



# JOCURI DE JUCAT CU CEI MICI

Pentru Dezvoltarea Inteligenței Emoționale

<http://adrianamitu.com/>

La [atelierle](#) și [programele](#) pe care le susțin pentru cei mici, folosesc multe jocuri care au rolul de a-l sprijini pe copil să își dezvolte inteligența emoțională pe toate cele șase dimensiuni:

1. Cunoașterea de sine și gestionarea propriilor emoții
2. Relaționarea cu ceilalți
3. Intuiția socială (interpretarea emoțiilor celorlalți și cum răspunde la ele)
4. Atenția și capacitatea de concentrare
5. Abilitatea de a depăși anumite situații
6. Interpretarea dată evenimentelor și faptelor

Unele dintre acestea sunt create de mine, altele sunt inspirate de la terapeuți. Și toate „au priză la public”.

Aceste jocuri sunt **un prilej bun de conectare** și de a petrece timp special împreună cu copilul sau copiii.

Iată 10 jocuri pe care le poți juca acasă, cu cei mici și cu cei mari.

## INTERVIUL POZNAȘ

Descoperă mai multe despre copilul tău și ajută-l să se cunoască, luându-i un interviu. Acest joc te ajută să descoperi ce imagine are copilul despre el însuși.

Iată câteva întrebări năstrușnice pe care i le poți adresa:

- 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 ar 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?

Îți propun să inversezi rolurile, iar apoi să-l lași pe copil să-ți adreseze și el câteva întrebări poznașe.



## MĂ SIMT - EXPLORAREA EMOȚIILOR POZITIVE

Prin intermediul acestui joc îl sprijini pe copil să exploreze situațiile în care se simte puternic, deștept, curajos, jucăuș, prietenos și așa mai departe. Așadar, când are emoții pozitive în legătură cu o anumită situație.

Discutați despre ce anume îl face să se simtă astfel și cum ar putea aduce emoția respectivă într-un alt context din viața sa, spre exemplu cum ar putea aduce curajul într-un moment în care îi este teamă.

Găsiți și alte asocieri de emoții pozitive cu diferite animale.



<http://adrianamitu.com/>

## MEDITAȚII DULCI

Acest joc ajută la dezvoltarea capacității de concentrare, dar este excelent și pentru relaxare.

Vei avea nevoie de câteva fructe tăiate felii: banane, mere, pere, portocale și așa mai departe.

Copilul ține ochii închiși, iar tu îi dai să guste câte un fruct. El trebuie să ghicească ce fruct a gustat.

Înainte de a-i da primul fruct numără în minte până la cinci, apoi la al doilea, numără până la zece, la al treilea până la cincisprezece, astfel încât să mărești perioada de concentrare/așteptare.

Sursă: Lawrence J. Cohen – „Rețete împotriva îngrijorării”

Alte activități care ajută la dezvoltarea capacității de concentrare:

- Sporturi precum înotul, tenisul
- Șahul (sportul minții)
- Jocuri de tip puzzle



<http://adrianamitu.com/>

## EMOȚIILE BUCLUCAȘE

Dacă emoțiile tale ar avea o culoare, ce culoare ar avea:

- Frica
- Furia
- Tristețea
- Bucuria



\*Opțional: Tipărește un curcubeu și încurajează-l pe cel mic să coloreze curcubeul emoțiilor.

Dacă emoțiile tale ar avea voce, cum ar spune:

- Eu sunt frica
- Eu sunt furia
- Eu sunt tristețea
- Eu sunt bucuria

Poți face o față (expresie):

- Furioasă
- Speriată
- Tristă
- Bucuroasă

Cum merge un om:

- Furios
- Speriat
- Trist
- Bucuros

Această activitate îl ajută pe copil să intre în contact cu stările sale emoționale prin prisma simțurilor și în același timp să recunoască semnalele pe care i le transmite corpul atunci când simte o anumită emoție.

## MĂ SIMT NOROCOS PENTRU CĂ...

Joia aceasta îți vorbesc despre recunoștință.

