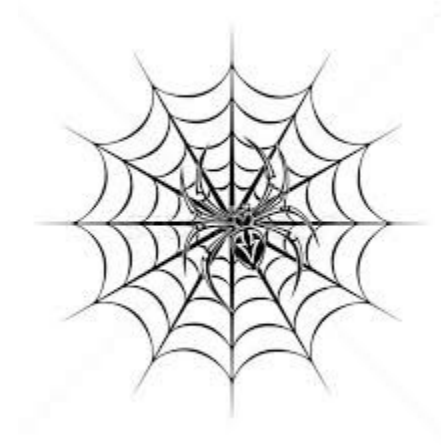


Activități în familie

Prof. Consilier școlar Urdea Magdalena , C.J.R.A.E. Argeș
Puncte de lucru: Școala Gimnazială Nr.1 Pietroșani
Liceul Tehnologic "Petre Ionescu Muscel" Domnești

Pânza de păianjen



Materiale: un ghem

Număr de persoane: cel puțin 3

Desfășurare:

Chemați toată familia și așezați-vă în cerc . Un jucător ia ghemul și leagă capătul de degetul arătător apoi îl aruncă altui participant pe care îl numește înainte. Primul jucător va verbaliza o opinie personală, o amintire, o mulțumire etc. despre cel care a primit ghemul. Următorul va proceda identic (prinde ghemul, prinde sfoara de deget, verbalizează și aruncă la alt participant). Astfel, se țese o pânză de păianjen. Jocul poate continua făcând pașii inversi ai ghemului.

Variante:

Mama, îți mulțumesc pentru...

Tata, îmi place de tine...

Ana, ești amuzantă, frumoasă, isteată, curajoasă etc.(calități)

Mihai, mă bucur că ...



Cum merge o furnică fericită?



Materiale: o cameră spațioasă sau în aer liber

Număr de persoane: cel puțin 2

Desfășurare:

Propune-i copilului tău să încerce mai multe feluri de a merge. Prima dată să meargă 1 minut normal, cum merge el de obicei. Apoi să meargă precum o furnică supărată, un gândac furios, o albină grăbită, o muscă fricoasă, o gârgăriță plictisită, un licurici încrezător, un fluture vesel, o furnică fericită, un gândac zămbitor etc.

Fiecare tip de mers lasă-l 1 minut pentru a experimenta diverse emoții și pentru a observa care îi place mai mult sau mai puțin.

Ordinea acestui mers este întodeauna de la cele negative și se finalizează cu cele pozitive

Astfel, se descurcă cu emoțiile negative.

Mima emoțiilor

Materiale: coli, pix

Număr de persoane: cel puțin 2

Desfășurare:

Scrie pe bucățele de hârtie diferite emoții, cât mai multe și cât mai diverse. (Ex. tristețe, dragostea, dezgust, rușinea, dezamăgirea, furia, mirare, încredere, fericire, regret, bucuria, plictiseala, mândria etc.)

Fiecare jucător extrage un bilet pe care este scrisă o emoție și încearcă să o mimeze cel mai bine.

Jucătorul care ghicește primul emoția exprimată câștigă un punct.

Dacă sunteți mai mulți jucători vă puteți împărți în echipe.

Joc: Dacă aș fi o floare...



Materiale necesare: nu este nevoie de nici un material

Desfășurare:

Alege un moment în care tu și copilul tău sunteți relaxați, și propune-i un exercițiu de imaginație. Întreabă-l rând pe rând următoarele întrebări, și dă-i timp să se gândească la fiecare. Poți să îl întrebi de ce anume alege anumite răspunsuri, dar fără să folosești un ton de chestionare, ci unul prin care să îl ajuți să se deschidă mai mult.

Dacă ai fi o floare, ce floare ai fi?

Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi?

Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce fenomen ai fi?

Dacă ai fi o culoare ce culoare, ai fi?

Dacă ai putea avea o superputere, care ai fi aceea?

Ce ai face cu acea superputere?

