „Corpul moale”) 11
- Fișa 8 – Transformatorul de cuvinte; Tema: Înlocuirea corectării aspre cu cuvinte de compasiune 12
- Fișa 9 – Borcanul cu liniște interioară; Tema: Vulnerabilitatea curajoasă și recunoașterea greșelilor în fața celorlalți..... 13
- Fișa 10 – Busola inimii; Tema: Dobândirea elasticității emoționale după exprimarea sentimentelor 14

Modulul 3: Gestionarea timpului și a tristeții..... 16

- Fișa 11 – Valea tristeții (harta culorilor); Tema: Exersarea răbdării în perioadele lungi de așteptare..... 16
- Fișa 12 – Norișorii care plâng; Tema: Gestionarea dezamăgirii când realitatea nu corespunde așteptărilor 17
- Fișa 13 – Ghemul răbdării (labirint); Tema: Reglarea emoțională în momente de haos și agitație..... 18
- Fișa 14 – Lumina bucuriei pâlpâitoare; Tema: Recunoașterea resurselor de sprijin din familie 20
- Fișa 15 – Când soarele nu încălzește imediat;
Tema: Normalizarea și acceptarea sentimentului de tristețe (valea tristeții)..... 21

Modulul 4: Curaj și transformare finală 22

- Fișa 16 – Scrisoare de iertare; Tema: Eliberarea tensiunii interioare prin plâns..... 22
- Fișa 17 – Fabrica de visuri (planuri de viitor);
Tema: Valoarea tăcerii și a ascultării de sine 23
- Fișa 18 – Respirația fără control (bucuria pură);
Tema: Tehnica respirației abdominale pentru liniștire (burtica-balon)..... 24
- Fișa 19 – Îmbrățișarea uriașă a grupului; Tema: Identificarea și prețuirea micilor momente de bucurie 25
- Fișa 20 – Jurnalul ariciului elastic; Tema: Puterea speranței și a visurilor pentru viitor..... 26

Modulul 5: Reguli, picnic și lumea exterioară 27

- Fișa 21 – Capcana regulilor de la picnic; Tema: Flexibilitatea comparativ cu rigiditatea regulilor..... 27
- Fișa 22 – Detectivul de pericole (plante și grijă);
Tema: Gestionarea fricii de necunoscut..... 28
- Fișa 23 – Cizmulițele verzi (mândrie și siguranță);
Tema: Obiectele care ne oferă încredere 29
- Fișa 24 – Dansul fără „Trebuie”; Tema: Bucuria pură și mișcarea liberă 30
- Fișa 25 – Mirosul pădurii (ancorare senzorială);
Tema: Conectarea cu prezentul prin simțuri..... 31

Modulul 6: Dimineți, răbdare și așteptare 32

- Fișa 26 – Monstrul haosului de dimineață;
Tema: Gestionarea agitației matinale..... 32
- Fișa 27 – Șorțul cu zmeie (protecția bunicii);
Tema: Căutarea ajutorului la adulți 33
- Fișa 28 – Termometrul așteptării (iarna lungă);
Tema: Dezvoltarea răbdării..... 34
- Fișa 29 – Soarele care păcălește; Tema: Gestionarea așteptărilor nerealiste 35
- Fișa 30 – Povestea bunicii (încrederea în viitor);
Tema: Speranța și continuitatea 36

Modulul 7: Tăcerea, tristețea și înțelepciunea 37

- Fișa 31 – Lecția cârțiței Nini; Tema: Valoarea tăcerii..... 37
- Fișa 32 – Balonul care se dezumflă (eliberarea);
Tema: Detensionarea prin respirație..... 38
- Fișa 33 – Umbrele grijilor (frica de întuneric);
Tema: Depășirea fricilor imaginare..... 39
- Fișa 34 – Labirintul din valea tristeții; Tema: Navigarea prin perioade grele 40
- Fișa 35 – Când tristețea are voce; Tema: Ascultarea nevoilor din spatele tristeții 41

Modulul 8: Transformarea și împlinirea 42

- Fișa 36 – Inima care bate TARE (entuziasmul);
Tema: Recunoașterea emoțiilor pozitive intense.. 42
- Fișa 37 – Ceaiul și liniștea (confortul de acasă);
Tema: Ritualurile de autoîngrijire 43
- Fișa 38 – O dimineață nouă (restartul);
Tema: Capacitatea de a începe de la capăt 44
- Fișa 39 – Diploma ariciului elastic; Tema: Validarea progresului..... 45
- Fișa 40 – Mesajul meu pentru Milo; Tema: Empatia și consolidarea învățării 46

FIȘA 1

Oglinda emoțiilor la școală

TEMA Identificarea și acceptarea
diversității emoționale

La Școala Aricilor învață arici curajoși, arici fricoși, arici care iubesc merele, arici mofturoși la masă, dar și arici timizi.