Recunoștința ne ajută să fim mai fericiți, mai încrezători în propriile resurse, să fim mai satisfăcuți de viețile noastre, mai motivați, să construim relații bune cu ceilalți, să căutăm și să găsim soluții pentru provocările întâmpinate.

În fiecare seară, înainte de culcare, poți face împreună cu cel mic o listă cu lucrurile bune din ziua care a trecut. Sau încurajează-l pe copil să țină un jurnal în care să scrie pentru ce se simte recunoscător.

Amintește-i și de recunoștința față de el însuși, să se aprecieze pentru ceea ce este acum și pentru efortul depus în anumite direcții.

Tu când ți-ai mulțumit ultima oară pentru lucrurile pe care le faci pentru tine sau pentru ceilalți?





<http://adrianamitu.com/>

## POVESTEA ÎN LANȚ

Acest joc poate fi jucat atât în familie, cât și într-un grup de copii, în clasă, la o petrecere, la un atelier.

Jocul este foarte simplu: o persoană începe să spună o poveste și vorbește timp de un minut. După acest timp se oprește, iar următorul spune povestea în continuare.

Jocul este util pentru dezvoltarea creativității și a imaginației, pentru conectare și pentru dezvoltarea abilității de a povesti.

În același timp, într-un astfel de joc poți afla frământările copilului, el introducând în poveste provocările sale curente dar și lucruri pe care le-a făcut recent.



Înainte de începerea jocului puteți alege personajele, locul unde se întâmplă acțiunea și chiar să desenați câteva elemente din poveste.



## JOCUL DE JOI - EU PUZZLE

Este un joc care îl ajută pe copil să conștientizeze care sunt rolurile sale în raport cu ceilalți și ce presupune fiecare rol.

Tipărește pe o foaie de hârtie mai multe piese de puzzle și încurajează-l pe cel mic să scrie, sau să deseneze, toate rolurile sale. Discutați despre aceste roluri: Ce presupune să fii copil? Dar fratele mai mare? Dar prieten?

Vorbește-i și despre rolurile tale și despre cum și tu ai avut la un moment dat multe dintre rolurile pe care le are el acum, sau poate chiar le mai ai încă.

Poți juca acest joc și împreună cu partenerul și să conștientizați care sunt toate rolurile pe care le aveți în relația voastră: de iubiți, de soți, de părinți, de parteneri, de prieteni. Ce presupune fiecare rol? Pe care aveți tendința să-l folosiți cel mai mult și care este cel de care ați mai uitat?



## LISTA UNUI BUN PRIETEN

Dacă vă preocupă modul în care copilul relaționează cu ceilalți și cum își alege prietenii, atunci iată un joc care-l va ajuta pe acesta să facă alegeri înțelepte în viitor.

În acest joc veți defini care sunt valorile voastre în relațiile cu ceilalți: iubire, iertare, generozitate ș.a.m.d.

Atunci când copilul este mic și nu înțelege conceptul de valoare, puteți să discutați despre acele lucruri pe care le prețuiește la un prieten. Faceți fiecare lista de valori și apoi discutați-le.

Vorbiți și despre faptul că, dacă ne dorim o astfel de relație de prietenie, avem nevoie ca, înainte de toate, să fim noi un asemenea prieten.



Mai apoi, păstrați lista unui bun prieten și din când în când consultați-o și întrebați-vă: *“Este ceva ce mai vreau să adaug la această listă acum? Am relații care respectă aceste valori? Sunt eu un astfel de prieten?”*.

Acest joc este excelent pentru a vă evalua propriile relații, pentru a-l sprijini pe copil să și le evalueze pe ale sale și pentru a descoperi aspecte importante din viața lui despre relațiile sale cu ceilalți.

