



GILLES DIEDERICHS

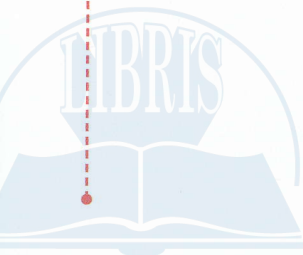
Ilustrații de Lupe

100
DE ACTIVITĂȚI
CU
TATA

PENTRU A CREA MOMENTE DE TANDREȚE

0-10 ANI





ACTIVITĂȚI 0-2 ANI

- 8 Un scurt masaj relaxează imediat!
- 9 Sunete care gădilă!
- 10 Povestea picăturii de apă
- 11 Mă cațăr pe tata!
- 12 Siestă cu tata!
- 13 Când e noapte, când e zi?
- 14 Trezire sonoră și localizare sunet
- 15 Gimnastică în doi
- 16 Descopăr natura prin cele cinci simțuri
- 17 Întrecere de pupici!
- 18 Să fii legănat, ce plăcere...
- 19 Aleg modul de transport
- 20 Tata pregătește mâncarea!
- 21 Mă joc cu tata
- 22 Ne amuzăm cu sunete!
- 23 Masaj dulce pentru față
- 24 De-a bușilea cu tata!
- 25 Batem, batem palmele!
- 26 Limbajul semnelor
- 27 Pictură cu mâinile și cu picioarele
- 28 Numărăm pe degețele
- 29 Cine este în oglindă?
- 30 Culori pentru trezire și relaxare
- 31 Arome naturale în cameră
- 32 Masaj tandru la picioare
- 33 Copilul meu e șef de orchestră!
- 34 Jocuri de interacțiune



- 35 O carte care miroase bine
- 36 Moment de relaxare în trei
- 37 Alinarea durerilor de dinți
- 38 Alinarea durerilor de burtică
- 39 Descopăr natura cu tata
- 40 Numărăm și descoperim fața
- 41 Motivați-vă copilul!

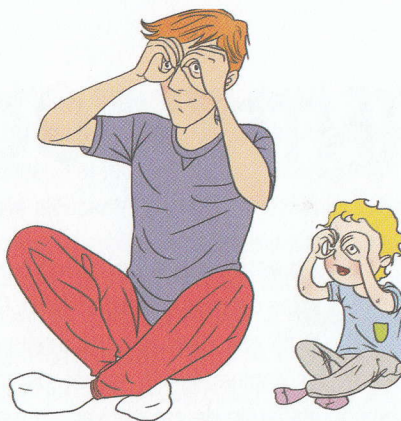
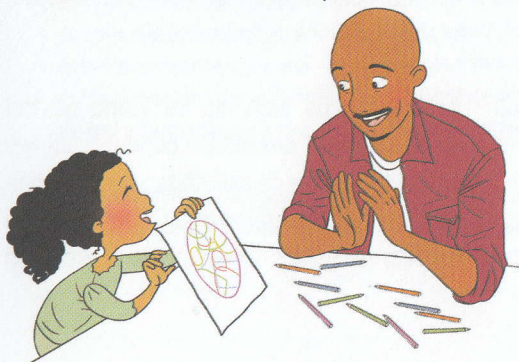
ACTIVITĂȚI 2-5 ANI

- 44 Mersul liniștit al elefantului!
- 45 Zboară, avion din hârtie!
- 46 Săptămâna în culori
- 47 Capcană pentru vise urâte!
- 48 Simon spune
- 49 Anotimpurile din casă
- 50 Crabul care iubește marea
- 51 O cameră care miroase frumos
- 52 Ne uităm prin binoclu
- 53 Reciclăm și creăm!
- 54 Colorăm nume
- 55 Tata este regele twistului
- 56 Cabana păcii
- 57 Relaxare obligatorie!
- 58 Dans pentru mici și mari!
- 59 Yoga
- 60 Semințe la încolțit
- 61 Corpul meu este un ceas

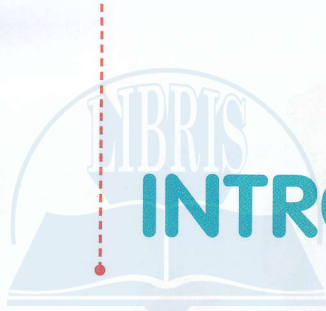
- 62** Ritmul naturii
63 Obiecte familiare
64 Ghicește ce este!
65 Ai grijă de tine!
66 Pupici în familie
67 Borcanul cu gânduri bune
68 Număr și colorez
69 Astă-seară gătim împreună
70 Corpul, un instrument muzical!
71 Noduri marinărești
72 Mai multă creativitate într-o cameră
 feng-shui
73 Marioneta care vorbește
74 Täblița magică
75 Desenez corpul omenesc

