

Libris

.RO

Pentru  
Respect pentru oameni și cărți  
starea de bine  
a copilului meu

**GILLES DIEDERICH**S

# Ajutați-vă copilul să fie fericit

35 de activități pentru copiii  
de 3 – 10 ani



# Ajutați-vă copilul să fie fericit

35 de activități pentru copiii  
de 3-10 ani

## CUPRINS



- 5 De la ploaie către soare
- 6 Plăcerea de a-ți degusta propriile creații
- 7 Camera care respiră armonie
- 8 Micile daruri ale vieții
- 9 Să respiri bine pentru a trăi bine
- 10 Cum să planifici o zi pozitivă
- 11 Jocul culorii
- 12 Creez un joc pozitiv pe Facebook
- 13 Cuvintele pot fi vesele și constructive
- 14 Mișcările stării de bine
- 15 Un pic mai mult în fiecare zi!
- 16 Cântă pentru a comunica în familie
- 17 Meditația micuțelor inimi
- 18 Tot ceea ce este pozitiv mă înconjoară
- 19 O piatră căzută în apă te stropește
- 20 Ușor ca o bulă de săpun
- 21 Știu cum să fac un soare în suflet
- 22 Hai să căutăm o madlenă



„Reprezintă într-un desen cum poate deveni vesel și fericit ceva care este sumbru și trist!”

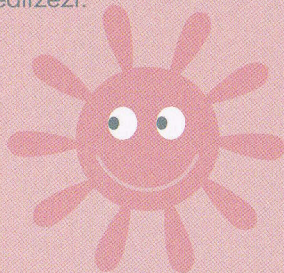
## > Materiale necesare

Coli albe de hârtie și creioane colorate

**1.** Împarte foaia în două. Scrie la stânga un cuvânt sau alege o culoare care reprezintă ceea ce ți se pare trist, dificil, ce ți se pare că nu se poate schimba, un eveniment din viața ta, o situație...

**2.** Desenează sau scrie în dreapta, într-un mod pozitiv, cum ți-ar plăcea să fie această situație.

**3.** Leagă, printr-o linie, partea tristă și partea luminoasă și scrie deasupra ce ar putea ajuta să facă această trecere de la un eveniment trist la unul luminos; o modalitate pe care o vei pune în acțiune tu însuși sau altcineva care te va ajuta să o realizezi.



## Variantă

Câteodată, colajul este varianta mai simplă pentru a exprima fără a avea nevoie să scrii sau să vorbești.



- Art-terapie
- De la 3 la 10 ani

## Binefacerile acestei activități

„După ploaie vine soarele” este o formulă pe care mulți copii vor avea nevoie să o învețe. Fiecare dintre ei are în sine puterea de a-și schimba viața de zi cu zi și culoarea evenimentelor pe care pretinde că le suportă nepuțințios. Dar asta înseamnă că trebuie să se implice personal și deci să-și afle propriile răspunsuri. Pentru aceasta, este bine să le cereți să reprezinte sub formă de desen problema și soluția acesteia.

Pentru cei între 3 și 5 ani: culorile pot fi de ajuns. Bineînțeles, verbalizarea poate ajuta la fluidizarea unor explicații.



## Trucuri pentru sănătate

Interesați-vă de elixirele florale „Florile lui Bach”: produsul numit „rescue remedy” ajută la înlăturarea tristeții.

# plăcerea de a-ți degusta propriile creații

Respect pentru oameni și cărți

„Gătește delicioase batoane de cereale cu fructe!”

## > Materiale necesare

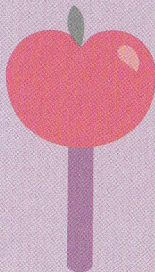
170 g de ciocolată, 100 g de muesli cu fructe roșii, două cratițe de mărimi diferite, o lingură de lemn.

**1.** Rupe ciocolata în pătrate mici și pune bucățelele într-o cratiță mică.

**2.** Pune puțină apă într-o cratiță mare și pune cratița pe foc. Pune încet cratița mai mică în apă. Sub supravegherea unui adult, pornește plita: apa fiartă va topi ciocolata, așadar, pentru ca ciocolata să nu se lipească de cratiță, trebuie să folosești lingura de lemn pentru a amesteca!

**3.** Când ciocolata este gata, stinge focul și toarnă în ea 100 g muesli cu fructe, apoi amestecă.

**4.** Toarnă amestecul obținut în mici forme dreptunghiulare pentru a forma batoane și pune-le în frigider o oră. Delicios de gustat și de oferit!



## Variantă

Adaugă fistic descojit, bucățele de nuci caju sau de caise uscate!



