



PROMOVAREA ȘI DEZVOLTAREA
ABILITĂȚILOR SOCIAL-RELAȚIONALE
ȘI EMOȚIONALE ALE MAMELOR: CĂI,
INSTRUMENTE, IDEI ȘI ACTIVITĂȚI

Set de instrumente



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMOVAREA ȘI DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIAL- RELAȚIONALE ȘI EMOȚIONALE ALE MAMELOR: CĂI, INSTRUMENTE, IDEI ȘI ACTIVITĂȚI

Produs Intelectual 2:

2.8 Crearea setului de instrumente

Autori:

Vanessa Cuerq & Carmela Sorrentino-3P (PADRE PINO PUGLISI) SOCIETA
COOPERATIVA SOCIALE

Stavroti Karpetaki & Eleni Gerakaki -Union of Women Associations of Heraklion
Prefecture

Mia Krpan, Sara Carević, Karmen Stipeč & Matea Biloglav -Parents' Association "Step
by Step"

Mari Puniste & Hiie Taal -MTU NAISTE TUGI- JA TEABEKESKUSSalvatore Alagna &

Maria Catalano-CONSORZIO TARTARUGA Ioana Cerasela Cojenel & Ioana Neacsu-
Asociatia ANAIS



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



Cuprins

Exerciții introductive: Exercițiu de Energizare și Exerciții Icebreaker	4
1. Exercițiu de energizare: Animal Roundup	4
2. Exercițiu Ice Breaker: Pânză de păianjen.....	4
3. Exercițiu Ice Breaker: Cine sunt eu?	5
Primul atelier: „Spune-mi o poveste”	5
Modulul 1: Importanța lecturii	6
Modulul 2: Când adulții le citesc copiilor	6
Modulul 3: Moment de lectură comună	8
Modulul 4: Alegerea metodei de povestire și implementare.....	9
Modulul 5 Moment de lectură comună	10
Modulul 6 Feedback atelier	11
Al 2-lea atelier: „Teatru și Dramă”	12
Modulul 1: Întâlnirea cognitivă și prezentarea laboratorului	13
Modulul 2: Piesa de teatru.....	14
Modulul 3: Creație și imaginație.....	14
Modulul 4: Piesa de teatru.....	15
Al 3-lea atelier: „Relaționare prin mișcare”	15
Modulul 1 - Mișcarea corpului	16
Modulul 2: Oglindirea și stilurile parentale.....	19
Modulul 3: Comunicarea corpului	23
Modulul 4: Încheierea jocurilor	25
Al 4-lea atelier: „Gătit și povestit”	29
Modulul 1: Aducerea inteligenței emoționale în bucătăria noastră	29
Modulul 2: Diferențele îmbogățesc lumea.....	32
Modulul 3: Nu totul este așa cum pare la prima vedere	34
Modulul 4: Farmecul este în Simplitate	35
Anexă	38
Glosar.....	41

Exerciții introductive: Exercițiu de Energizare și Exerciții Icebreaker

1. Exercițiu de energizare: Animal Roundup

Introducere și obiective:

- creșterea energiei prin activitate fizică
- ajutorarea participanților să fie mai atenți și activi
- oamenii să se cunoască și să se înțeleagă
- încurajarea dinamicii de grup
- stimularea gândirii creative

Durata: 15 minute

Materiale: -

Instrucțiuni:

Pasul 1 (1 minut): Participanții trebuie să stea în cerc.

Pasul 2 (4 minute): Facilitatorul începe jocul spunându-le participanților să se gândească în tăcere la animalul lor preferat. Participanții pot fi ghidați de una dintre cele trei întrebări oferite: Cu ce animal mă pot identifica? Care animal mă descrie cel mai bine? Care este animalul meu preferat?

Pasul 3 (10 minute): După câteva minute, facilitatorul începe activitatea mimând sunetul animalului ales, iar ceilalți participanți vor trebui să ghicească despre ce animal este vorba. După ce participanții ghicesc despre ce animal este vorba, persoana care se prezintă alege cine se va prezenta în continuare după sunetul animalului ales. Activitatea se încheie după ce toți participanții s-au prezentat.

2. Exercițiu Ice Breaker: Pânză de păianjen

Introducere și obiective:

- prezentarea participanților
- încurajarea interacțiunii între participanți
- crearea unui mediu relaxat
- încurajarea dinamicii de grup

Durata: 15 minute

Materiale: ghem de sfoară

Instrucțiuni:

Pasul 1 (1 minut): Participanții trebuie să stea în cerc.

Pasul 2 (2 minute): Facilitatorul ține ghemul și începe jocul spunându-și numele și un lucru pe care îi place să facă.

Pasul 3 (12 minute): Apoi aruncă ghemul unuia dintre participanți, dar el/ea continuă să se țină ferm de capătul sforii. După ce primul participant își spune numele și ce îi place să facă, apoi

ținându-se ferm de sfoară, el/ea aruncă ghemul oricărui alt participant din cerc care nu a primit încă sfoara. Exercițiul continuă până când toată lumea a primit sfoara cel puțin o dată și a spus grupului numele său și un lucru care îi place. La final, toți participanții vor ține sfoara și ar fi trebuit să se fi creat pânza de păianjen. Ultimul participant care ține ghemul ar trebui să-l returneze persoanei anterioare urmând pânza de păianjen creată, iar această persoană ar trebui să repete numele și acel lucru care îi place persoanei căreia i-a dat ghemul. În acest fel, toți participanții vor fi familiarizați între ei.

3. Exercițiu Ice Breaker: Cine sunt eu?

Introducere și obiective:

- prezentarea participanților
- încurajarea interacțiunii între participanți
- crearea unui mediu relaxat
- încurajarea dinamicii de grup și a interacțiunii dintre participanți

Durata: 10-15 minute

Materiale: -

Instrucțiuni:

Pasul 1 (1 minut): Participanții trebuie să stea în cerc.

Pasul 2 (2 minute): Facilitatorul începe jocul spunându-și numele și în paralel face o mișcare care îl descrie cu orice parte a corpului.

Pasul 3 (10 minute): După aceea, participantul din dreapta repetă numele și mișcarea persoanei precedente și adaugă numele și mișcarea acesteia. Fiecare participant trebuie să repete numele și mișcările tuturor participanților înaintea lor. Dacă el/ea nu își amintește toate numele și mișcările, alți participanți îl pot ajuta. Exercițiul continuă până când toată lumea are ocazia să se prezinte.

Primul atelier: „Spune-mi o poveste”

Introducere și obiective:

Cititul și povestirea poveștilor este un obicei care stimulează creativitatea la copii și are multe alte beneficii relaționale care influențează relația mamă-copil.

Obiectivele generale ale laboratorului sunt:

- stimularea abilităților de ascultare, imaginație și exprimare
- stimulează dezvoltarea cognitivă;
- dezvoltarea autonomiei și autopercepției în raport cu grupul
- dezvoltarea învățării regulilor de socializare
- stimularea relației cu figura adultă
- stimularea relației mamă-copil
- dezvoltarea capacității de a gestiona emoțiile.

Domeniile specifice de referință sunt:

- zona socio-afectivă;
- zona comunicării verbale și non-verbale;
- zona cognitivă.

Grupul țintă este: mame și copii între 3-12 ani

Metodele narative propuse sunt:

- lectură animată cu utilizarea imaginilor;
- lectură animată fără imagini;
- ascultarea audio a unei poveste.

În adăpost, mamele sunt primele subiecte educaționale pentru dezvoltarea armonioasă a copilului, de aceea este esențială introducerea într-un mod activ a relației afective mamă-copil în experiența cotidiană a copilului, în cadrul unui spațiu de lectură care poate crea un moment de împărtășire și în același timp un moment intim între ei.

Povestirea are o mare valoare în împărtășirea experiențelor și emoțiilor între adulți și copii și acesta este un element important pentru a învăța povești noi dar și pentru construirea de relații, amintiri și emoții.

Modulul 1: Importanța lecturii

Durata: 70 minute

Material: imagini din povești și bilețele tip post-it cu emoții/sentimente scrise, care să fie asociate între ele (vezi Anexa 1)

Instrucțiuni:

Pasul 1 (15 minute): Prezentarea generală a atelierului și turul de prezentare în rândul mamelor

Pasul 2 (15 minute): Pune pe masă diferite imagini după povești de referință și roagă-le pe mame să o aleagă pe cea mai impresionantă pentru ele. Câteva întrebări stimulante sunt: Ați citit vreodată o carte? Care este cartea/povestea ta preferată? De ce? Ți-ar plăcea să petreci mai mult timp citind? De ce nu ai făcut-o?

Pasul 3 (20 de minute): Rugați mamele să grupeze imaginile cu lista de cuvinte (emoții, sentimente) pe care să le asocieze cu imaginile/povestea aleasă anterior. Câteva exemple sunt HANSEL ȘI GRETTEL - FRUMOSA ȘI BESTIA - ALBĂ CA ZĂPADA - SCUFIȚA ROȘIE - PRINȚESA ȘI BROASCA - CENUȘĂREASA – FRUMOASA DIN PĂDUREA ADORMITĂ.

Pasul 4 (10 minute): Rugați mamele să spună, dacă doresc, motivul alegerilor lor

Pasul 5 (10 minute): Discuție finală și feedback

Modulul 2: Când adulții le citesc copiilor

Citirea poveștilor nu trebuie considerată o activitate simplă și firească ci necesită sprijin și cunoștințe care să permită atingerea unor obiective, precum înțelegerea mesajului unei povești sau relaționarea cu copilul. Există așadar câteva măsuri de precauție care ar trebui luate în

considerare pentru ca educatorul să poată însoți mama în acest moment și ca mama să învețe instrumentele necesare.

Găsirea unui loc potrivit: este important să găsiți un loc liniștit, un loc protejat și confortabil, în care copilul să nu fie distras de stimuli externi și atmosfera să fie primitoare, pentru a pregăti copiii pentru ascultare. În întâlnirile comune la care vor participa mamele și minorii, va fi important să se creeze o atmosferă și acest lucru îi va ajuta să se concentreze asupra activității care se desfășoară. Atunci când mama îi citește o poveste copilului ei, este posibil ca locul ideal să fie propria ei cameră pentru a nu fi deranjat de alți utilizatori.

Implicarea copiilor: un element fundamental pentru o lectură eficientă, pentru a face acest lucru cititorul poate folosi mișcările corpului, tonurile vocii, poate pune întrebări bruște sau face mici glume, poate arăta imagini astfel încât atenția să rămână mereu activă.

Alegerea poveștii potrivite de citit: poveștile care îi implică cel mai mult pe copii sunt cele care au un drum dificil și un moment tematic de tensiune, apoi acest moment se atenuează și copiii simt, și trebuie să simtă, că ei înșiși sunt capabili să atenueze acel moment de dificultate. Povestea este eficientă atunci când copiii empatizează cu personajul care trece printr-o dificultate sau împărtășește un moment de bucurie.

Pur și simplu a da un nume emoției pe care o trăiește copilul nu l-ar ajuta să interiorizeze și să înțeleagă pe deplin emoția pe care a simțit-o, însă acesta ar fi pur și simplu un cuvânt ca multe altele. Când, pe de altă parte, descriem o experiență printr-o poveste, copilul, oricât de mic ar fi, cuprinde miezul emoțional al experienței în sine: o recunoaște nu numai printr-un proces de numire mai mult sau mai puțin necritic, ci printr-o rezonanță empatică emoțională precisă, aproape ca și cum ar fi avut acea experiență. Printr-un joc subtil de ficțiune și adevăr, el știe că nu are acea experiență, dar, în același timp, ajunge să știe exact despre ce experiență este vorba, pentru că este aproape ca și cum ar fi trăit-o direct, prin identificare.

Durata: 75 minute

Instrucțiuni:

Pasul 1 (10 minute): Salutări inițiale și rezumatul activităților desfășurate în timpul întâlnirii anterioare (reflecții deschise dacă mamele simt nevoia să înceapă o reflecție post întâlnire)

Pasul 2 (10 minute): Găsirea unui loc potrivit: reflecție asupra a ceea ce este un loc potrivit pentru copilul meu, în funcție de vârsta lui, obiceiurile și ființa lui. Compară între mame

Pasul 3 (15 minute): Includeți sugestiile copilului despre cum să îl implicați în mod activ un copil și trucuri de urmat pentru ca ascultarea poveștilor să fie activă: Sugerați-le să

- Citească încet: cititul trebuie să urmeze ritmul de înțelegere a copilului, trebuie să observați dacă copilul urmărește firul povestirii bine sau nu.
- Variaza tonul vocii: lectura monotona plictisește ușor, încercarea de a interpreta emoțiile și vocile personajelor permite implicarea copilului. La nivel pur auditiv, tonul vocii cititorului ajută la limitarea anxietății și la senzația de siguranță. O modalitate bună de a spune dacă povestea este cea corectă este să urmărești reacția pe care o are în timp ce se citește. Dacă este prea implicat sau, dimpotrivă, deloc implicat, nu este povestea potrivită pentru momentul pe care îl trăiește.
- Explicați semnificația cuvintelor noi
- Recreează mediile din poveste (cu jucării de pluș/păpuși/jocuri...)

- Încurajează ascultarea emoțiilor: încearcă să stimulezi copilul în timp ce se citește, întreabă-l ce a simțit în timp ce asculta, ce i-a plăcut...

Pasul 4 (20 de minute): „Alegerea potrivită a poveștii de citit”: Copiii, mai ales în momentele dificile, au nevoie de povești spuse de adulți pentru a experimenta mai bine sentimentele, emoțiile, situațiile și experiențele. Povestea, în special cu atmosfera sa fantastică și limbajul imaginativ, creează un sentiment de magie împărtășită, care îi oferă micuțului un sentiment imediat de relaxare. Pe măsură ce își imaginează ceea ce se citește, copilul transformă cuvântul într-o imagine mentală. Acest mic exercițiu îi permite să-și dezvolte abilități mai bune de rezolvare a problemelor în timp. În timp ce ascultă fabula sau povestea, copilul se identifică cu personajele. În acest fel, el este capabil să dea glas celor mai profunde emoții ale sale, cum ar fi frica, și să le spună. Prin povești, învață să le recunoască, să le dea un nume și, în consecință, să le gestioneze mai bine în viața de zi cu zi.