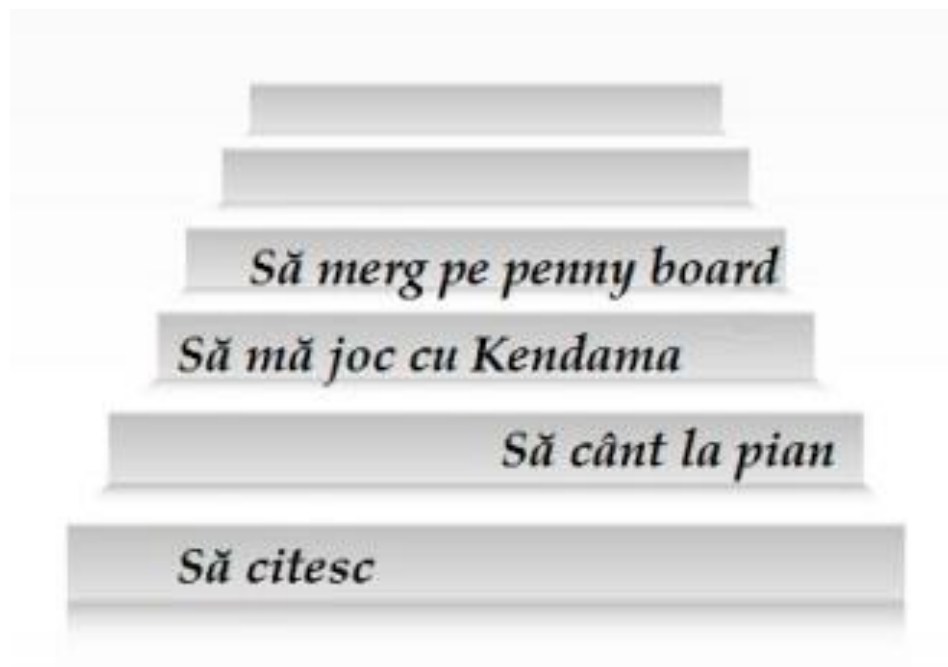
<http://adrianamitu.com/>

## SCARA EU POT

Prin acest joc copilul se gândește la lucruri noi pe care vrea să le stăpânească, spre exemplu cititul, scrisul, înotul. Discutați despre ce poate face pentru a învăța acele lucruri, care sunt pașii care-l duc într-acolo. Este important să fie lucruri pe care copilul dorește să le învețe și nu lucruri pe care părintele sau dascălul le consideră utile pentru copil.

Astfel copilul reușește să dobândească mai multă încredere în sine făcând acele lucruri și devenind mai competent.

Scrive sau desenează pe fiecare treaptă lucruri pe care vrei să înveți să le faci, sau pe care vrei să-l faci mai bine decât în prezent:



## REȚETA SUCCESULUI ÎN FAMILIE

Iată un joc amuzant de jucat în familie, în care puteți afla nevoile voastre și ale celorlalți, precum și să găsiți o punte de legătură pentru a împlini și armoniza toate aceste nevoi.

Luăți o foaie, un creion și scrieți împreună rețeta pentru o familie fericită. Includeți ingredientele, cantitatea și cum pot fi preparate acestea. Aveți în vedere: emoții, gânduri, comportamente, nevoi.

Iată câteva sugestii de ingrediente și cantități:

- Iubire
- Încredere
- Respect
- 2 ore de joacă sănătoasă
- 5 îmbrățișări/zi
- 3 cuvinte frumoase în fiecare dimineață
- Un gând bun trimis la ora prânzului fiecărui membru al familiei
- 10 pupici
- 4 mângâieri
- Zâmbete și limite blânde după gust

Mod de preparare: puneți iubirea, încrederea și respectul într-un castron și amestecați bine până ce compoziția se omogenizează. Apoi adăugați cele 5 îmbrățișări, cuvintele frumoase, gândul bun, pupici

<http://adrianamitu.com/>

și mângâierile. Coaceți-le la foc mediu timp de 30 de minute. La final adăugați cele 2 ore de joacă sănătoasă.

După această activitate discutați despre: cum a fost să scrieți rețeta, ce ingredient v-a plăcut cel mai mult, care este ingredientul pe care l-ați scoate din rețetă, dacă ați fost surprinși de un ingredient anume propus de ceilalți, ce poate face fiecare membru al familiei pentru a se asigura că rețeta este respectată.

Sursă: Katherine M. Hertlein