ACTIVITÄȚI 5-10 ANI

- 78** Crumble pentru toți
79 Mandala în doi
80 Facem o pinata
81 Defulare și ecologie
82 Mășți de vrăjitoare!
83 Pescuiesc porunci amuzante
84 Poveste desenată în familie
85 Cele mai frumoase poze



- 86** Meditație și respirație
87 Ne ascultăm spate în spate
88 Mingea artistes
89 Regula celor trei dorințe și altruismul
90 Fața șifonată
91 Cele mai bune trufe de ciocolată
92 Atelier de creație pentru toți
93 Mersul fantomei
94 Mimez evenimente din natură
95 Spune ce ai gustat!
96 Am un nas de rege!
97 Drapele cu gânduri bune
98 Pe muzică, înaintea!
99 Compasiune
100 Jocul umbrelor
101 Povestitorii
102 Primele jocuri de rol
103 Pozitiv și descurcăreț
104 Îl pictez pe tata
105 Ne imaginăm împreună
106 Jocul tăcerii
107 Gimnastică trăsniță!
108 Summo cu tata!
109 Construiți orașe cu materiale recuperate
110 Exersarea memoriei prin joc
111 Petrecere de într-ajutorare



INTRODUCERE

Tata este o axă de referință în activitatea de creștere a copilului. De mai mulți ani, «noii tați» au înțeles acest lucru, iar cabinetele de masaj pentru bebeluși, atelierelor de creație sau de mandala pentru părinții înfloresc! De la naștere și până la 10 ani, creșterea unui copil presupune îngrijire, atenție și investiție personală. Cea mai bună garanție împotriva abuzurilor societății sau a altor consecințe, adesea previzibile, pe care comportamentul copiilor le-ar putea genera, vine din faptul că un copil care are niște reguli impuse de părinți nu va avea întotdeauna tendința să meargă cât de departe este posibil cu experiențele sale. Reguli nu înseamnă «control total», ci mai mult o «supraveghere binevoitoare» a părinților, în special a tatălui, cel care reprezintă cel mai bine autoritatea în casă. Pentru ca cel mic să capete încredere în tatăl său trebuie să vadă la el hotărâre dar, în același timp, și o deschidere care va permite ca observarea atentă a tatălui să evolueze în funcție de ceea ce el împărtășește cu copilul său.

Implicarea tatălui este foarte importantă din punctul de vedere al prezenței efective a acestuia. Este de preferat o activitate de trei minute consacrată 100% celui mic, decât o activitate de o oră privită ca pe o obligație. Desi-

gur, tata are și el momente de oboseală sau de plictiseală: este nevoie însă ca să recunoască acest lucru și nu să pozeze în omul care le știe și le face pe toate, într-un «stăpân» care nu stăpânește nimic. Copilul va aprecia mult sinceritatea voastră. O imagine modestă dovedește înțelepciune, iar copilul vostru va aprecia sinceritatea de care dați dovadă. Nu uitați că mama și tata devin părinți în momentul în care apare un copil! Așadar, nu există un ritm zilnic impus pentru aceste activități, cât mai ales dorința de a împărtăși momente de experiență de viață și de a le pune împreună. Alegerea unei activități se poate face, la un moment dat, pentru că vi se pare «ușor», mai simplu de pus în practică sau pentru că, în acel moment, ea îl atrage pe copil, ori pentru că vouă vi se pare potrivit momentul (nevoia de a liniști copilul, de a alina o suferință etc.). Prin urmare, atunci când simțiți că este timpul potrivit pentru o activitate, evaluați dintr-o privire materialele pe care le aveți la îndemână. Nu ezitați să aduceți și variantele personale și lăsați loc pentru improvizație, astfel încât copilului să-i fie ușor să participe la ea!

Aceste 100 de activități se întind pe trei etape cheie ale dezvoltării copilului. Vă veți da imediat seama de activitățile specifice potrivite cu vârsta copilului vostru. Cele 5 simțuri se vor dezvolta gradat, alimentația se diversifică și

ea treptat, motricitatea, și creativitatea la fel... Fără îndoială, veți putea dezvolta și pune în practică foarte ușor activitățile sugerate.