Pasul 5 (5 minute): Exemplu de lectură - Inventează o poveste: Pregătește 4 recipiente (EROUL - LOCUL - OBIECTUL - ACȚIUNEA). Alege 5 povești celebre (sau cărți ilustrate sau cărți de ficțiune sau benzi desenate). Pentru fiecare poveste scrieți pe o foaie de hârtie numele eroului (de exemplu Scufița Roșie), locul (de exemplu, pădurea și casa bunicii), obiectele (de exemplu, coșul cu gustări) și acțiunile (întâlnește un lup, întâlnește bunica, întâlnește vânătorul). Puneți bilețelele în recipientele corespunzătoare și amestecați-le bine. Rugați fiecare mamă să deseneze un cuvânt aleatoriu din fiecare recipient. S-ar putea întâmpla următoarea situație: erou - pisica, loc - casa de lemn, obiect - fasolea magică și acțiune - vorbește cu lupul.

Pasul 6 (15 minute) Tema pentru acasă: Rugați mamele pentru data viitoare, să inventeze o poveste folosind cele 4 cuvinte și să se gândească să o creeze pentru copiii lor și solicitați feedback-ul mamelor cu privire la respectiva sesiune.

Modulul 3: Moment de lectură comună

A-i citi unui copil înseamnă a-l face să-și audă propria voce, a-l liniști, a-l liniști și a-i oferi o demonstrație de apropiere și afecțiune constantă, înseamnă să-l ții în brațe, oferindu-i confort, afecțiune și atenție exclusivă. Aceste stimulări senzoriale sunt profunde și pun bazele unei personalități încrezătoare și echilibrate. La nivel cognitiv, dacă lectura comună este un obicei, beneficiile pentru copil sunt multiple:

- se antrenează să asculte;
- intervalele de atenție sunt prelungite;
- se stimulează atenția și curiozitatea
- vedem o extindere a vocabularului, o mai mare înțelegere verbală și un limbaj articulat
- se consolidează capacitatea de a organiza gândirea în termeni narativi.

Prin lectura comună, copilul mai are o cheie pentru a înțelege ce se întâmplă înăuntru, emoțiile care trec prin el și înțelege cum sunt exprimate. Unele povești sunt scrise tocmai cu intenția de a ajuta oamenii, și nu doar copiii, să își canalizeze energiile și să recunoască consecințele gesturilor negative dictate de emoții care nu sunt gestionate corespunzător.

Familiarizarea cu cărțile și imaginile este asociată cu participarea activă a copilului, exersarea obiceiurilor, iar dacă aceste experiențe sunt pozitive, copilul va tinde să le repete și cu alte persoane, creând astfel o bază solidă pentru abilitățile ulterioare de relație și împărtășire. Pentru

implicarea emoțională este utilă cultivarea imaginației copilului, mai ales atunci când acesta devine capabil să se gândească la lucruri care nu sunt prezente fizic și de aceea cere explicații.

Durata: 55 minute

Instrucțiuni:

Pasul 1 (5 minute): Salutări inițiale și rezumatul activităților desfășurate în timpul întâlnirii anterioare (reflecții deschise dacă mamele simt nevoia să inițieze reflecția post-întâlnire) și prezentarea activității de astăzi

Pasul 2 (15 minute): Joc de feedback „Inventează povești”: fiecare mamă va citi povestea creată pentru copilul/copiii ei și împreună vom începe o reflecție asupra sensului poveștii alese și conceput special pentru copiii noștri.

Pasul 3 (10 minute): Sesiune deschisă: Importanța spațiului. Colțul de lectură ar trebui să fie amplasat în cea mai liniștită parte a mediului în care trăiești și să includă cel puțin un spațiu în care copilul să se poată „izola”, ar trebui să fie un loc protejat. Un panou despărțitor și păpușile pot transforma zona de lectură într-o zonă de joacă, dacă se dorește. De cele mai multe ori, însă, una dintre principalele probleme ale colțului de lectură al copiilor este, fără îndoială, spațiul disponibil; în realitate, spațiile mari nu sunt neapărat necesare și principiul călăuzitor trebuie să fie acela de a recrea atmosfera unui bârlog în care să se refugieze: copilul o va simți de la început ca pe o zonă personală, în care se va strecura de bunăvoie, uneori împărtășind. asta cu adultul.

Pasul 4 (20 de minute): Recreează un spațiu potrivit (lumini, confort, liniște, relaxare...) și citește povestea conceput pentru mame (de a alege ținând cont de grupul tău țintă) și reflectează asupra poveștii citite recent (ce sentimente, emoții, amintiri a trezit în ei?)

Pasul 5 (5 minute): Feedback final și programare pentru următoarea întâlnire

Modulul 4: Alegerea metodei de povestire și implementare

În ceea ce privește analiza asupra beneficiilor lecturii împărtășite cu copiii, menționate mai sus, reiese necesitatea implicării mamei într-o acțiune de lectură educațională pentru a-și găsi propria orientare și educație.

În contextele de adăpost este necesară organizarea unor medii care să favorizeze căutarea de semnificații asupra lecturii într-o condiție interactivă și împărtășită. Crearea unor astfel de contexte favorizează dezvoltarea mentală, implică schimburi simbolice și include o varietate de inițiative de colaborare cu colegii, părinții și educatorii.

Activitatea de lectură este structurată în trei faze:

1. *faza premergătoare lecturii:* lectura cu voce tare este precedată de un moment în care educatoarea, și ulterior mama, le arată copiilor cartea pe care o vor citi și introduce câteva informații generale. În această fază se creează o interacțiune care implică întregul grup cu scopul de a verifica cunoștințele copiilor despre anumite teme sau subiecte și de a preciza concepte esențiale pentru înțelegerea poveștii. Se folosește un stil de dialog, caracterizat prin participarea copiilor, determinat de întrebări și invitații de a interveni spontan. Acest lucru duce la o împărtășire a cunoștințelor între copii, ceea ce facilitează ascultarea și înțelegerea poveștii

2. *faza propriu-zisă de lecturare cu voce tare:* acest moment se configurează ca o strategie de mediere a întâlnirii copilului cu cartea și ca un moment de împărtășire între mamă și copil.

Prezența unui adult care citește pentru și cu copilul îi apare ca un cititor pasionat cu care să împărtășească emoțiile care au apărut în urma lecturii.

3. *lectura de după*: Lectura este întotdeauna urmată de verbalizarea textului: se ocupă de reconstituirea pasajelor fundamentale și de sensul povestirii citite.

Durata: 45 minute

Instrucțiuni:

Pasul 1 (5 minute): Salutări inițiale și rezumatul activităților desfășurate în timpul întâlnirii anterioare (reflecții deschise dacă mamele simt nevoia să înceapă o reflecție post întâlnire

Pasul 2 (5 minute): Prezentarea activității de astăzi

Pasul 3 (15 minute): Alegerea metodei de narațiune: 1. AUDIOLIBRO (exemplu preluat de pe <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>), 2. CITIRE ÎMPĂRȘITĂ CU SUPORTUL CĂRTII și 3. MARIONETA (exemplu preluat de pe <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>)

Dintre cele trei metode propuse, propunem ca mămicile să o folosească, pentru o primă lectură împărtășită, pe cea în care naratorul cu cartea citește cu voce tare povestea folosind sfaturile date până acum pentru a avea un exemplu pentru viitor. Implicați mamele în alegerea unei povești care va fi citită în cadrul următoarei întâlniri.

Pasul 4 (15 minute): Sesiune deschisă: Sfaturi generale pentru lectură. Dați următoarele sfaturi:

- Acordați atenție ritualului: copiii sunt foarte sensibili la ritualuri, îi liniștesc și anunță ce se va întâmpla. În fiecare seară, așadar, repetă aceleași gesturi liniștitoare.
- Ritm: jucați-vă cu ritmul, muzica, culorile, acceptați ca copilul să recreeze povestea în felul său. Repetă propoziția dacă dorește și distrează-te schimbând finalul.
- Fii teatral: accentul, tonul vocii, teatralitatea, câteva gesturi, cartea care se deschide este o invitație la călătorie, ca și cum ai viziona o mică poveste într-un teatru.
- Acordați atenție detaliilor: copiii sunt campioni la înțelegerea detaliilor care ne lipsesc. Ochii lor sunt mereu gata să perceapă imagini și detalii, chiar și altele noi.
- Importanța respirației: respirația ajută la concentrare, la calmarea agitației zilei și la calmarea minții. Respirați ușor și profund pentru că simțindu-vă respirația copilul vă va simți prezența și îi veți oferi o siguranță emoțională importantă.
- Citește, ce magie: începe să citești cu accent, cu abracadabra sau sesam deschide-te, în acest fel se va îmbunătăți limbajul narativ și imaginația.
- Nu-ți fie teamă: sfatul este util, dar ceea ce contează cel mai mult este să te simți în largul tău, să te relaxezi, să-ți simți copilul lângă tine și să începi să citești cu încredere.
- Discuție deschisă despre punctul anterior

Pasul 5 (5 minute): Feedback și concluzie

Modulul 5 Moment de lectură comună

A-i citi unui copil înseamnă a-l face să-ți audă vocea, a-l liniști, a-l liniști și a-i arăta apropierea și afecțiunea constantă. Înseamnă să-l ții în brațe, oferindu-i confort, afecțiune și atenție exclusivă. Aceste stimulări senzoriale sunt profunde și pun bazele unei personalități sigure și echilibrate. La nivel cognitiv, dacă lectura în comun este un obicei, beneficiile pentru copil sunt multe:

- îi antrenează să asculte;
- prelungeste durata de atenție;
- se stimulează atenția și curiozitatea;
- văd o extindere a vocabularului, o mai mare înțelegere verbală și un limbaj articulat;
- se consolidează capacitatea de a organiza gândirea în termeni narativi.

Prin lectura comună, copilul are o cheie suplimentară pentru a înțelege ce se întâmplă în interiorul lui, emoțiile care îl străbat și intuiește modalități de a le exprima. Unele povești sunt scrise cu intenția de a ajuta oamenii, și nu numai copiii, să își canalizeze energiile și să recunoască consecințele gesturilor negative dictate de emoții care nu sunt gestionate adecvat.

Familiarizarea cu cărțile și imaginile este asociată cu participarea activă a copilului, care practică obiceiuri, iar dacă aceste experiențe sunt pozitive, copilul va tinde să le repete cu alte persoane, creând astfel o bază solidă pentru abilitățile ulterioare de relaționare și împărtășire. Pentru implicarea emoțională este utilă cultivarea imaginației copilului, mai ales atunci când acesta devine capabil să se gândească la lucruri care nu sunt prezente fizic și apoi cere explicații.

Durata: 60 minute

Instructiuni:

Pasul 1 (10 minute): Pregătirea spațiilor (mămici și expert)

Pasul 2 (10 minute): Salutări inițiale și prezentare activităților de astăzi copiilor

Pasul 3 (20 de minute): Lecturare comună (expert)

Pasul 4 (10 minute): Sesiune deschisă: Ce am înțeles din povestea spusă? Încercăm să implicăm copiii, cu sprijinul mamei

Pasul 5 (10 minute): Salutări finale și feedback

Modulul 6 Feedback atelier

Durata: 70 minute

Instructiuni:

Pasul 1 (10 minute): Salutări inițiale și rezumatul întâlnirilor anterioare

Pasul 2 (10 minute): Împărtășirea unui gând: „A citi o carte împreună cu un copil este ca și cum l-ai ajuta să citească lumea. Cărțile pentru copii sunt oglinzi pentru că în interiorul unei povești își găsesc piese proprii și sunt uși pentru că atunci când le deschid, pot intra în lumi care le sunt accesibile doar în acest fel”. [Alberto Pellai - Psihoterapeut de dezvoltare].

Pasul 3 (10 minute): Reflecție asupra atelierului propus

Pasul 4 (30 de minute): Realizarea unui afiș pe care fiecare mămică împreună cu copilul/copiii săi să poată scrie cuvintele cheie (emoții, reflecții, gânduri) identificate în raport cu parcursul atelierului desfășurat

Pasul 5 (10 minute): Mulțumiri și salutări finale

Al 2-lea atelier: „Teatru și Dramă”

Introducere și obiective

Teatrul și dramatizarea au o valoare foarte importantă pentru copii: îi ajută să-și pună în scenă temerile și să le învingă. Din acest motiv este important să ne asigurăm că mamele se familiarizează cu instrumentele care le vor fi oferite și experimentează cu ele însele mai întâi și apoi îi implică pe copii într-o experiență unică și emoțională. Dramatizarea are și un alt rol important acela de a exercita empatia. Schimbul de personaje de mai multe ori și interpretarea diferitelor roluri îi ajută pe participanți să interpreteze diferite sentimente, să le experimenteze și să nu se teamă de ele.

Activitatea de ansamblu a laboratorului se concentrează pe două aspecte fundamentale, cel al ascultării și cel al cooperării. Practica teatrală este în sine o practică colectivă, bazată pe munca în echipă și împărtășirea experienței comune, motiv pentru care este un instrument util pentru a face cunoscută importanța și bogăția lucrului împreună. Această experiență își propune să asigure că atât mamele, cât și copiii și în același timp și operatorii implicați experimentează grupul ca pe un multiplicator pozitiv de perspective, puncte de vedere, abordări, viziuni care îmbogățesc calitățile fiecăruia și ajută la depășirea limitelor, toți împreună.

Scop:

- încurajează socializarea și colaborarea prin dezvoltarea comportamentelor relaționale pozitive;
- încurajează stima de sine
- sporește capacitatea de a se accepta pe sine
- promovează relații pozitive
- favorizează experimentarea de noi forme de sine.

Obiective:

- să dobândească capacitatea de a lucra în grup și să știe să coopereze cu alte mame și copii
- să dobândească capacitatea de a se exprima prin limbajul verbal și corporal
- să dobândească încredere în sine
- să încurajeze dezvoltarea creativității și crește imaginația
- să reflecteze asupra abilităților lor expresive și emoționale
- să-și recunoască emoțiile și să fie conștienți de corpul lor și de potențialul său expresiv
- să dezvolte capacitatea de a fi cu ceilalți respectând și apreciind diferențele.