Dacă ai fi un personaj din desene animate sau un erou din cărți, cine ai vrea să fii?

Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai fi?

Dacă ai fi o pasăre, ce pasăre ai fi?

La fiecare dintre aceste întrebări poți să mai alegi altele, în funcție de disponibilitatea copilului de a răspunde:

Cum se simte floarea(pasărea, supereroul etc.) pe care ai ales-o tu?

Unde se află ea?

Dar mama ce floare ar fi? Dar tata? Dar fratele /sora?(sau alte persoane importante pentru el).

Oglindă, oglinjoară!
Cum mă văd ceilalți?

+7 ani



Materiale necesare: creioane colorate/ carioci, foi de hârtie

Desfășurare:

Trebuie să facem o listă cu trăsături de caracter pe o foaie, grupate două câte două, în antiteză, de exemplu: harnic/leneș, frumos/urât, fericit/trist, bucuros/supărat, agitat/relaxat, curios/nepăsător, curajos/fricos, încrezător/neîncrezător, mândru/umil, prietenos/indiferent, docil/ răzvrătit, atent/neatent, slab/puternic etc.

Vom trasa un cerc pe o foaie de hârtie și îl/o vom ruga să se deseneze pe el /ea în acel cerc. Apoi, îl/o vom ruga să deseneze câteva persoane din viața lui/ei pe marginea acelei foi, pe o parte și pe cealaltă, și vom trage linii de la fiecare spre el/ea.

Este important ca, pe lângă membrii familiei, să treacă și câțiva colegi, prieteni și învățătoarea sau o profesoară.

A venit momentul să vorbim despre fiecare persoană în parte . Intreabă-ți copilul: ce crede el/ea despre acea persoană?

Iar pe marginea acestor linii vom scrie cum crede el că este acea persoană, minimum cinci caracteristici. Ne vom ajuta de foaia cu caracteristici .

Ex: Doamna învățătoare/ profesoară este prietenoasă, harnică, frumoasă, atentă și uneori supărată.

E momentul să observăm pe cine vede copilul într-o lumină favorabilă și căror persoane le vede mai degrabă defectele decât calitățile.

Iar acum, partea cea mai interesantă, pune-i următoarea întrebare: cum crezi că te-ar descrie fiecare persoană în parte pe tine?

Notează răspunsurile pe cealaltă parte a liniei care unește persoana lui de celălalte persoane.

Iar, la final, roagă-l să scrie caracteristici despre el, minim șapte caracteristici.

Bolul fermecat



Materiale necesare: creioane colorate/ carioci, hârtie, un bol, foarfecă

Metoda: conversația

Desfășurare:

Deschide o conversație cu copilul tău despre lucrurile care îl, o fac fericit(ă) și pentru care e recunoscător – câteva exemple: jucăria construită acasă cu tati, hârloneala cu mami, aprecierea doamnei învățătoare, cățelul lui/ei, un copac frumos, o ieșire în natură etc.

Realizați o listă cu toate aceste lucruri pentru care este recunoscător. Acum trecem la lista cu întâmplări mai puțin plăcute, cele care îl/o fac tristă.

Poate fi vorba de o ceartă cu fratele/sora, o critică nedreaptă din partea unui părinte. Apoi veți decupa împreună sub forma unor picături aceste caracteristici atât pozitive, cât și negative, de preferat cu două culori diferite pe care le va alege el, de exemplu: verde și galben.

Iar, la final, le veți introduce împreună în acel bol explicându-i că așa este și în viața de zi cu zi: vom avea întâmplări care ne fac fericiți și întâmplări care ne fac triști, doar că uneori uităm de cele pozitive și ne îndreptăm atenția spre cele negative și e important când avem un moment de cumpănă să ne amintim că putem avea un bol fermecat în care să ținem ceea ce dorim.

Așa că vom scoate toate cele care țin de tristețe lăsând bolul doar cu întâmplări pozitive.

Bibliografie:

Colceag,F., Alexandru F.,(2016). “Copilul tău este un Geniu!”, București.
<https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/mima-emoțiilor>