- Bucătărie
- De la 3 la 5 ani

## Binefacerile acestei activități

Alimentația este un mediator excelent pentru a reda pofta de mâncare unui copil trist. Plăcerea de a găti se leagă de plăcerea de a degusta și aduce valoare afectivă și încredere. Circuitul plăcerii este de asemenea o modalitate foarte directă de a produce satisfacția de a oferi, de aceea acest atelier este de dirijat spre ideea de a oferi ceva din sine altora. Ce poate fi mai potrivit pentru a-ți recăpăta vigoarea decât să primești apoi mulțumiri și aprecieri? Prima dată, această activitate trebuie făcută împreună cu voi.



## Trucuri pentru sănătate

Căutați pe internet rețete foarte ușoare și micșorați cantitățile de zahăr!

# Libris .RO

## Camera care respiră armonie

Respect pentru oameni și cărți

„Urmând câteva instrucțiuni, fă-ți din cameră un paradis în care să-ți placă să trăiești!”

### > Materiale necesare

○ busolă!

- 1.** Ia busola și notează unde se află nordul și estul. Să știi că este mai bine să dormi cu capul îndreptat spre unul dintre aceste două puncte. Plimbă-te între pat și ușă, apoi între birou și pat și între ferastră și pat (caută să vezi dacă din patul tău vezi bine fereastra).
- 2.** Încearcă să rotunjești unghiurile obiectelor, să elimini vârfurile. De exemplu, poți pune o veioză de sare roz pe colțul unei mobile, o față de masă vintage pe colțul unui birou...
- 3.** Ajustează intensitatea veiozelor, precum și locul acestora. Folosește culorile care îți plac pentru a vopsi pereții.
- 4.** Alege obiectele pe care ți-ar plăcea să la păstrezi, cele pe care vrei să le elimini sau cele pe care ți-ar plăcea să le ai pentru a-ți face camera mai plăcută. Creează-ți spații personale: un spațiu de joacă, unul de lectură...



### Variantă

Vorbește cu părinții despre ideile tale de amenajare a altor camere, ca de exemplu camera de zi.



- Feng shui
- De la 3 la 10 ani

### Binefacerile acestei activități

Pentru a ajuta la schimbarea stării de spirit, copilul trebuie să se implice el însuși în decorarea locului în care trăiește. Camera personală este locul său de referință, cel în care se amestecă toate emoțiile, încercările, temerile, spaimile adormirii, visele și coșmarurile sale. A-i arăta cum să facă armonie în acest spațiu înseamnă să îl faci să înțeleagă că poate acționa pentru a se simți cu adevărat bine. Va fi mult mai simplu apoi să facă o paralelă cu puterea de a se simți mai bine sufletește, schimbând idei, făcându-le să evolueze...

**Pentru copiii de la 3 la 5 ani: lăsați-i să-și testeze ideile, să schimbe locul patului, să aducă mai multă lumină...**



### Trucuri pentru sănătate

Aici nu este prezentată decât o mică parte din Feng Shui. Faceți-vă timp să aflați mai multe despre această practică ce aduce multă armonie în interioarele caselor voastre.

# Libris

## Micile daruri ale vieții

Respect pentru oameni și cărți

„Oferă un soare care poartă noroc!”

### > Materiale necesare

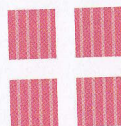
Mici bucăți de pânză colorată diferit, o capsă autocolantă, foarfeci, lipici transparent pentru material textil.

**1.** Gândește-te că vei oferi cuiva ocazia să poarte un mic soare colorat de pânză, care îi va purta noroc (deoarece îl faci chiar tu!). Mai întâi, privește bine culorile de pe bucățile de pânză. Desenează pe o foaie ceea ce îți va plăcea să realizezi, adăugând culorile de pe bucățile de pânză. Realizează acest desen în mărimea pe care vrei să o aibă în final soarele!

**2.** Decupează bucățile de pânză care îți trebuie pentru cercul soarelui și lipește-le împreună.

**3.** Alege culori diferite pentru raze, decupează-le și lipește-le împreună.

**4.** Oferă cadoul tău unei persoane căreia vrei să-i faci o bucurie, chiar dacă nu s-a purtat mereu frumos cu tine. Simte cum poți face bine în jurul tău, capătă încredere în tine...



- Creativitate și altruism
- De la 3 la 10 ani

### Binefacerile acestei activități

A oferi fără a aștepta în schimb ceva este un mod de a-l învăța pe copil să comunice. Este o modalitate foarte eficientă de a-l ajuta să se deschidă către lume, mai ales când copilul se simte singur, copleșit de negativitate. Astfel, atenția sa va fi deturnată de la sine și acest lucru îi va oferi un răgaz și o reîmprospătare demne de luat în calcul. Mulțumirea sau zâmbetul primit în schimb vor aduce o adevărată rază de soare, făcându-l pe copil mai optimist și mai relaxat. Iată o idee simplă, pe care puteți să o adaptați celor între 3 și 5 ani, lucrând împreună cu ei.



### Trucuri pentru sănătate

Profitați de timpul în care copilul creează, pentru a pune în surdina muzică dulce și pozitivă (fără melodii triste!).

### VARIANTĂ

Copilul poate adăuga o piatră colorată, mărgelă...