Acest atelier permite participanților să:

- să-și recunoască emoțiile și gândurile;
- să accepte diversitatea;
- să depășească inhibiții;
- să canalizeze în mod adecvat emoțiile negative și pozitive.

Grupul țintă este: mame și copii între 3-12 ani

Prin experimentare și simulare a personajelor, ies la iveală dinamica familiei, emoțiile ascunse și depășirea inhibițiilor, dezvăluind un conținut emoțional. Prin simbolizarea experiențelor personale, mama și, de asemenea, copilul sunt capabili să recunoască și să măsoare intensitatea

emoțiilor lor și de aceea acest laborator se va dovedi a fi o educație în ceea ce privește exprimarea de sine.

Metodologia dramatizării, pe de o parte, permite copilului să-și exprime sentimentele și să-și comunice propria identitate și ființă; la adult, în schimb, constă într-un moment de reflecție pentru sine dar în același timp un moment de observație pentru a depista dezvoltarea proprie și a copilului și a relației care se stabilește cu celălalt. În general, este și un instrument util pentru promovarea intervențiilor educaționale care vizează socializarea, autocunoașterea, dezvoltarea simțului inițiativei personale și depășirea rolurilor gregare.

Acest atelier își propune să aducă participanții mai aproape de limbajul teatrului, să le rezerve un spațiu care să le ofere oportunitatea de a cunoaște și explora relația cu emoțiile și creativitatea lor dându-le voce și trup. Pentru aceasta, va fi necesară în primul rând implicarea adultului și a copilului în jocuri motrice, jocuri de contact și încredere, jocuri de ritm și coordonare cu muzica, jocuri vocale, jocuri de ascultare și concentrare, jocuri senzoriale, jocuri de improvizație teatrală; astfel încât să vă puteți experimenta abilitățile, emoțiile și a fi într-un grup.

Mămicile cu sprijinul operatorilor vor alege apoi ce reprezentare să pună în scenă și copiii vor fi implicați în timpul realizării unei scenete, pentru a împărtăși un moment ludic important. Prin teatru, cei mici învață să-și exprime emoțiile, încep să exploreze și să înțeleagă propriile valori culturale și ale celor din jur, într-un mediu creat special pentru acest scop. Cei mai mari se vor vedea cu alți ochi și vor putea trăi această activitate ca pe un moment de reflecție și dezvoltare personală.

Modulul 1: Întâlnirea cognitivă și prezentarea laboratorului

Durata: 75 minute

Instrucțiuni:

Pasul 1 (10 minute): Întâmpinarea participanților scurtă introducere

Pasul 2 (10 minute): Icebreaker: cu o minge ne așezăm în cerc pe podea și trecem mingea rostind numele persoanei căreia i-o pasăm. Dacă vrem putem juca eliminarea (dacă greșești numele sau nu iei mingea)

Pasul 3 (30 de minute): Mimarea emoțiilor: împărțiți participanții în două echipe (pentru a le împărți în două echipe, dați fiecărei mame fie un număr 1, fie un număr 2 și apoi formați echipele cu toate numerele unu și toate numerele doi, copiii vor urma mamele lor) și vor pregăti cartonașele cu emoții într-un coș. Pe rând fiecare echipă va decide pe cine să trimită să aleagă un cartonaș și să mimeze emoția, echipa adversă va avea la dispoziție un minut pentru a alege cine va da răspunsul. Acest lucru se va face pentru cel puțin trei cartonașe per echipă.

Pasul 4 (10 minute): Feedback cu privire la activitatea anterioară (într-un cerc îndemnați fiecare participant să spună măcar un cuvânt despre activitate)

Pasul 5 (10 minute): Joc cu oglindă (mamă copil). Fiecare mamă va avea copilul în fața sa și pe rând unul dintre ei va fi persoana din fața oglinzii iar celălalt va fi oglinda. În cazul mamelor cu mai mulți copii se va face cu rândul.

Pasul 6 (15 minute): Feedback din activitatea anterioară - încheierea și prezentarea atelierului pe baza experienței

Modulul 2: Piesa de teatru

Durata: 65 minute

Instructiuni:

Pasul 1 (10 minute): Întâmpinarea de bun venit a participanților, scurt rezumat al întâlnirii anterioare și colectarea de impresii

Pasul 2 (20 de minute): Bagheta magică: fiecărui participant i se dă imaginea unui animal decupat anterior (pentru fiecare animal fă cel puțin 2-3 copii). Între timp, participanții stau în cerc și trec de la unul la altul un obiect care se vrea a fi o baghetă magică pe sunetul muzicii. Când muzica se oprește, cine rămâne în mână cu bagheta magică alege persoana care se va transforma în animalul care i-a fost înmănat în centrul grupului. După punerea în scenă a reprezentării animalului, solicitați celorlalți participanți care au avut același animal să meargă la persoana din centru și apoi întrebați-i pe fiecare care a fost animalul reprezentat.

Pasul 3 (20 de minute): Ghiciți cuvântul: stând în cerc, doi participanți sunt aleși la întâmplare din grup. Pe rând, fiecăruia i se dă o foaie de hârtie cu un cuvânt pe care un membru al perechii trebuie să-l facă pe celălalt să ghicească fără a folosi cuvântul în sine și invers.

Pasul 4 (5 minute): Feedback cu privire la activitatea anterioară (într-un cerc îndemnați fiecare participant să spună chiar și un singur cuvânt despre activitatea desfășurată)

Pasul 5 (20 de minute): Construire cu corpul. Participanții sunt împărțiți în două grupuri și fiecare grup este rugat să aleagă unul dintre cuvintele date (de exemplu: casă, mașină, tren, scări, copac, munte etc.). Fiecare grup va trebui să construiască acest obiect folosind corpurile participanților din grup. Celălalt grup va fi rugat să ghicească ce cuvânt a construit.

Pasul 6 (10 minute): Feedback despre întregul atelier

Modulul 3: Creație și imaginație

Durata: 80 minute

Instructiuni:

Pasul 1 (10 minute): Întâmpinarea de bun venit a participanților, scurt rezumat al întâlnirii anterioare și colectare de impresii

Pasul 2 (5 minute): Jocul de deschidere - atingeți umărul – în timp ce toți stau în cerc, unul dintre participanți care merge în afara cercului atinge umărul unui partener de joc și el/ea trebuie să iasă din cerc și să se întreacă cu cel care i-a atins umărul pentru a-i lua locul. Cine rămâne pe dinafară continuă jocul

Pasul 3 (30 minute): Emoțiile mele: alegeți un scurt dialog de 4/5 propoziții pe care participanții trebuie să le reproducă în perechi în funcție de diferitele emoții alese (bucurie, tristețe, frică, furie). Apoi vom solicita câte unui cuplu pe rând să repete același dialog în fața tuturor celorlalți alegând o singură emoție

Pasul 4 (5 minute): Informare despre activitatea anterioară

Pasul 5 (20 de minute): Să ne modulăm vocea: trei păpuși sunt plasate în sală la distanțe diferite de public (una mai aproape, una la mijloc și una mai îndepărtată). Fiecărui copil i se va cere să vorbească audienței folosind un ton al vocii adecvat distanței dintre el/ea și public. Între timp, li se vor da instrucțiuni precum ridicarea sau coborârea tonului vocii, astfel încât să fie mai potrivit

Pasul 6 (10 minute): Activitate de închidere - Rugați toți participanții să continue propoziția „Mi-a plăcut astăzi pentru că....”

Modulul 4: Piesa de teatru

Durata: 85 minute

Instrucțiuni:

Pasul 1 (10 minute): Întâmpinarea de bun venit a participanților, scurt rezumat al întâlnirii anterioare și colectare de impresii

Pasul 2 (10 minute): Joc de deschidere - opriți muzica - Participanții se aranjează în clasă așa cum doresc și li se cere să se miște pe măsură ce începe muzica, dând indicația că, de îndată ce muzica se oprește, trebuie să se oprească într-o ipostază plastică (un obiect sau un animal ales de coordonator)

Pasul 3 (40 de minute): Reprezintă: în funcție de numărul de participanți facem grupe de câte 4. Pregătim 4 coșuri cu cartonașe diferite: într-un coș vom găsi cărți cu personaje diferite (prințesă, mamă, lup mare rău, maestra ...), una cu cartonașe cu locuri diferite (castel, școală, pădure ...) una cu obiecte (baghetă magică, coroană, cufăr de comori ...) și una cu emoții/sentimente (dragoste, frică, încredere ...). Solicităm fiecărei grupe să aleagă un cartonaș din fiecare coș pentru a avea un personaj, un loc, un obiect și o emoție din care fiecare grup să pregătească o scurtă reprezentație. Coordonatorul va sprijini grupurile în elaborarea scenariului - fiecare grupă va lucra timp de 20 min înainte de prezentare

Pasul 4 (5 minute): Informare despre activitatea anterioară

Pasul 5 (10 minute): Activitate finală: să construim un totem - primul participant va sta în mijloc și, la rândul lor, toți ceilalți vor ajunge la el pentru a forma o singură figură

Pasul 6 (10 minute): Activitate de încheiere: colectați impresiile, sentimentele și stările de spirit ale participanților prin poveștile participanților despre experiența avută

Al 3-lea atelier: „Relaționare prin mișcare”

Acest atelier își propune să faciliteze mamei să-și exploreze stilurile parentale, dar și să dezvolte o legătură mai puternică cu copiii lor prin exerciții de mișcare a corpului care explorează noțiunile de distanță, împreună, proximitate, dependență reciprocă și reciprocitate.

Acest atelier presupune 4 module cu diferite tipuri de activități de mișcare pentru mame și copii care sunt desfășurate fie în perechi, fie în echipă. Toate activitățile de mișcare sunt însoțite de muzică.

Întrucât activitățile de mișcare a corpului pot diferi semnificativ pentru diferite grupe de vârstă, modulele oferă activități alternative pentru copiii din două grupe de vârstă, și anume între 3-7 și 8-12 ani.

Modulul 1 - Mișcarea corpului

Introducere și obiective ale modulului

Scopul modulului îl reprezintă dezvoltarea psihomotorie a copiilor, punând accent pe mișcarea creativă și expresivă, îmbunătățirea comportamentului lor social și evoluția personalității lor, precum și îmbunătățirea abilităților parentale ale mamei, cum ar fi comunicarea și inteligența emoțională. Principalele obiective pe care facilitatorii ar trebui să le aibă în vedere atunci când implementează acest modul al atelierului cu mamele și copiii lor sunt:

- Dezvoltarea comunicării non-verbale între mame și copiii lor și a încrederii în sine
- Experiența unor sentimente pozitive, cum ar fi bucuria, atât de către mame, cât și de către copii, prin mișcare și muzică.
- Exprimarea diferitelor emoții prin mișcare și sunete
- Dezvoltarea cooperării în echipă/perechi, precum și a abilităților sociale și de coordonare
- Înțelegerea diferitelor concepte, cum ar fi timpul și spațiul, care le sporește autodisciplina

Domeniile specifice de referință sunt:

- Domeniul socio-afectiv
- Domeniul comunicării verbale și non-verbale
- Domeniul cognitiv

Grupuri țintă:

- A. Mame și copii între 3-7 ani
- B. Mame și copii între 8-12 ani

Durata: 75 minute

- 3 exerciții pentru prima grupă (15, 20 și 40 de minute)
- 3 exerciții pentru a doua grupă (10, 35 și 30 de minute)

A. Mamele și copiii lor de la 3 la 7 ani

Exercițiul 1: Balonul fantastic

Obiective: Activarea și cooperarea în grup, comunicarea non-verbală și relaționarea în echipă ca exercițiu introductiv

Durata: 15 minute

Materiale: Muzica

Instrucțiuni: Facilitatorul participă la această activitate.

Pasul 1 (2 minute): Facilitatorul dă următoarele instrucțiuni participanților: „Să ne ridicăm cu toții... Imaginați-vă că fiecare ține un balon... Deplasați-vă prin cameră imaginându-vă că vă jucați cu un balon.”

Pasul 2 (2 minute): Facilitatorul dă acum următoarele instrucțiuni: „Acum continuați să jucați doi câte doi (mama și copilul ei) cu un balon”

Pasul 3 (2 minute): Facilitatorul continuă: „Continuați să jucați în patru”

Pasul 4 (2 minute): Facilitatorul spune: „Acum în opt”

Pasul 5 (2 minute): Facilitatorul continuă: „Acum ne jucăm împreună cu același balon (toate mamele și copiii lor)”.

Pasul 6 (5 minute): După aceea, facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „Cum te-ai simțit în timp ce te jucai singur cu balonul? S-au schimbat sentimentele când jucai cu perechea ta și mai târziu cu ceilalți membri ai echipei? Ți-a fost ușor să urmezi regulile și să te joci cu restul grupului și să trebuiască să cooperezi cu ei? Ai simțit că ți-au fost încălcate granițele personale?”

Exercițiul 2: Mișcarea corpului, dansul mâinilor

Durata: 20 minute

Materiale: Muzică și condiții de lumină scăzută

Instrucțiuni: Grupul stă în cerc. Facilitatorul participă la activitate.

Pasul 1 (2 minute): Facilitatorul dă următoarele instrucțiuni: „Sugerez ca, în timp ce stăm în cerc, toată lumea să stea un timp cu sine ascultând muzica”

Pasul 2 (2 minute): Facilitatorul continuă: „Lăsați-vă mâinile să se miște și urmați ritmul muzicii. Dansează numai cu mâinile tale”

Pasul 3 (4 minute): Facilitatorul continuă: „Acum, vă rog să vă ridicați încet și să continuați dansul mâinilor. Întâlnește pe rând și mâinile tuturor celorlalți participanți”

Pasul 4 (3 minute): Facilitatorul spune: „Stai cu cineva și continuă dansul mâinilor cu el/ea (poate fi o mamă cu copilul ei)”

Pasul 5 (9 minute): Facilitatorul le spune acum: „Să ne așezăm din nou. Ar dori cineva să vorbească? Facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „În ce poziție te-ai simțit mai confortabil? În timpul exercițiului, cum te-ai simțit cu privire la prezența celorlalți și la faptul că a trebuit să dansezi cu ei? Ți-a fost ușor și dacă nu, ce dificultăți ai întâmpinat?”