- Desenează-te în oglindă exact așa cum te simți azi, acum.



FIȘA 2

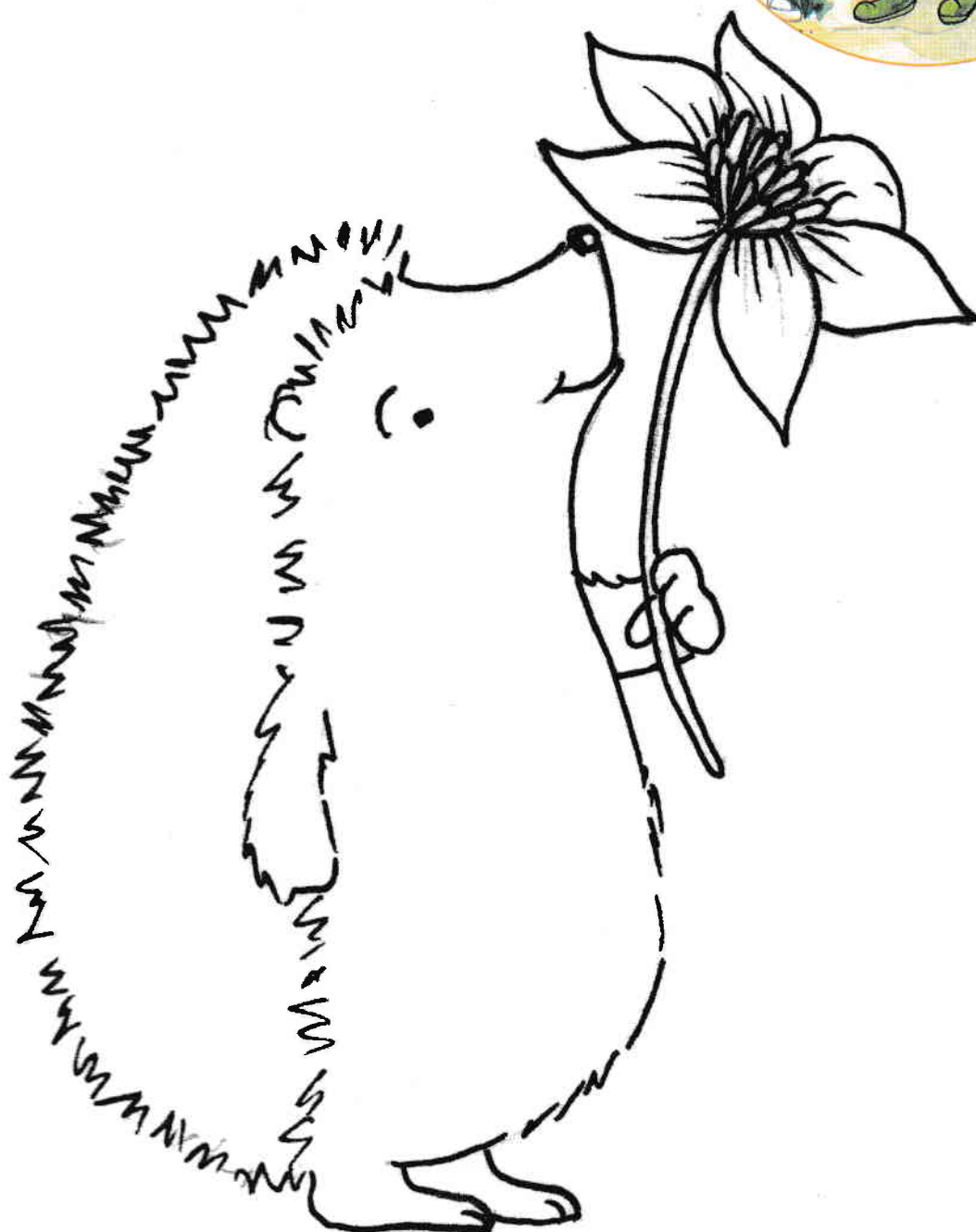
Termometrul țeșilor (harta corpului)

TEMA

Conștientizarea reacțiilor
corporale la stres (țeșii rigizi)

Încă din prima zi de școală, învățătoarea Țepa observă că, deși toți copiii-arici au țeșii ridicați pentru că au emoții, Milo îi are prea ridicați și înțepeniți pentru un copil-arici. Pe lângă asta, vârfurile țeșilor lui sunt verzi.

- Colorează, pe ariciul de mai jos, locurile unde simți tu încordare/stres în corp.