Cu toate acestea, cele mai multe dintre activități se pot adapta în funcție de vârstă și vor evolua odată cu creșterea ei. Un copil de 7 ani se va bucura de un masaj la fel de bine ca și un nou-născut; descoperirea aromelor poate începe din luna a treia, ca apoi să se dezvolte în fiecare an, pe de altă parte, exercițiile yoga care sunt efectuate mai întâi pe masa de înfășat pentru relaxarea articulațiilor bebelușului, se vor dezvolta în exerciții și mișcări de respirație în perioada 2-5 ani etc.

De altfel, pictograma asociată vă va indica dacă activitatea descrisă este benefică pe toată durata dezvoltării copilului.

Tehnicile prin care se creează starea de bine, cum ar fi terapia prin artă, gimnastica, masajul și jocurile de cooperare sunt adaptate aici pentru a însoți într-o manieră creativă creșterea copilului și formarea autonomiei sale. Limitarea mișcărilor și respirației pisicii sau exprimarea dorințelor folosind o paletă de culori, de exemplu, sunt tehnici de eliberare emoțională care formează și produc armonie și liniște. Această imagine de tată responsabil și respectuos îi va permite copilului să pășească în adolescență într-o manieră constructivă. Imaginea unui tată nu este importantă prin ea însăși, cât mai ales prin ceea ce realizați concret în sensul sădirii încrederii cu care copilul vostru va trece spre vârsta adultă și, poate, să devină tată într-o bună zi.

ESTE RÂNDUL VOSTRU SĂ VĂ JUCAȚI

Pentru a înțelege în ce condiții trebuie desfășurată fiecare activitate, orientați-vă după pictograme:



Această pictogramă indică timpul minimum de care aveți nevoie. Dar ceea ce trebuie să aveți în vedere este plăcerea cu care copilul va realiza acea activitate: așadar, este mai puțin important dacă e vorba de trei minute sau de o oră.

Este un timp de bază minim și doar cu titlu informativ.



Activitatea nu necesită niciun fel de pregătire sau material în avans; puteți crea acest moment de complicitate ori de câte ori simțiți nevoia.



0-9 luni



9 luni-18 luni



de la 18 luni +

Fiecare activitate propusă a fost gândită pentru o secvență de vârstă precisă, dar ea se poate desfășura pe toată perioada copilăriei sau poate fi încercată chiar mai sus!





ACTIVITĂȚI

0-2 ANI

De la naștere la 2 ani, un copil este foarte dependent de părinți, iar tatăl are avantajul de a prezenta o complementaritate în raport cu mama în ceea ce privește activitățile zilnice. El reunește și trezește cele 5 simțuri ale copilului. Și, odată cu diversificarea alimentelor, el poate deveni bucătar, grădinar, instructor de yoga; corpul său devine un adevărat teren pentru jocuri de mișcare, poveștile pe care le spune îl adorm foarte repede pe cel mic etc. Vocea, mirosul, blândețea sa îl ajută pe bebeluș să înceapă procesul de învățare cu un partener care îi conferă încredere și siguranță. Tatăl este ca un copac sub care copilul se poate adăposti de furtuni dar și lângă care poate găsi liniștea și calea prin care se poate ridica în picioare după ce a căzut.



1 UN SCURT MASAJ RELAXEAZĂ IMEDIAT!

Cu acest prilej, copilul vostru vă poate arăta cât de plăcut este pentru el să vă simtă căldura și blândețea pe durata acestui scurt masaj făcut cu mâinile.

1. Mai întâi trebuie să-i vorbiți copilului și să-l pregătiți pentru ceea ce urmează (întotdeauna trebuie pregătit!): „Acum o să mă joc cu mâinile tale, o să le ating pentru ca tu să te simți mai bine!„

2. În timp ce copilul este întins pe spate, luați-i în palmă una dintre mâini. Pentru a-i a deschide mânăuța, care în mod natural poate fi crispată, efectuați pe încheitură o mișcare circulară cu arătătorul de la mâna liberă. Cum asta gădilă puțin, copilul își va deschide mâna și puteți pur și simplu să-i luați fiecare degetel, cu arătătorul și degetul mare, și să-l ridicați până ajunge la vârful celorlalte degete. La final, apăsați ușor în centrul palmei lui.

3. După ce masați ambele mâini ale copilului, apropiați-vă fața de a lui și puneți-i palmele peste obrajii voștri. Astfel, cel mic vă va simți textura pielii și va începe să vă cunoască!