Exercițiul 3: Mișcarea corpului, animalele

Durata: 40 minute

Materiale: Muzică cu sunete ale naturii și ritm și condiții de lumină scăzută

Instrucțiuni: Grupul stă în cerc.

Pasul 1 (5 minute): Facilitatorul dă următoarele instrucțiuni: „Să ne ridicăm cu toții în picioare, cu picioarele depărtate în timp ce umărul se deschide și genunchii sunt ușor îndoți. Închideți ochii și balansați înainte și înapoi până când vă găsiți axa de echilibru. Răsfățați-vă cu muzică și, cu imaginația voastră, poziționați-vă în natură. Vedeți peisajul, ascultați sunetele, simțiți mirosurile, sunteți unul cu natura. Imaginează-ți că și tu ești unul dintre animalele acestui pământ.

Pasul 2 (5 minute): „Vezi cu ochii imaginației tale coada, prelungirea coccisului. Ce forma are? Este mare sau mic? Are păr, pene, solzi? Ce culoare are? Cum se mișcă? Simțiți-vă coada mișcându-se odată cu mișcarea de inspirație-expirație. Cum te ajută coada? Să zbori, să înoți, să-ți păstrezi echilibrul, să te miști, să te apleci? Să-ți ataci dușmanii?”

Pasul 3 (5 minute): „Cum este restul corpului tău? Simte cum e să fii acest animal. Continuați să vă mișcați coada și restul corpului. Devino acest animal și mișcă-te așa cum crezi, spontan. Ce faci? Zbori? Mergi? Înoți? Te târăști?

Pasul 4 (5 minute): „Mișcați-vă și apropiați-vă de celelalte animale (mame și copii). Miroasele, uită-te la ele, arată-le intențiile tale. Vrei să te joci? Ți-e foame? Vrei să fii singur? Vrei să-ți arăți dominația? Supunerea ta?

Pasul 5 (5 minute): „Găsește încet un loc confortabil și odihnește-te. Când ești gata, deschide ochii și întinde-te

Pasul 6 (15 minute): „Hai să vorbim puțin. Cine vrea să vorbească cu noi? Facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „Ce ai observat despre tine și despre ceilalți? Ce ai mai învățat despre tine și despre ceilalți? V-a fost ușor să vă apropiați de ceilalți membri și să vă concentrați asupra lor? Cum te-ai simțit în rolul tău de animal și ce ai observat în felul în care te-ai imaginat pe tine și pe ceilalți?

B. Mamele și copiii lor de la 8 la 12 ani

Exercițiul 1: Întindere și scuturare

Obiective: Activarea grupului, comunicarea non-verbală și conectarea cu echipa ca exercițiu introductiv

Durata: 10 minute

Materiale: Muzică cu ritm rapid

Instrucțiuni: Facilitatorul participă la această activitate.

Pasul 1 (2 minute): Facilitatorul dă următoarele instrucțiuni: „Să ne ridicăm cu toții și toată lumea găsește un spațiu în care să se poată mișca confortabil. Întindeți-vă cât puteți de mult toate părțile corpului fără a vă ridica umerii.

Pasul 2 (1 minut): „Acum întinde toți mușchii feței făcând grimase. Lasă grimasele să se transforme într-un căscat mare.

Pasul 3 (2 minute): „Întindeți-vă din nou, acordând atenție zonelor în care simțiți o oarecare tensiune”

Pasul 4 (5 minute): „Acum scuturați fiecare parte a corpului. Țineți genunchii ușor îndoți și începeți să vă strângeți mâinile. Continuați cu umerii, trunchiul, pelvisul, picioarele și capul”

Exercițiul 2: Mișcarea corpului, culoarea

Durata: 35 minute

Materiale: Covoraș sau covor, condiții de lumină scăzută și muzică pentru relaxare

Instrucțiuni: Facilitatorul oferă următoarele instrucțiuni:

Pasul 1 (10 minute): „Îți sugerez să te întinzi și să iei o poziție confortabilă. Închide ușor ochii și inspiră profund de câteva ori. Lasă-ți viziunea internă să rătăcească în toate culorile curcubeului. Unele culori te pot atrage mai mult. Alege una dintre ele și devii acea culoare. Picioarul tău drept capătă această culoare, laba piciorului, gamba, genunchiul, coapsa sunt vopsite și umplute cu această culoare... Picioarul tău stâng.. laba piciorului ... gamba ... genunchiul ... coapsa ... bazinul

... stomacul ... talia ... spatele ... pieptul ... brațul drept ... brațul stâng ... gâtul ... părul ... urechile ... fața ... nasul ... obrazii ... bărbia ... gura ... întreaga față capătă această culoare.

Pasul 2 (10 minute): „Tu ești această culoare și tot ceea ce atingi este pătat cu această culoare. Podeaua unde se odihnește corpul tău este vopsită cu această culoare. Mișcă-te ... orice atingi, este pictat. Continuă să te miști și să pictezi. Mișcă-te în spațiu fără să deschizi ochii și pictează totul și pe oricine atingi cu propria ta culoare.”

Pasul 3 (5 minute): „Găsește din nou o poziție confortabilă și rămâi un timp în ea. Oricând te simți pregătit, deschide încet ochii.

Pasul 4 (10 minute): „Acum putem să stăm în cerc și să vorbim. Cine vrea să vorbească? Facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „Ce ai observat despre tine și despre ceilalți? Ce ai mai învățat despre tine și despre ceilalți? Ți-a fost ușor să te apropii și să atingi ceilalți membri pentru a-i picta? Cum te-ai simțit în rolul tău de culoare și ce ai observat în felul în care te-ai imaginat pe tine și pe ceilalți? Cum te-ai simțit când cineva a decis să te picteze cu culoarea lui? Ai simțit că ți-au fost încălcate granițele personale?”

Exercițiul 3: Stânca

Durata: 30 minute

Materiale: Muzică cu sunete din natură, condiții de lumină scăzută

Instrucțiuni: La prima etapă a exercițiului, instrucțiunile trebuie date fiecărui grup separat. Facilitatorul poate participa în echipă.

Pasul 1 (10 minute): Facilitatorul spune următoarele: „Sugerez să vă împărțiți în două grupuri (poate fi un grup cu mame și unul cu copii). Primul grup (mamele) va fi adunat în mijlocul încăperii ca o masă unitară și va reconstrui fizic o stâncă. A doua grupă (copii) se va apropia de prima și va reprezenta prin sunete și mișcări elementele naturii, precum aerul, valul, ploaia, păsările etc.

Pasul 2 (10 minute): „Acum inversați rolurile. Al doilea grup (copii) este stânca. Acum prima grupă (mamele) va reprezenta prin sunete și mișcări elementele naturii, precum aerul, valul, ploaia, păsările etc.

Pasul 3 (10 minute): „Hai să discutăm despre asta”. Facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „În ce stare te-ai simțit mai confortabil, când exercițiul a avut un rol specific (stânca) sau când a trebuit să cooperezi și să discuți cum să reprezinte prin sunete și mișcări elementele naturii. ? În timpul exercițiului, cum v-ați simțit față de celălalt grup și față de restul grupului vostru? Ți-a fost greu să devii una cu grupul și să reprezinti o entitate precum stânca și natura? Ce ai observat despre tine și despre relațiile tale din cadrul grupului?”

Modulul 2: Oglindirea și stilurile parentale

Introducere și obiective ale atelierului

Obiectivele generale ale atelierului sunt:

- stimulează abilitățile de a concentra atenția asupra partenerului și de a se acorda cu mișcarea acestuia
- stimulează dezvoltarea cognitivă
- dezvoltarea autonomiei și autopercepției în raport cu grupul

- recunoașterea și adaptarea la indicii non-verbale
- conferă părinților posibilitatea să recunoască nevoile copilului și să-și adapteze stilul la ele (colaborare vs. leadership?!)
- dezvoltarea învățării regulilor de socializare
- stimulează relația cu figura adultă
- stimulează relației mamă-copil
- promovează conștientizarea și încurajează o mai bună înțelegere a stilurilor lor parentale

Domeniile specifice de referință sunt:

- Domeniul socio-afectiv
- Domeniul comunicării verbale și non-verbale
- Domeniul cognitiv

Grupuri țintă:

- A. Mame și copii între 3-7 ani
- B. Mame și copii între 8-12 ani

Durata – 90 min

- exerciții de mișcare – cca 60 min

Materiale

- scaune/canapea, fișe cu descrieri ale stilurilor parentale, flipchart/tabla

A. Mamele și copiii lor de la 3 la 7 ani

Exercițiul 1: Mișcările în oglindă

Durata: 20 minute

Pasul 1 (3 minute): Instrucțiunile pentru mame și copilul/copiii lor este să stea unul în fața celuilalt la o distanță de cel puțin un metru. Mamele și copiii se privesc în ochi și primesc instrucțiuni că trebuie să fie foarte concentrați asupra mamelor/copiilor lor, să fie atenți la mâini, picioare și întregul corp.

Pasul 2 (7 minute): Mamele primesc instrucțiuni de a face un fel de mișcare, pas sau gest, iar instrucțiunea copilului este să repete mișcarea când mama a terminat să o execute. Mama stă în poziția ei atâta timp cât copilul are nevoie de timp pentru a-și repeta mișcarea. Instrucțiunea poate fi că mișcările lor pot fi mai mult sau mai puțin complicate, după cum doresc. Mama poate, de exemplu, să facă un pas înapoi cu piciorul stâng sau să stea pe piciorul drept și să bată din palme. Copilul trebuie să repete mișcarea cu același picior sau mână și să stea în acea poziție atâta timp cât mama își schimbă poziția în a doua mișcare. Apoi mama face o a doua mișcare și copilul repetă din nou. A treia oară mama face o mișcare și copilul repetă în timp ce o urmărește. Acest lucru se poate face într-un ritm lent, astfel încât mamele și copiii să fie cu adevărat atenți unul la celălalt. Dacă un grup reacționează pozitiv la acest exercițiu, poate avea mai mulți pași și nu trebuie să fie doar trei.

Pasul 4 (7 minute): Copiii primesc instrucțiuni că este rândul lor să repete mișcările mamei și că își schimbă rolurile acum. Un copil face o mișcare și stă în acea poziție atâta timp cât mamele au

nevoie pentru a o repeta. Când mama a terminat de oglindit mișcarea făcută de copilul său, copilul face o altă mișcare iar mama o repetă pe a doua și face același lucru și cu a treia mișcare. Pasul 4 (3 minute): Copiii și mamele primesc instrucțiuni să „se scuture” și doar să se întindă puțin pentru a se relaxa. Ei primesc o instrucțiune că primul exercițiu s-a încheiat și sunt întrebați despre feedback-ul lor legat de acesta. Scopul exercițiului este de a relaționa și de a se conecta unul cu celălalt. Facilitatorul poate sublinia cât de greu este uneori să privești prin ochii altcuiva, deoarece ceea ce este dificil pentru cineva, nu trebuie să fie dificil pentru altcineva. De exemplu, pentru o mamă poate fi ușor să pocnească din degete în timp ce un copil mai mic nu este capabil să facă acest lucru. Sau pentru un copil este ușor să stea într-un picior și să aplaude, iar pentru o mamă poate fi un exercițiu dificil de executat. Fiecare pereche poate oferi feedback despre mișcărilor pe care le-au considerat grele și cele pe care le-au considerat ușoare.

Exercițiul 2: Mișcarea în armonie

Durata: 20 minute

Pasul 1. (2 minute): Instrucțiunea este să vă mișcați împreună cu cât mai multă armonie posibil. Modul sugerat este ca copiii să-și pună picioarele peste picioarele mamei, iar în prima rundă, mamele vor conduce mișcările prin cameră. Mișcările se fac în direcția pe care o conduc mamele, dar fără instrucțiunile lor verbale. Pentru început, se mișcă așa timp de 2 minute prin cameră.

Pasul 2 (5 minute): Instrucțiunea este ca un copil să încerce să acorde cât mai multă atenție mișcărilor mamei și să încerce să prezică următorul pas și se mișcă în funcție de mișcările sale, pentru a-i fi ușor să se miște cu un copil în picioare. De asemenea, trebuie să fie atenți să nu se ciocnească de alte perechi.

Pasul 3 (5 minute): Acum instrucțiunea este ca copiii să conducă, indiferent dacă sunt pe picioarele mamei lor. Mamele primesc instrucțiuni să încerce să fie foarte atente la mișcările copilului lor și încearcă să devină conștiente de unde dorește copilul lor să se miște în continuare. Copiii sunt încurajați să conducă mișcările, dar fără instrucțiuni verbale și fără a trage de ea.

Pasul 4 (5 minute): După exercițiu, copiii sunt întrebați dacă le place mai mult când le conduc sau când mamelor lor le-a plăcut și le-a plăcut când mamele lor știau unde vor să meargă în continuare (încercând la fel de mult ca ei). pot să nu-și tragă mamele într-o direcție). De asemenea, mamele sunt întrebate dacă le-a plăcut să conducă și copiii lor să le urmeze mișcările și pașii și cum a fost pentru ele să renunțe la rolul principal și să-și lase copilul să conducă.

B. Mamele și copiii lor de la 8 la 12 ani

Exercițiul 1: Mișcările în oglindă

Durata: 20 minute

Mamele și copiii fac același prim exercițiu repetând gesturile și mișcările menționate mai sus pentru copiii mai mici.

Exercițiul 2: Mișcarea în armonie

Durata: 20 minute

Pasul 1 (1 minut): Instrucțiunea este să vă mișcați împreună cu cât mai multă armonie posibil și să urmați mișcările unul altuia stând unul în fața celuilalt și fiind foarte aproape unul de celălalt, dar fără atingere. Măinile și picioarele lor aproape trebuie să se atingă. Ele pot fi la doar câțiva (5 cm) centimetri distanță unul de celălalt. Ei primesc instrucțiuni că acest exercițiu va arăta ca și cum ar dansa, dar nu se vor atinge.