FIȘA 3

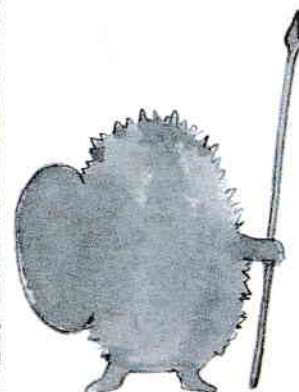
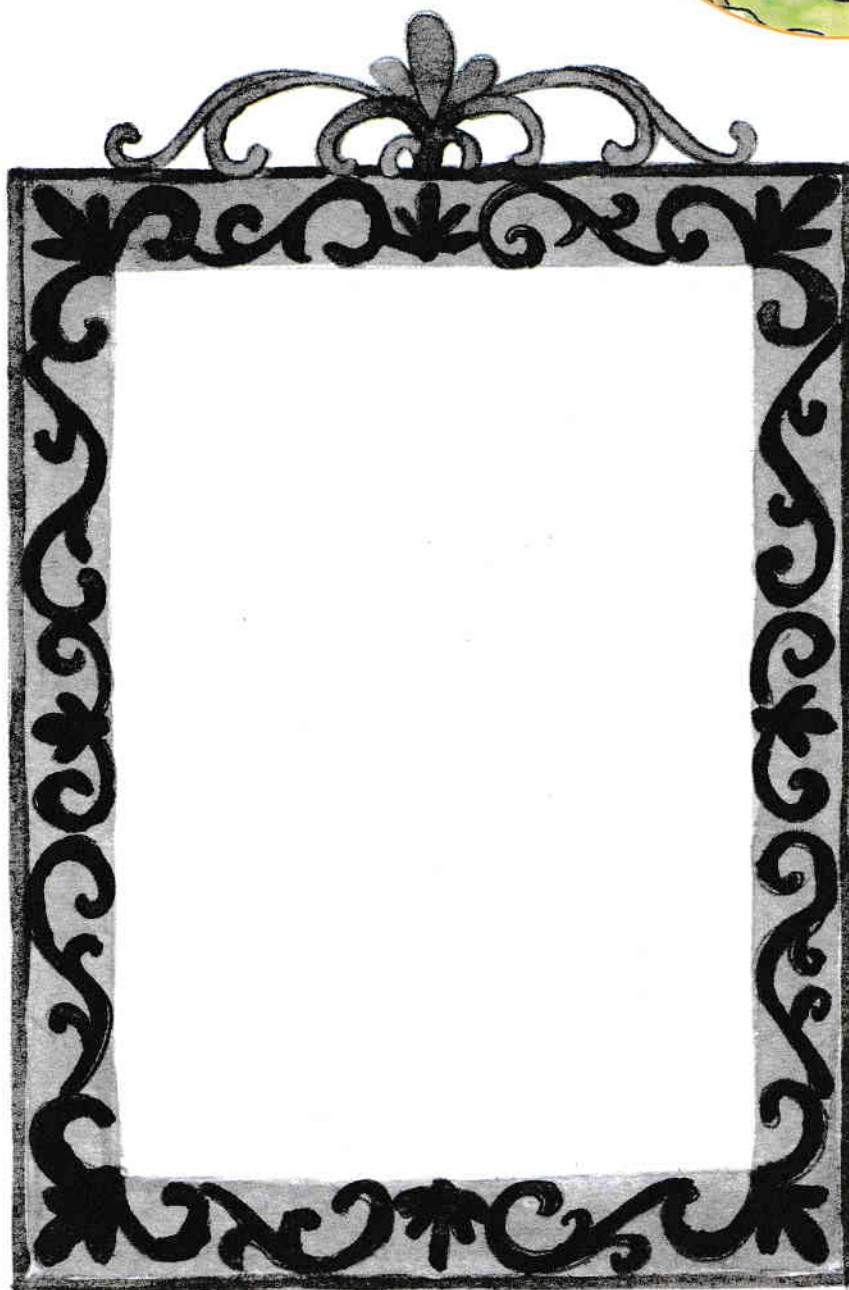
Portretul „Domnului Trebuie”

TEMA

Externalizarea criticului interior
(personajul „Domnul Trebuie”)

Pino, cel mai mic dintre arici, își imaginează că Domnul Trebuie este un paznic al copacilor. Mima, o fetiță-arici, îi spune învățătoarei că Domnul Trebuie sună precum ceva ce te trimite pe un drum pe care nu-l cunoști, și asta o sperie.

- Domnul Trebuie nu are o formă fixă. Desenează-l așa cum ți-l imaginezi tu: este un uriaș, un paznic sau este altceva?



Milo le spune colegilor că nu știe dacă acest Trebuie este o persoană, un arici, un animal, un copac. Și că el nu a știut ce să scrie despre acest lucru, om, animal, plantă, copac sau ce-o fi!

- E în regulă să nu știi totul, exact ca Milo. Scrie sau desenează în cutie un lucru pe care nu îl înțelegi încă și despre care îți este greu să spui că nu îl știi.