Idee +

Ridicați miinile copilului, aduceți-le aproape de buze și apoi suflați. Aerul cald le va destinde. La final, spuneți: „Gata, vântul verii a venit să termine masajul!“





63

MAI MULTĂ CREATIVITATE ÎNTR-O CAMERĂ FENG-SHUI !

Puteți dezvolta creativitatea copilului vostru aranjându-i camera în mod adecvat. Primul pas este făcut în momentul în care luați această inițiativă împreună cu el, desigur!

Idee +

Fie că sunt pentru perete, pentru tavan sau pentru alte obiecte din cameră, culorile alese sunt importante; căutați, împreună cu copilul, această armonie generală și în aranjarea cărților, de exemplu!

- 1. Desenați, împreună cu copilul, planul camerei lui**, așa cum este la acel moment: patul, dulapul, biroul etc.
- 2. Stabiliți împreună un spațiu delimitat liber** (sub un mezanin, de exemplu) unde copilul poate face ceea ce dorește (nu are importanță cel!). Jucăriile vor fi aranjate astfel încât să fie ușor de luat (mai jos).
- 3. Faceți o investiție în câteva obiecte de mobilier în care se pot pune jucării sau cărți** și care să fie prevăzute cu roți, astfel încât copilul să le poată deplasa ușor dacă simte nevoia să facă unele schimbări. Culorile sunt foarte importante, prin urmare optați pentru culori luminoase și plăcute.
- 4. Propuneți-i să adăugați forme rotunde și plăcute**, precum perne colorate și bucăți de burete îmbrăcate în textil pentru a se așeza cu prietenii.
- 5. Ideal ar fi să-i plasați biroul cu fața către cameră, ca el să aibă o viziune deschisă** (deci spatele către perete, dar și cu un scaun!). O mică bibliotecă poate fi amplasată lângă birou.
- 6. În sfârșit, patul va fi așezat astfel încât capul să fie spre nord, în dreptul unui perete.** În fața patului puneți postere cu peisaje, și nu din cele cu monștri! Lăsați suficient loc pentru circulația între toate aceste microspații și alegeți o formă de iluminat cu lumina caldă.

MARIONETA CARE VORBEȘTE

Mulți copii întâmpină greutăți atunci când trebuie să-și exprime emoțiile. Pentru a-l ajuta pe al vostru să poată face acest lucru, puteți fabrica un personaj intermediar, o marionetă cu care el să exprime mult mai ușor și fără presiune ceea ce simte.

1. Alegeți o pereche de mănuși potrivite pentru mâinile copilului și care vor fi utilizate numai pentru această activitate.

2. Decorați, împreună cu el, una dintre mănuși, care va fi „mănușa bună”. Arătătorul și degetul mijlociu vor servi pentru expresie, așadar le puteți coase câte un năsturaș pentru a simboliza ochii. Pe celelalte degete puteți coase fâșii de materiale colorate, mărgelile, iar în palmă, strasuri în culori vii. Scopul este ca marioneta să fie cât mai plăcută și mai personalizată!

3. Pentru cealaltă mănușă, care va fi „mănușa rea” principiul va fi același, numai că ea va fi decorată mai sobru, va fi mai puțin prietenoasă.

4. După ce ați terminat de decorat mănușile, propuneți-i copilului ca cele două personaje să povestească ce s-a întâmplat la grădiniță, acasă...



Idee +

Realizați-vă propria „mănușă rea” și „mănușă bună” pentru a schimba păreri cu copilul vostru (sau puteți împrumuta marionetele lui!)



65

TĂBLIȚA MAGICĂ

Ghicitorile stimulează imaginația. Iar spatele poate servi drept tăbliță magică! Primul „scrie” pe spatele celui alt care trebuie să ghicească ce s-a scris acolo! Auzul și simțul tactil sunt aici de mare folos.