Pasul 2 (7 minute): Mamele vor conduce prima rundă de armonie în mișcare. De exemplu, o mamă își poate ridica mâinile și își poate deschide palmele spre copil, iar un copil își poate pune palmele foarte aproape de ale ei. Mama își poate mișca apoi un picior înainte, iar copilul își mișcă piciorul opus, ca și cum ar fi privit-o în oglindă. În continuare, mama alege în ce direcție se va deplasa prin încăperea, dar este important să se miște foarte încet și să devină conștientă de fiecare mișcare cât de mică, astfel încât copilul ei să o poată urmări. Ideea este că se mișcă împreună în armonie, foarte apropiați, aproape atingându-se și încet prin încăperea, iar mama conduce. Aceste mișcări pot imita dansul, mersul, învârtirea, alergarea lentă, ghemuitul, orice mișcare la care s-ar putea gândi.

Pasul 3 (7 minute): Este rândul copilului să conducă „dansul”. Ei primesc instrucțiuni la fel ca și mamele: să conducă mișcarea încet prin încăperea, câte un pas și o mișcare pe rând, aproape atingând mâinile, picioarele și corpul cu mama lor.

Pasul 4 (5 minute): Poate fi dificil să urmărești gesturile, mișcările și pașii cuiva în felul acesta, dar este o provocare și poate fi o activitate distractivă pentru mame și copii. După exercițiu, ei vorbesc despre ceea ce le-a fost greu sau ușor și vorbesc despre faptul dacă pot vedea conexiuni în viața și situațiile lor de zi cu zi. De exemplu, există situații în care copiii conduc și mamele „ascultă” (poate când un copil are o treabă care trebuie făcută, dar vrea să o facă în felul lui) sau văd asemănări atunci când mamele sunt bune în a prelua controlul situațiilor (de exemplu când se simt speriați și mamele îi ajută să se simtă mai bine).

Exercițiul 3: Armonizarea

Durata: 20 minute

Materiale: scaun, canapea

Pasul 1 (1 minut): Ideea este să așezați cealaltă persoană pe scaun, pe canapea, în general în poziția de șezut, în modul în care credeți că este cel mai bine pentru acea persoană. Ei vor primi o instrucțiune că cealaltă persoană trebuie să stea cât mai lejer posibil, astfel încât un copil sau un părinte să le poată mișca corpul, mâinile, picioarele, capul, gâtul într-o poziție dorită și fără feedback verbal.

Pasul 2 (5 minute): Mamele încep prin a aranja mâinile, picioarele, capul și corpul copilului lor într-o poziție pe care o consideră confortabilă. Un copil nu rezistă, este de acord, dar nu oferă niciun feedback verbal sau nonverbal despre cum se simte. După ce mamele au terminat, copiii spun dacă se simt confortabil, dacă da de ce și dacă nu, de asemenea, de ce nu, ce ar face altfel sau dacă au simțit nevoia să spună ceva în timpul aranjării.

Pasul 3 (5 minute): După aceea, este rândul copiilor să-și aranjeze mamele într-un mod care ei cred că este confortabil pentru ele. Mamele ar trebui să permită copiilor să le așeze mâinile sau

picioarele așa cum își imaginează copiii că ar putea fi confortabil pentru mame. Când se termină aranjarea, întrebăm fiecare copil în ce poziție și-au aranjat mamele și dacă consideră că este confortabil pentru el. Întrebăm și mamele dacă sunt confortabile.

Pasul 4 (5 minute): Este bine să subliniem aici că nu putem ști cum se poate simți cealaltă persoană dacă ne lipsește aportul verbal, așa că este întotdeauna mai bine să întrebăm cum se simte exact cealaltă persoană. O scurtă discuție poate urma pentru a ști cum se simte o altă persoană dacă nu oferă feedback verbal sau chiar nonverbal.

Modulul 3: Comunicarea corpului

Introducere și obiective ale modulului

Principalele obiective pe care facilitatorii ar trebui să le aibă în vedere atunci când implementează acest modul al atelierului cu mamele și copiii lor sunt:

- Îmbunătățirea relației mamă-copil
- Încurajarea interacțiunilor mamă-copil
- Implicarea mamă-copil în activități comune care provoacă emoții pozitive și oferă experiențe de relaționare
- Explorarea semnificației proximității și distanței prin sondarea emoțiilor însoțitoare

Domeniile specifice de referință sunt:

- Domeniul socio-afectiv
- Domeniul comunicării verbale și non-verbale

Grupuri țintă

A. Mame și copii între 3-7 ani

B. Mame și copii între 8-12 ani

Durata: 40-55 minute

- 2 exerciții pentru prima grupă (20 și 20 de minute)
- 2 exerciții pentru a doua grupă (35 și 20 de minute)

A. Mamele și copiii lor de la 3 la 7 ani

Exercițiul 1: Jocul de-a statuia

Durata: 20 minute

Materiale: Muzică cu ritm rapid

Instrucțiuni: Facilitatorul spune la început „Sugerez să dansăm singuri, urmând muzica. Ne putem ține ochii deschiși sau închiși. În acest dans nu trebuie să facem nicio mișcare cunoscută dintr-un anumit tip de dans. Ne lăsăm corpul să danseze așa cum vrea, fără nicio grijă cu privire la rezultatul estetic sau ceea ce fac și gândesc alții.

La fiecare 2-3', facilitatorul oprește muzica brusc spunând „stop”. Toată lumea stă nemișcată timp de 30'' în poziția pe care o avea în acel moment și observă respirația și corpul lor și al celorlalți.

Acest joc poate fi repetat în două condiții cu două grupuri diferite în două spații diferite ale camerei. Prima condiție, grupurile pot fi formate din mai multe mame și copiii lor, iar a doua condiție, copiii sunt în grupuri diferite de mamele lor.

Facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „În ce grup v-ați simțit mai confortabil? În timpul exercițiului, cum v-ați simțit față de ceilalți? Cum te-a afectat exercițiul? Ce ai observat la tine și la ceilalți când erai în poziția de nemișcare? Ce ai mai învățat despre tine și despre relația ta cu ceilalți?

Exercițiul 2: Firul invizibil

Durata: 20 minute

Materiale: Muzică pentru concentrare

Instrucțiuni:

Pasul 1 (1 minut): Facilitatorul spune „Sugerez să ne ridicăm cu toții și să ne mișcăm liber în cameră”

Pasul 2 (5 minute): Copiii își întâlnesc mamele cu privirea și stau un timp alături de ele în această comunicare. Apoi, puteți întâlni cu ochii cât mai mulți participanți. Folosește doar privirea fără cuvinte sau gesturi

Pasul 3 (4 minute): Odată ce vă întâlniți din nou (mamele și copiii lor) rămâneți împreună, țineți legătura cu privirea fără întreruperi, de parcă ați fi conectați din ochi cu un fir invizibil. Vă puteți deplasa prin cameră fără a tăia firul invizibil care vă conectează.

Pasul 4 (10 minute): „Să stăm din nou și să vorbim despre asta. Vreau să ne spui cum te-ai simțit în timpul exercițiului și cum te simți acum? Ai observat câteva semne non-verbale pe care le-ai transmis sau primit? A fost ușor să te concentrezi asupra celorlalți?

B. Mamele și copiii lor de la 8 la 12 ani

Exercițiul 1: Parteneri și adversari aleși

Durata: 35 minute

Materiale: Bucăți de hârtie care sunt pretipărite cu numele și muzica participanților

Instrucțiuni: Facilitatorul participă dacă numărul de participanți necesită mai multe persoane pentru exercițiu

Pasul 1 (1 minut): Facilitatorul spune „Sugerez să ne ridicăm cu toții și să ne mișcăm liber prin cameră”

Pasul 2 (2 minute): „Întâlnește-i pe ceilalți cu ochii tăi și privește”

Pasul 3 (2 minute): „Acum vă voi da o foaie de hârtie pe care scrie numele a doi participanți. În prima condiție, atâta timp cât se redă muzica, o persoană este un partener de care ar trebui să rămâi aproape, iar cealaltă persoană este un adversar de care ar trebui să stai departe, iar în următoarea condiție rolurile sunt inversate.

Pasul 4 (5 minute): „Acum voi pune muzica pentru prima condiție și vei încerca să fii aproape de partenerul tău și departe de adversarul tău”

Pasul 5 (5 minute): „Acum voi pune muzica pentru a doua condiție și vei încerca să stai aproape de adversar și departe de partenerul tău”

Pasul 6 (20 de minute): Facilitatorul încearcă să exploreze expresia dorințelor și cerințelor participanților și să le sporească conștientizarea de sine prin întrebări. „Să revenim în cerc și să discutăm despre asta. Cum simți că nu ți-ai ales singur partenerii și adversarii? Ai observat câteva semne non-verbale pe care le-ai transmis sau primit? Care a fost prioritatea ta, a fi aproape de persoana desemnată sau a fi departe de persoana desemnată? Cum te-a afectat? Cum te simți acum?”

Exercițiul 2: Firul de mătase

Durata: 20 minute

Materiale: Muzică pentru concentrare

Instrucțiuni: Facilitatorul oferă următoarele instrucțiuni

Pasul 1 (5 minute): „Să ne ridicăm cu toții și mamele își aleg copiii lor drept parteneri. Unul dintre parteneri își va imagina că are un fir de mătase foarte subțire și fragil. Acea persoană de la un capăt al firului își va lega partenerul de oriunde dorește. Apoi el/ea va fi plasat la distanța pe care și-o imaginează că o are celălalt capăt al firului atunci când este întins

Pasul 2 (5 minute): „Acum știți cu toții lungimea firului care vă leagă. Cel care ține capătul firului va începe să tragă firul imaginar și să mute partenerul în cameră oricum dorește el/ea, având grijă să nu rupă firul.

Pasul 3 (5 minute): „Acum ar trebui să inversați rolurile”

Pasul 4 (5 minute): „Să stăm din nou și să vorbim despre asta. Vreau să ne spui cum te-ai simțit în timpul exercițiului și cum te simți acum? Ai observat câteva semne non-verbale pe care le-ai transmis sau primit? În ce rol te-ai simțit mai confortabil? A fost ușor să te concentrezi asupra celorlalți?”

Modulul 4: Încheierea jocurilor

Introducere și obiective ale modulului:

Principalele obiective pe care facilitatorii ar trebui să le aibă în vedere atunci când implementează acest modul al atelierului cu mamele și copiii lor sunt:

- Experiența unor sentimente pozitive, cum ar fi bucuria, atât de către mame, cât și de către copii, prin implicarea lor în activități comune care oferă experiențe de relaționare
- Dezvoltarea cooperării în echipă/perechi, precum și a abilităților sociale și de coordonare
- Înțelegerea regulilor care le sporește autodisciplina

Domeniile specifice de referință sunt:

- Domeniul socio-afectiv
- Domeniul cognitiv

Grupuri țintă

- A. Mame și copii între 3-7 ani
- B. Mame și copii între 8-12 ani

Durata: 60 minute

- 2 exerciții pentru prima grupă (20 și 40 de minute)
- 2 exerciții (20 și 40 de minute) și 1 opțional (20 de minute) pentru a doua grupă

A. Mamele și copiii lor de la 3 la 7 ani

Exercițiul 1: Cursa cu baloane 1

Durata: 20 minute

Materiale: baloane colorate, bețe, muzică cu ritm rapid, bandă pentru marcarea liniei de start și de sosire

Instrucțiuni:

Pasul 1 (7 minute): În cameră, există o linie de start și o linie de sosire. Facilitatorul oferă următoarele instrucțiuni „Sugerez să vă împărțiți în cupluri (pot fi mame și copiii lor) sau două echipe (mixte). Fiecare participant stă pe linia de start ținând un băț. Fiecare cuplu sau echipă a ales o culoare diferită de baloane pentru a o muta la linia de sosire cu bețele pe care le au. Acum cuplurile/echipele încearcă să mute un balon de această culoare cu bățul și imediat ce începe să cânt muzica, cuplurile încearcă să-și împingă sau să-și mute balonul cu bețele până la linia de sosire fără a le sparge. Dacă cuplul/echipa a spart un balon, atunci trebuie să se întoarcă la linia de start și să înceapă să joace jocul de la început. Cuplul/echipa trebuie să lucreze împreună în același timp pentru a muta cât mai multe baloane până la linia de sosire și fiecare participant trebuie să fie implicat.

Pasul 2 (8 minute): Fiecare cuplu încearcă să treacă de linia de sosire cât mai multe baloane cu bățul, atâta timp cât se aude muzica. Câștigătorii sunt cuplul sau echipa care a mutat cele mai multe baloane la linia de sosire când muzica se oprește.

Pasul 3 (5 minute): Acum facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „Cum te-ai simțit când te-ai jucat cu perechea/echipa ta și că a trebuit să cooperezi cu ea? Ți-a fost ușor să urmezi regulile?”

Exercițiul 2: buline colorate (nume alternativ pentru twister) 1

Durata: 40 minute

Materiale: Două pătrate de hârtie, o farfurie mare, creion, creioane colorate (galben, roz, verde și albastru) și un titirez. Muzică

Pregătire (20 de minute): Facilitatorul explică participanților că vor concepe, desena și se vor juca pe o tablă tip twister un joc personalizat în timp ce ascultă muzică.

Luați farfuria și trasați marginea exterioară a 16 cercuri (4x4) pe hârtie folosind un creion. Colorează fiecare contur (4 cercuri) cu creioane de culoare diferită. Acum tabla de joc este gata.

Selectorul de rotire poate fi realizat folosind un pătrat de hârtie cu culorile și mâinile și picioarele scrise în exterior. Apoi puteți folosi un titirez pentru joc. Pentru acest grup (mai tineri) selectorul trebuie prevăzut doar cu culori, fără mâini și picioare.

Instrucțiuni:

Pasul 1 (3 minute): Facilitatorul explică „Pentru ultimul nostru joc de astăzi, să ne distrăm! Unul dintre voi (de exemplu, mama) este responsabil de titirez și copilul ei este pe tabla de joc. Învârte și strigă cu voce tare ceea ce arată titirezul (doar culoarea, de exemplu, roșu). Copilul de pe tabla de joc trebuie să sară pe un punct roșu de pe tablă și să stea acolo până când titirezul se învârte din nou și apoi copilul sare de la o culoare la alta.

Pasul 2 (15 minute): Pentru acest grup jocul se repetă pentru fiecare mamă și copiii ei pe durată limitată, în funcție de numărul de participanți și se termină atunci când toți participanții l-au jucat cel puțin o dată.

B. Mamele și copiii lor de la 8 la 12 ani

Exercițiul 1: Cursa cu baloane 2

Durata: 20 minute

Materiale: baloane colorate, bețe, muzică cu ritm rapid și bandă pentru marcarea liniei de start și de sosire

Instrucțiuni:

Pasul 1 (7 minute): În cameră, există o linie de start și după câțiva metri o linie de sosire unde se află un coș/cutie. Facilitatorul oferă următoarele instrucțiuni „Sugerez să vă împărțiți în cupluri (pot fi mame și copiii lor). Fiecare participant stă pe linia de start ținând un băț. Fiecare cuplu a ales să țină o culoare diferită de baloane. Acum, cuplurile încearcă să pună un balon de această culoare între cele două bețe ale lor și, de îndată ce încep să cânte muzica, cuplurile încearcă să alerge până la linia de sosire și să pună balonul în coș fără să le cadă sau să-l spargă. Dacă cuplului i se sparge sau scapă un balon, atunci mama și copilul trebuie să se întoarcă la linia de start și să înceapă jocul de la început.

Pasul 2 (8 minute): Fiecare cuplu încearcă să pună în coș cât mai multe baloane, atâta timp cât se aude muzica. Câștigătorul este cuplul care a pus cele mai multe baloane în coș când muzica se oprește.

Pasul 3 (5 minute): Acum facilitatorul poate media discuția cu întrebări precum „Cum te-ai simțit când te-ai jucat cu perechea ta și când a trebuit să cooperezi cu el/ea? Ți-a fost ușor să urmezi regulile?”

Exercițiul 2: buline colorate (nume alternativ pentru twister) 2

Durata: 40 minute

Materiale: Două pătrate de hârtie, o farfurie mare, creion, creioane colorate (galben, roz, verde și albastru) și un titirez. Muzică

Pregătire (20 de minute): Facilitatorul explică participanților că vor concepe, desena și se vor juca pe o tablă tip twister un joc personalizat în timp ce ascultă muzică.

Luați farfuria și trasați marginea exterioară a 16 cercuri (4x4) pe hârtie folosind un creion. Colorează fiecare contur (4 cercuri) cu creioane de culoare diferită. Acum tabla de joc este gata. Selectorul de rotire poate fi realizat folosind un pătrat de hârtie cu culorile și mâinile și picioarele scrise în exterior. Apoi puteți folosi un titirez pentru joc. Pentru acest grup (mai tineri) selectorul trebuie prevăzut doar cu culori, fără mâini și picioare.

Instrucțiuni:

Pasul 1 (5 minute): Facilitatorul explică „Pentru ultimul nostru joc de astăzi, să ne distrăm! Unul dintre voi (de exemplu, mama) este responsabil de titirez și copilul ei este pe tabla de joc. Învârte și strigă cu voce tare ceea ce arată titirezul (piciorul stâng și culoarea roșie). Copilul de pe tabla de joc trebuie să pună piciorul stâng pe o bulină roșie de pe tablă și să stea acolo. Titirezul se învârte din nou. Este permis să atingeți tabla de joc doar unde vă indică titirezul. Dacă cădeți jocul continuă cu următoarea pereche.

Pasul 2 (15 minute): Jocul se repetă pentru fiecare mamă și copiii ei și se încheie atunci când toți participanții au jucat jocul cel puțin o dată.

Exercițiu opțional: Variație cu jocul piatră foarfece hârtie

Pentru grupul mai în vârstă, facilitatorul decide dacă poate fi folosit un exercițiu opțional.

Durata: 20 minute

Materiale: 15 inele, sau bandă de lipit pentru cercurile lipite pe podea, sau creioane colorate pentru cercurile desenate pe podea. Numărul de inele/cercuri depinde de numărul de participanți, însă ar trebui să fie pe podea cel puțin 10 inele/cercuri.

Instrucțiuni:

Pasul 1 (7 minute): Facilitatorul explică „Sugerez să vă împărțiți în două grupuri (mixte). Participanții fiecărui grup stau unul în spatele celuilalt pe cele două părți opuse ale sălii. Între cele două echipe, există un rând de 15 inele/cercuri. Când dau semnalul de start, persoana care joacă prima pentru fiecare echipă, începe să sară dintr-un cerc în altul cât de repede poate până se întâlnesc. Când se întâlnesc, joacă jocul piatră, hârtie, foarfece. În acest joc, la numărătoarea până la trei (însoțită de obicei de o intonare „Piatră, Hârtie, Foarfece), ridicând și lăsând în jos pe numărătoare o mână ținută pumn, jucătorii adversi etaleză în mijloc selecția făcută între cele trei opțiuni. Atunci când se alege piatra mâna se menține sub formă de pumn, dacă se alege foarfecele se întinde degetul din mijloc și arătătorul, iar dacă se alege hârtia se deschide pumnul și mâna rămâne întinsă. Dacă jucătorii aleg aceleași gesturi, jocul continuă. Dacă nu, câștigătorul este decis prin următoarea metodă - piatra zdrobește foarfecele, foarfecele taie hârtia, dar hârtia acoperă piatra. Persoana care câștigă jocul poate alerga și stă la capătul rândului echipei adverse, iar persoana care a pierdut jocul trebuie să sară dintr-un cerc în altul până când îl întâlnește pe următorul jucător al echipei adverse, care a început să sară de la un cerc la altul, în timpul în care a fost finalizat jocul piatră, hârtie, foarfece. Jocul continuă așa până când toți jucătorii unei echipe s-au mutat și stau în cealaltă parte a camerei.

Pasul 2 (13 minute): Jocul începe, iar participanții continuă să joace până când o echipă îl câștigă.

Al 4-lea atelier: „Gătit și povestit”

Introducerea atelierului

Acest atelier se bazează pe premisa că participând la activitatea casnică, stând împreună la masă și împărtășind povești, putem deschide ușa pentru a împărtăși detalii despre viața de zi cu zi a celuilalt. Accentul nu va fi pus pe mâncarea propriu-zisă, ci pe tovărășie, întărirea relației cu copilul, oferirea de oportunități de înțelegere a nevoilor copilului, reconectarea cu el sau ea și petrecerea timpului de calitate.

Pentru a încuraja exprimarea și comunicarea între participanți, vor fi sugerate 4 fabule cunoscute, de exemplu, Vulpea și barza, Leul și șoarecele, Vulpea și strugurii, Șoarecele de la oraș și șoarecele de la țară.

Obiectivul nostru general este de a introduce prin analogie concepte de inteligență emoțională, ajutând astfel specialistul să răspundă nevoilor din zona de cunoștințe ale beneficiarului, indiferent de vârstă sau statutul educațional.

Introducerea atelierului, scopul și obiectivele vor fi discutate cu specialiștii care vor implementa activitățile propuse inițial, vor fi luate în considerare sugestiile și comentariile acestora, iar activitățile pot fi modificate după evaluarea lor. Se recomandă 1/2 discuții cu facilitatorii înainte de a stabili formatul final al sesiunilor.

În ceea ce privește structura atelierului în sine, menționăm că fiecare modul coincide cu o sesiune, mai exact o activitate de 1.30-2h, care se desfășoară între mamă-facilitator (prima ședință) și mamă-facilitator-copil (următoarele 3 ședințe).

Obiective:

- să creeze un mediu natural de comunicare („oportunitatea de a vorbi” - unul dintre momentele în care o mamă poate lăsa deoparte munca și poate acorda timp copilului ei).
- creșterea stimei de sine a copilului, dezvoltarea dexterității și răbdării (copii mici)
- dezvoltarea deprinderilor sociale
- stimularea relației mamă-copil;
- încurajează exprimarea și comunicarea între participanți
- pentru a avea o înțelegere mai clară a ceea ce presupune inteligența emoțională

Este recomandat să folosiți Cartonașe reprezentând Emoții la începutul fiecărei sesiuni. Atât copiii, cât și mamele pot alege un cartonaș, care le descrie cel mai bine emoția/sentimentul la momentul respectiv. Cartonașele reprezentând emoții dezvoltă abilități sociale și ajută la dezvoltarea abilităților de autoevaluare și analiză.

Modulul 1: Aducerea inteligenței emoționale în bucătăria noastră

Structura sesiunii:

- A. Introducere (cuvânt de bun venit, ce vrem să facem, de ce, cum)
- B. Exemplu de activitate pentru cuplul mamă-copil (țintă, materiale, durată, decor, gătit și povestit, cum vom desfășura activitățile cu copiii, ce urmărim în timpul și la sfârșitul întâlnirii)
- C. Concluzii

A. Introducere

Considerăm că gătitul este un mediu ideal pentru cuplul mamă-copil în care să experimenteze cu răbdare, creativitate, rezistență, independență și încredere în sine.

Această activitate își propune să ofere mamelor ocazia de a se reconecta cu copiii lor, făcând o activitate utilă și plăcută, care merge dincolo de gătit sau de a spune povești în jurul mesei.

Cadrul natural al gătitului și al povestirii va fi folosit pentru a media analogii care vor permite o mai bună înțelegere a termenilor abstracti precum abilitățile de inteligență emoțională atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Această activitate este susținută de studii care arată beneficiile implicării copilului în bucătărie, petrecerii timpului cu familia la masă precum: crearea unui cadru natural de comunicare/îmbunătățirea sănătății mintale, familiile închegate, sănătatea fizică; „copiii care se bucurau în mod regulat de mesele în familie sunt mai puțin susceptibili de a prezenta simptome de depresie; când o familie mănâncă împreună, ei simt o legătură puternică reciprocă; familiile care mănâncă împreună fac alegeri alimentare mai bune.

Copiii își bazează preferințele alimentare în principal pe doi factori – dacă mâncarea le este cunoscută și gustul mâncării (dulce).

Când implicăm un copil în bucătărie, îl pregătim pentru viața de adult și realizăm multe alte aspecte utile. De exemplu.:

- Copilului i s-a încredințat sarcina de „adult”, care este un moment foarte important pentru ca copilul să-și înțeleagă importanța și necesitatea.
- Bucătăria este un loc ideal pentru a preda matematica și logica, deoarece gătitul necesită echilibrul corect de ouă, zahăr și sare.
- Gătitul este un proces creativ. Asta înseamnă că îl învățăm pe copil să gătească și să-și sporească potențialul creativ.

Cele mai importante cuvinte cheie pentru dieta unui copil:

- Dați un exemplu
- Măncați împreună
- Disponibilitatea alimentelor adecvate
- Lucru explicativ
- Timp
- Libertatea de a alege și de a decide

B. Activitate:

Grupuri țintă:

- mame, victime ale violenței domestice
- specialiști (asistent social, psihoterapeut etc)

Durata: 1h 30 -2 h (se recomanda ca sedintele cu copii sa nu depaseasca 1h30)

Materiale și decor

- Ingrediente pentru prepararea mâncării conform rețetelor de mai jos și/sau rețetelor alese de facilitator

- Activitatea se va desfășura în bucătăria adăpostului
- Beneficiarul trebuie să primească de la organizație ingredientele necesare pentru rețete dacă situația sa financiară nu o permite.
- Activitatea se poate desfășura în bucătăria centrului social
- Toate măsurile de securitate trebuie respectate
- Este indicat să aveți o trusă de prim ajutor în bucătărie (intervenție în caz de arsuri, mici accidente)

NB: Facilitatorul desfășoară această activitate pas cu pas împreună cu mamele.

- Citirea rețetei (paste cu pui în sos de smântână)

Paste cu pui în sos de smântână (pentru opt)

Ce este necesar: 500 g paste, 400 ml smântână, 2 piept de pui, o cutie de ciuperci, ceapă, 3 căței de usturoi, borcan de măslina 300 g, 0,5 l bulion de vită (1 cub de vită), 2-3 linguri de amidon de porumb.

Timp de preparare: aproximativ o oră.

Mod de preparare: Fierbeți pastele. Prăjiți puiul tăiat bucățele în prealabil, ceapa și ciupercile. Se adaugă bulionul și smântâna și se îngroașă cu amidon de porumb. Amestecați pastele și sosul și maslinele tocate. La servire, puteți adăuga și parmezan sau brânză albastră și ierburi.

- Organizarea ingredientelor
- Pregătirea/realizarea rețetei cu copilul (sau în acest caz cu mamele și facilitatorul)
- Indicații pentru mame:

De ce să ții cont atunci când gătești cu copii de până la 5 ani:

- Nici cel mai bun copil nu poate fi lăsat singur în bucătărie.
- Asigurați-vă că bebelușul/copilul de lângă masă/ grătar nu se aplecă.
- Ierburile se pot toca și cu foarfeca.
- Un pic de mizerie este inevitabilă, iar copilul nu trebuie certat de uleiul de măsline sau zahărul vărsat pe jos.
- În cazul vaselor fierbinți și al obiectelor ascuțite, explicați și arătați pericolele pentru un copil.
- Selectați înălțimea suprafeței de lucru și a ustensilelor în funcție de vârsta copilului.
- Fă-ți timp și încearcă să păstrezi liniștea sufletească

De ce să ții cont atunci când gătești cu copii de până la 10 ani:

- Cu cât vă învățați și vă îndrumați mai mult copilul, cu atât mai independent va fi mai târziu în bucătărie.
- Ai încredere în copil, el/ea poate percepe deja pericolele.
- Nu face nimic în locul lui, dă-i copilului independență cât mai mult posibil.
- Îndrumați-vă copilul în a pune lucrurile înapoi la locul lor și a curăța suprafața de lucru.
- Copilul poate manipula aparate electrocasnice mai simple (prăjitor de pâine, ceainic, cuptor cu microunde, mixer), dar le poate folosi sub supravegherea unui adult.
- Copilul poate citi rețeta și poate găsi ingredientele conform acesteia (dezvolta abilitățile de citire!).
- Dacă ceva nu merge bine, încercați să salvați ceea ce este posibil, ceea ce îl va scuti pe copil de a-și pierde dorința de a găti!
- Lăudați-l pe micul bucătar la fiecare pas!
- Citirea sau povestirea (mamă sau specialist) „Leul și șoarecele” (Fabulele lui Esop)

Un Leu dormea întins în pădure, cu capul mare sprijinit pe labe. Un Șoricel timid a venit peste el pe neașteptate și, în frica și graba lui de a scăpa, a alergat peste nasul Leului. Trezit din somnul lui, Leul și-a pus furios laba uriașă pe micuța creatură pentru a o ucide.