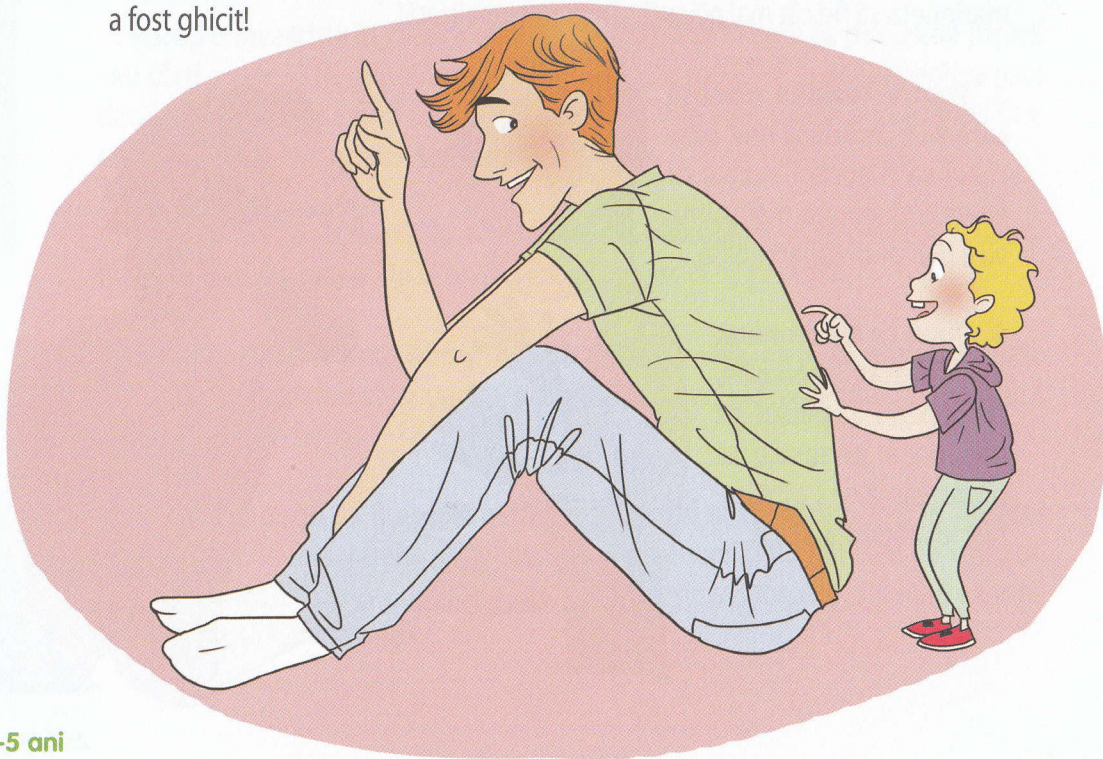
Idee +

Puteți realiza desene simple în palma copilului și să-l familiarizați astfel cu formele geometrice: pătrat, cerc, triunghi etc.

1. Stați în spatele copilului. Pentru început, frecați-i spatele cu mâinile, pentru a-l încălzi.

2. Când este gata, scrieți cu indexul un singur cuvânt (sau desenați un element simplu: luna, soarele...). Copilul trebuie să ghicească despre ce cuvânt sau desen este vorba. Dacă nu reușește, îi frecați spatele ca și cum ați șterge tabla și scrieți un cuvânt nou. Bineînțeles, copilul poate pune întrebări ajutătoare.

3. Mai departe, este rândul lui să vă folosească spatele ca pe o tablă magică. Atenție! Nu uitați că trebuie să curățați de fiecare dată tabla după ce cuvântul scris a fost ghicit!



DESENEZ CORPUL OMENESC

Ca să vă ajutați copilul să deseneze corpul omenesc trebuie ca el să învețe să perceapă formele, să facă diferențe, să urmeze un model... Iar ele nu sunt întotdeauna foarte evidente!

1. Găsiți un model de corp omenesc, fotografie sau desen, și împărțiți-l în cinci părți: 1 – cap, 2 - trunchi, 3 – față, 4 – brațe, 5 – picioare.

2. Cereți-i copilului să arunce un zar, ca să determine partea corpului cu care se va începe. 6 înseamnă că poate începe de unde vrea el. Zarul este aruncat, iar voi trebuie să participați la această activitate! Zarul s-a oprit la **4**? Copilul trebuie să înceapă să deseneze brațele.

3. Copilul aruncă din nou zarul. Se poate ca a doua parte care trebuie desenată să se afle foarte departe de prima (**1** – capul sau **5** – picioarele) etc.

4. Când au fost trasate și desenate toate părțile corpului, este momentul ca ele să fie colorate. Zarul va fi iarăși aruncat pentru a determina culorile, știind că ele sunt impuse astfel: **1** – roșu, **2** – albastru, **3** – verde, **4** – galben, **5** – violet, **6** – portocaliu.

Copilul vostru va colora o singură parte a corpului, apoi va arunca zarul și va colora alta, conform codului culorilor...



Idee +

Pentru a continua activitatea, propuneți-i să îmbrace corpul pe care tocmai l-a colorat, aplicând pe deasupra haine, mănuși, pantofi, păr etc.