"Cruță-mă!" a implorat bietul Șoarece. „Te rog, lasă-mă să plec și într-o zi cu siguranță te voi răsplăti”.

Leul a fost foarte amuzat să creadă că un Șoarece l-ar putea ajuta vreodată. Dar a fost generos și, în cele din urmă, l-a lăsat Șoarecele să plece.

Câteva zile mai târziu, în timp ce își urmărea prada în pădure, Leul a fost prins în plasa unui vânător. Neputându-se elibera, pădurea răsună de răgetele lui furioase. Șoarecele a recunoscut vocea și l-a găsit repede pe Leul care se zbătea în plasă. Alergând spre una dintre frânghiile groase care îl imobilizau, acesta a ros-o până s-a destrămat și în curând Leul a fost liber.

„Ai râs când am spus că te voi răsplăti”, a spus Șoarecele. „Acum vezi că până și un Șoarece poate ajuta un Leu”.

- Puncte de discuție:

Facilitator:

- Morala fabulei: Un act de bunătate nu este niciodată irosit.
- Folosiți vocabularul emoțiilor în acest context, explicați noțiunile de inteligență emoțională și vocabularul emoțiilor în acest context.

Participanți:

- Cum ai descrie leul? Cum ai descrie șoarecele?
- Ce credeți, de ce au procedat așa cum au procedat?
- Care crezi că sunt punctele tale forte?
- Ai vreo slăbiciune?
- Cum crezi că i-ai putea ajuta pe cei din jurul tău?
- Cum te-ar descrie cineva dacă ai fi leul din fabulă?

C. Concluzii

- Rezultatele ședinței pot fi discutate în ședințele ulterioare între psihoterapeut-pacient
- O fișă de feedback de la beneficiari poate completa secțiunea de concluzii

Modulul 2: Diferențele îmbogățesc lumea

Pizza - LIBERTATE CREATIVĂ!

A. Introducere

Această activitate își propune să ofere mamelor ocazia de a se reconecta cu copiii lor, făcând o activitate utilă și plăcută, care merge dincolo de gătit sau de a spune povești în jurul mesei.

Una dintre cele mai ușoare feluri de mâncare pentru a începe să dezvolte împreună abilitățile culinare ale copiilor este pizza.

B. Activitate

- Citirea rețetei și a instrucțiunilor pentru mame

Pizza:

- Pentru aluat: 400 g făină de grâu; 11 g drojdie uscată; 0,5 lingurițe de sare; aromă de pizza sau un amestec de ierburi, dacă se dorește; 2,5 dl apă caldă; 2 linguri de ulei de măsline

- sos de roșii,
- cașcaval ras,
- un amestec de ierburi
- Pentru umplutură: brânză, șuncă, ananas, ciuperci, roșii, ardei, ceapă și alte ingrediente după gust.

Într-un castron mare, amestecați făina, drojdia uscată, sarea și, dacă doriți, amestecul de ierburi. Adăugați apă caldă și ulei. Se amestecă cu o lingură mare de lemn sau cu mâinile până când aluatul nu mai este lichid. Punem aluatul pe masa cu făină și frământăm aproximativ 5 minute până obținem un aluat omogen. Împărțiți aluatul în 4-5 bile de aluat. Acoperiți cu un prosop curat și lăsați să crească într-un loc cald.

Pregătiți ingredientele - tocați ingredientele la dimensiunea dorită. Puneți ingredientele în recipiente diferite pentru a fi mai ușor pentru copii să decoreze pizza. Preîncălziți cuptorul la 200 de grade Celsius.

Pentru început, acoperiți complet aluatul cu sos de roșii. Lăsați copilul să aleagă umplutura pentru pizza, întindeți-o pe aluat și decorați-l după bunul plac. La final se adaugă brânza rasă și ierburile. Pune pizza la cuptor. Timpul de gătire este în medie de aproximativ 15 minute.

Ingredientele unei pizza pot forma și imaginea unei fețe amuzante. Ciupercile sunt perfecte pentru nas, ochii se pot face din felii de roșii și gura din felii de ardei. Lăsați copiii să fie creativi!

- Citirea sau povestirea. Cât timp pizza este la cuptor, citește/spune o poveste.

„Vulpea și barza” (Fabulele lui Esop).

Vulpea s-a gândit într-o zi la un plan pentru a se distra în detrimentul Barzei, la a cărei apariție ciudată râdea mereu. „Trebuie să vii să iei masa cu mine azi”, i-a spus ea Barzei, zâmbind în sine să cu gândul la trucul pe care urma să-l joace. Barza a acceptat cu bucurie invitația și a ajuns la timp și cu o poftă mare de mâncare. Pentru cină, Vulpea a servit supă. Dar era așezată într-un vas întins și tot ce putea face Barza era să-și înmoaie chiar numai vârful ciocului. Nici măcar o picătură de supă nu a putut să ia. Dar Vulpea a lipăit-o cu ușurință și, pentru a spori dezamăgirea Barzei, s-a dat în spectacol arătând cât de satisfăcută a fost de masă.

Barza flămândă era foarte nemulțumită de truc, cu toate acestea și-a păstrat calmul și echilibrul și a ales să nu facă o scenă de furie. În schimb, nu după mult timp, a invitat-o pe Vulpe la rândul ei să ia masa cu ea. Vulpea a sosit prompt la ora stabilită, iar Barza a servit o cină de pește care avea un miros foarte apetisant. Dar a fost servită într-un borcan înalt cu gâtul foarte îngust. Barza putea ajunge cu ușurință la mâncare cu ciocul său lung, dar tot ce putea face Vulpea era să lingă exteriorul borcanului și să adulmece mirosul delicios. Și când Vulpea și-a pierdut cumpătul, Barza a spus calm: „Nu juca feste vecinilor tăi decât dacă poți face față și tu aceluiaș tratament.”

- Puncte de discuție:

Morala fabulei: „Nu vă bateți niciodată joc de limitările altora”; „Oamenii te vor trata la fel cum îi tratezi tu pe ei”.

Gândiți-vă la modul în care morala se raportează la personajele din fabulă.

Comparați vulpea și barza. Cum se aseamănă? În ce fel sunt ei diferiți? Cine a fost cel mai bun partener?

- Cum crezi că s-a simțit vulpea?

- Cum ai fi reacționat dacă ai fi fost barza?
- Vulpea și-a cerut scuze?
- Cum a răspuns barza?

C. Concluzii

Cu toții suntem diferiți și timpul ne va pune în fața multor obstacole în viață. Este important să observați și să interacționați unul cu celălalt. Dacă un prieten ne rănește intenționat sau neintenționat, trebuie să-i atragem atenția asupra acestui lucru. Este important să ierți într-o relație, dar nimeni nu trebuie să suporte o nedreptate.

Modulul 3: Nu totul este așa cum pare la prima vedere

Brioșe delicioase

- Citirea rețetei și a instrucțiunilor pentru mame

Ce este necesar: tavă pentru brioșe, hârtii pentru brioșe, cuptor.

Ingrediente:

150 g de unt moale, 170 g zahăr (2 dl), 2 ouă, 250 g făină de grâu (4 dl), 3 lingurițe de zahăr vanilat, 1 linguriță de praf de copt, 1 dl lapte

Timp de preparare: 30 minute

Se bate untul moale cu zahărul, se bat ouăle pe rând. Se amestecă ingredientele solide și se adaugă în aluat. Amestecați laptele și umplutura dorită cu aluatul. Amestecați cât mai puțin aluatul de brioșe!

Puneți aluatul în 12 forme de brioșe și coaceți la cuptorul încins la 200 de grade pentru aproximativ 20 de minute.

Posibile umpluturi:

- 4 dl fructe de pădure diferite
- 2 dl mere tocate + până la 1 linguriță scortişoară
- 1 coajă rasă de lămâie + 3 linguri suc de lămâie + 3-4 linguri stafide
- 0,5 dl fulgi de cocos + 0,5 dl cireșe din vișinată tocate
- 0,5 dl pudră de cacao + 1 dl ciocolată tocată
- 2 banane tocate + 50 g nuci tocate
- 3 dl morcov ras + 3-4 linguri migdale măcinate etc.
- Citirea sau povestirea. Citiți împreună fabula „Vulpea și strugurii” (Fabulele lui Esop)

O Vulpe a văzut într-o zi un ciorchine frumos de struguri copti atârnați de o viță de vie cultivată de-a lungul ramurilor unui copac. Strugurii păreau gata să explodeze de zeamă, iar Vulpei îi lăsa gura apă de poftă în timp ce îi privea tângind.

Ciorchinele atârna de o creangă înaltă, iar Vulpea a trebuit să sară după ea. Prima dată când a sărit, a ratat-o cu mult. Așa că s-a îndepărtat puțin și și-a luat avânt pentru un nou salt, dar a ratat și de data asta. Din nou și din nou, a încercat, dar în zadar. Acum s-a așezat și s-a uitat la struguri cu dezgust.

***”Ce neghioabă sunt”, spuse ea. „Iată cum mă epuizez eu doar să iau un ciorchine de struguri acri la care nu merită să mă zgâiesc”.
Și a plecat foarte, foarte disprețuitor.***

- Puncte de discuție:

Morala fabulei este că este firesc să nu ne placă sau să disprețuim ceva care nu este la îndemâna noastră.

Describe Vulpea. De ce a renunțat Vulpea? Dacă ar fi cazul, cum ar fi reușit Vulpea să ajungă la struguri? Gândește-te la ceva ce îți dorești, dar nu poți avea. Cum te face să te simți?

C. Concluzii:

Perseverența și abilitățile duc la obiectiv. Dacă vrem ceva, multe depind de modul în care atingem obiectivul. Este necesar să-ți recunoști greșelile și slăbiciunile.

Modulul 4: Farmecul este în Simplitate

Prăjituri drăguțe

- Citirea rețetei și a instrucțiunilor pentru mame

Ce e necesar:

Chec, biscuiți sau fursecuri sfărâmate - o bază de biscuiți sau prăjituri gata preparată, coaptă din praf de prăjitură sau cumpărată dintr-un magazin specializat. Puteți obține niște rulouri drăguțe, de exemplu, din biscuiți cu cereale integrale.

Crema - cremă de brânză sau cremă de unt, dar și o cremă crocantă cu smântână.

Bețișoare - bețișoare speciale de acadele, bețișoare de grătar mai groase, bețișoare de înghețată, paie din carton sau furculițe din lemn de unică folosință, linguri.

Glazura - ciocolată special concepută pentru glazurare.

Decorațiuni - ciocolată topită, fulgi de cocos, nucă pisată, făină de fructe de pădure, bomboane mici, flori comestibile uscate etc.

Pentru a păstra o acadea într-un castron, ghiveci sau vază umplută cu spumă sau zahăr. Baza tortului poate fi realizată cu succes dintr-o bucată de lemn mai groasă prin care se dau găuri de dimensiuni adecvate.

1. Dacă este disponibil, folosește un robot de bucătărie pentru a măcina biscuiții sau praful de prăjitură pentru a obține o textură uniformă (evitați bucățile tari și mari).
2. Bateți crema de brânză. Dacă doriți, adăugați zahăr pudră, coajă de lămâie sau portocală. Adăugați treptat biscuiții sfărâmați. Adăugați suficientă cremă de brânză pentru a face amestecul suficient de umed încât să se formeze bile. Bilele rulate dintr-un amestec prea umed și lipicios nu își păstrează forma.
3. Rulați amestecul în bile de aproximativ 25 de grame. Bilele care sunt prea mari nu vor sta în vârful bățului deoarece sunt prea grele. Nu faceți amestecul de prăjitură prea sec, acest lucru poate face ca glazura să crape mai târziu! De exemplu, folosiți forme mici de turtă dulce pentru a face prăjiturile în formă specială.

4. Așezați biluțele pe o tavă și puneți-le la frigider pentru cel puțin 30-40 de minute (sau peste noapte). Dacă vă grăbiți, puteți introduce biluțele la congelator timp de 10-15 minute, dar apoi aveți grijă să nu înghețe, ci doar să se întărească.
 5. Topiți glazura de ciocolată și turnați-o într-un pahar sau ceașcă. Trebuie să existe suficientă glazură pentru a putea înmuia toată bila în ciocolată deodată.
 6. Scoateți biluțele din frigider. Dacă faceți multe prăjituri odată, scoateți doar o mică parte din acestea, de exemplu, șase bucăți.
 7. Înmuiați 1-1,5 cm din băț în glazura topită. Acest lucru este necesar pentru a lipi prăjiturile de băț. Acum introduceți bățul glazurat direct în bilă - cam pe jumătate.
 8. Țineți bețișorul și înmuiați prăjitura în glazură, astfel încât toată bila să fie acoperită deodată și glazura să se prelingă puțin peste băț. Nu răsușiți bila în glazură, altfel poate cădea de pe băț! Doar scufundați-o și scoateți-o. Lăsați excesul de glazură să picure înapoi în recipient.
 9. Decorați prăjitura înainte ca glazura să întărească! De îndată ce excesul de glazură s-a scurs în recipient, se decorează cu nucă de cocos, nucă pisată sau bomboane mici colorate.
 10. Introduceți prăjiturile finite în baza de spumă, în pepenele galben tăiat în jumătate sau pregătiți în prealabil un castron mai adânc umplut cu zahăr.
- Povestiți, citiți o fabulă: „Șoarecele de la oraș și șoarecele de la țară”

Un șoarece de la oraș a vizitat odată o rudă care locuia la țară. La prânz, șoarecele de la țară a servit tulpini de grâu, rădăcini și ghinde, cu un strop de apă rece. Șoarecele de la oraș a mâncat foarte puțin, ciugulind puțin din asta și puțin din asta și, în felul acesta, a arătat foarte clar că a mâncat mâncarea simplă doar pentru a fi politicoș.

După masă, prietenii au avut o discuție lungă sau, mai degrabă, Șoarecele de la oraș a vorbit despre viața lui în oraș, în timp ce Șoarecele de la țară asculta. Apoi s-au culcat într-un cuib confortabil din gard viu și au dormit în liniște și confort până dimineață. În somn, Șoarecele de la țară a visat că este un șoarece de oraș cu toate luxurile și deliciale vieții de oraș pe care prietenul lui i le descrisese. Așa că a doua zi, când șoarecele de la oraș i-a cerut șoarecelui de la țară să meargă acasă cu el la oraș, acesta a acceptat imediat cu bucurie.

Când au ajuns la conacul în care locuia Șoarecele de la oraș, au găsit pe masa din sala de mese resturile unui banchet foarte select. Au fost dulciuri și jeleuri, produse de patiserie, brânzeturi delicioase, într-adevăr, cele mai tentante mâncăruri pe care și le putea imagina un șoarece. Dar tocmai când Șoarecele de la țară era pe cale să ronțăie dintr-o bucată de patiserie delicată, a auzit o Pisică mieunând zgomotos și zgâriind la ușă. Îngroziți, Șoarecii au țâșnit într-o ascunzătoare, unde au rămas nemișcați mult timp, cu greu îndrăznind să respire. Când în cele din urmă s-au aventurat înapoi la ospăț, ușa se deschise brusc și au intrat servitorii să curețe masa, urmați de Câinele casei.

Șoarecele de la țară s-a oprit în bârlogul Șoarecelui de la oraș doar cât să-și ia geanta din pânză și umbrela.

„S-ar putea să ai lux și delicatose pe care eu nu le am”, a spus el în timp ce se grăbea să plece, „dar prefer mâncarea mea simplă și viața simplă de la țară, cu pacea și securitatea care le însoțesc”.

- Puncte de discuție:

Descrieți ambii șoareci. Unde ai prefera să locuiești? De ce?

Morala este că este mai bine să trăiești o viață liniștită, care are puțin și este sigură decât să trăiești într-un lux care se poate sfârși în orice clipă dezastruos.

PROGRAMA

Sesiuni cu facilitatori

Număr de sesiuni	TEMĂ
Sesiunea 1 Durata: 1h30 Materiale: PPT, întâlnire online	PREZENTAREA ATELIERULUI Căi inovative de introducere a conceptului de inteligență emoțională <ul style="list-style-type: none">• Gătit și povestit• Obiective• Întrebări: EQ pentru un pacient cu traumă? Opinii cu privire la utilitatea instrumentului

Sesiuni cu mame și copii

Sesiune	TEMĂ
Sesiunea 1 Participanți: mame și specialiști Obiective: <ul style="list-style-type: none">• înțelegerea a ceea ce presupune inteligența emoțională *conștiința de sine, autogestionarea, conștientizarea socială și noțiunile de management al relațiilor<ul style="list-style-type: none">• conștientizarea calităților personale, empatie, negociere	Aducerea inteligenței emoționale în bucătăria noastră <ol style="list-style-type: none">Introducere (cuvânt de bun venit, ce vrem să facem, de ce, cum)Exemplu de activitate cuplu mamă-copil (țintă, materiale, durată, decoruri, gătit și povestit cum vom desfășura activitățile cu copiii, ce căutăm în timpul și la sfârșitul întâlnirii)Concluzii
Sesiunea 2 Participanți: mame, specialiști, copii Obiective: <ul style="list-style-type: none">• creșterea stimei de sine a copilului, dezvoltarea dexterității și răbdării (copii mici)• dezvoltarea deprinderilor sociale• stimularea relației mamă-copil;	Diferențele îmbogățesc lumea (Libertate creativă - pizza) <ol style="list-style-type: none">Introducere (cuvânt de bun venit, ce vrem să facem, de ce, cum)Exemplu de activitate cuplu mamă-copil (țintă, materiale, durată, decoruri, gătit și povestire cum vom desfășura activitățile cu copiii, ce căutăm în timpul și la sfârșitul întâlnirii)Concluzii
Sesiunea 3 Participanți: mame, specialiști, copii Obiective: <ul style="list-style-type: none">• încurajează exprimarea și comunicarea între participanți• lucrând împreună	Nu totul este așa cum pare la prima vedere (brioșe delicioase) <ol style="list-style-type: none">Introducere (cuvânt de bun venit, ce vrem să facem, de ce, cum)Exemplu de activitate cuplu mamă-copil (țintă, materiale, durată, decoruri, gătit și povestire cum vom desfășura activitățile cu copiii, ce căutăm în timpul și la sfârșitul întâlnirii)Concluzii

<p>Sesiunea 4 Participanți: mame, specialiști, copii Obiective</p> <ul style="list-style-type: none"> • rezolvarea problemelor – lucrul în echipă • oferirea și primirea de feedback, încredere, exprimarea emoțiilor 	<p>Farmecul este în Simplitate (Pretty Cake Pops)</p> <p>a. Introducere (cuvânt de bun venit, ce vrem să facem, de ce, cum)</p> <p>b. Exemplu de activitate cuplu mamă-copil (țintă, materiale, durată, decoruri, gătit și povestire cum vom desfășura activitățile cu copiii, ce căutăm în timpul și la sfârșitul întâlnirii)</p> <p>c. Concluzii</p>
--	--

Anexă

Exercițiu de stiluri parentale

Durata: 50 minute

Materiale: flipchart, markere, foi de hârtie albă pentru participanți (opțional), fișe cu informații despre stilurile parentale

Instrucțiuni:

Pasul 0 (3 minute): Pregătiți o foaie mare de hârtie (flipchart) și markere. Facilitatorul desenează două linii verticale – dimensiuni ale sistemului de coordonate (sau un cerc împărțit de două linii verticale în 4 părți de dimensiuni egale). Se face o introducere succintă în care se prezintă subiectul, anunțând că exercițiul are legătură cu creșterea gradului de conștientizare asupra stilurilor parentale.

Stilurile sunt definite pe baza combinației dintre cele două dimensiuni principale – căldura / receptivitatea părinților în comunicarea față de copilul lor și așteptările părinților cu privire la comportamentul copilului lor.

Așadar, în desen, linia orizontală (axa) reprezintă așteptările – de la foarte mici (în extrema stângă) până la foarte mari (în extrema dreaptă), în timp ce linia verticală (axa) reprezintă căldura – de la abordarea dură/rece (partea de jos a liniei) la o abordare foarte caldă (în partea de sus a liniei).

Pasul 1 (5 minute): Faceți un brainstorming cu privire la câteva dintre așteptările pe care părinții le pot avea din partea copiilor lor (în special în legătură cu comportamentul lor). Scrieți răspunsurile lor în afara cercului în partea dreaptă a foii (și folosiți și partea stângă dacă este nevoie).

Pasul 2 (3 minute): Întrebați ce fac sau spun părinții atunci când încearcă să-și determine copiii să îndeplinească așteptările lor într-un mod rece sau dur și consemnați răspunsurile lor în cadranul din dreapta jos.

Pasul 3 (3 minute): Întrebați ce fac sau spun părinții (sau nu fac și spun) dacă nu le pasă de ceea ce fac sau nu fac copiii lor sau arată foarte puțină dragoste față de copiii lor. Aceste răspunsuri se consemnează în cadranul din stânga jos.

Pasul 4 (3 minute): Întrebați ce fac sau spun părinții dacă sunt foarte iubitori față de copiii lor, dar permit copiilor să facă practic tot ce doresc. Aceste răspunsuri se consemnează în cadranul din stânga sus.

Pasul 5 (3 minute): Întrebați cum părinții pot fi foarte iubitori față de copiii lor, dar pot avea totuși și așteptări mari de la ei. Din nou, așteptăm cuvinte și acțiuni. Aceste răspunsuri se consemnează în cadranul din dreapta sus.

Puteți discuta despre cele patru stiluri pe măsură ce continuați.

Pasul 6 (3 minute): Introduceți numele celor patru stiluri (Autoritar, Neimplicat, Permisiv, Activ) și scrieți-le în afara cercurilor.

Pasul 7 (12 minute): Facilitatorii rezumă apoi răspunsurile participanților legate de fiecare dintre cele 4 stiluri, oferind o scurtă explicație cu privire la principalele caracteristici ale fiecărui stil – disciplina, modul și frecvența comunicării, posibilele motive, și circumstanțele în care folosesc un anumit stil parental, efectele (pe termen lung) respectivului stil asupra copilului.

Pasul 8 (15 minute): Explorați modul în care aceste stiluri pot acționa ca o busolă pentru a ne ghida. Ar putea fi util să ne gândim mai degrabă la modul în care se pot face ajustări în sus și în jos pe scara de stiluri, decât vorbind despre o trecere între cele patru stiluri, de la unul la altul. (De exemplu, întrebând: „Când ați putea dori să fiți mai iubitor sau mai puțin iubitor?” și „Când ați putea avea așteptări mai mari și când ați putea fi puțin mai flexibili?”). Făcând acest lucru, putem evita percepția grupului că sunt judecați pentru comportamentul lor și îi ajută să se gândească la modul în care au de ales în abordarea lor privind educația parentală.

Stilul parental autoritar

- Părinții autoritari sunt adesea considerați ca fiind disciplinari.
- Folosesc un stil strict de disciplină, cu puțină negociere posibilă. Pedepsa este frecventă.
- Comunicarea este în mare parte într-un singur sens: de la părinte la copil. De obicei, regulile nu sunt explicate.
- Părinții cu acest stil sunt de obicei mai puțin grijulii.
- Așteptările sunt mari, cu flexibilitate limitată.

Impactul asupra dezvoltării copilului: stilurile parentale autoritare duc, în general, la copii ascultători și competenți, dar ei se situează mai jos în ceea ce privește fericirea, competența socială și stima de sine.

Stilul parental permisiv

- Părinții permisivi sau indulgenți își lasă copiii să facă ceea ce doresc și oferă îndrumări sau orientări limitate. Sunt mai mult prieteni decât părinți.
- Stilul lor de disciplină este opusul stricteții. Ei au reguli limitate sau nu au reguli și în cea mai mare parte îi lasă pe copii să-și rezolve singuri problemele.
- Comunicarea este deschisă, dar acești părinți îi lasă pe copii să decidă singuri, mai degrabă decât să-i îndrume.
- Părinții din această categorie tind să fie călduroși și grijulii.
- Așteptările sunt de obicei minime sau nu sunt stabilite de acest tip de părinți.

Impactul asupra dezvoltării copilului: stilul parental permisiv duce adesea ca copiii crescuți astfel să aibă un nivel scăzut de fericire și autoreglementare. Acești copii au mai multe șanse să întâmpine probleme cu autoritatea și tind să aibă rezultate slabe la școală.

Stil parental neimplicat

Părinții neimplicați le oferă copiilor multă libertate și, în general, nu stau în calea lor. Unii părinți pot lua o decizie conștientă de a oferi această educație parentală, în timp ce alții sunt mai puțin interesați de procesul de educare sau nu știu prea bine ce să facă.

- Nu este utilizat un anumit stil de disciplină. Un părinte neimplicat lasă copilul să facă în mare parte ceea ce dorește, probabil din lipsă de informare sau din nepăsare.
- Comunicarea este limitată.
- Acest grup de părinți sunt foarte puțin grijulii.
- Există puține sau nu există deloc așteptări din partea copiilor.

Impactul asupra dezvoltării copilului: stilul parental neimplicat se situează cel mai jos în toate domeniile vieții. Acești copii tind să nu aibă autocontrol, să aibă o stimă de sine scăzută și să fie mai puțin competenți decât semenii lor.

Stil parental autoritar (activ)

Părinții autoritari sunt rezonabili și grijulii și stabilesc așteptări mari și clare. Copiii cu părinți care aplică acest stil de educare, tind să fie autodisciplinați și să gândească singuri. Acest stil este considerat a fi cel mai benefic pentru copii.

- Regulile disciplinare sunt clare și motivele din spatele lor sunt explicate.
- Comunicarea este frecventă și adecvată nivelului de înțelegere al copilului.
- Părinții autoritari sunt grijulii.
- Așteptările și obiectivele sunt mari, dar sunt etalate în mod clar. Copiii pot contribui la obiective.

Impactul asupra dezvoltării copilului: stilul parental autoritar tinde să aibă ca rezultat copii fericiți, capabili și de succes.

Ascultare activă

Ascultarea activă este o modalitate de a auzi ceea ce ni se spune cu un efort intenționat de a înțelege punctul de vedere al celorlalți.

Copilul

Copilul este o persoană care se află în primele etape ale drumului său în viață, care se construiește pe sine biologic, psihologic și social în activități desfășurate împreună cu adulții (membrii familiei și alte figuri de referință) și cu semenii (copiii).

Competența parentală

Este abilitatea de a recunoaște nevoile copiilor și de a răspunde în mod adecvat, punând în aplicare multiple abilități utile pentru a-i însoți în drumul lor de creștere în raport cu diferitele faze de dezvoltare și evenimente familiale.

Împărtășire

Instrument prin care ființa umană poate evolua, învăța, descoperi, da sens lucrurilor, ajutându-se și colaborând cu semenii.

Empatie

Capacitatea de a înțelege pe deplin starea de spirit a celorlalți.

Poveste

Poveste scurtă, povestită în versuri sau proză, ai cărei protagoniști pot fi oameni, animale sau lucruri, și al cărei scop este de a face un adevăr moral înțeles ușor și încet.

Inteligență emoțională

Capacitatea de a recunoaște, utiliza, înțelege și gestiona în mod conștient emoțiile proprii și ale celorlalți.

Reziliență

Capacitatea unei persoane de a se adapta și de a depăși un eveniment traumatic sau o perioadă dificilă.

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”