

ACTIVITATI IN FAMILIE PENTRU COPII 4-10 ANI

Aceste activități sunt recomandate pentru copii și părinți în care întotdeauna copiii sunt în aceeași echipă, nu se creează o stare de competiție între frați.

1. Jocuri la masă

a) Dobble

Părintele și copilul țin în mână un cartonaș, iar între ei, pe masă, se află alt cartonaș dintr-un teanc. Primul care găsește un element comun între cartonașul din mână și cel de pe masă ia cartonașul de pe masă.

Câștigă cine are cele mai multe cartonașe.

Este un joc de atenție și rapiditate, unde copilul antrenează emoții de frustrare și bucuria reușitei la fiecare tură.

b) Conexiuni

Fiecare participant primește 10-15 cartonașe. În mijlocul mesei se pune un cartonaș. Pe rând, fiecare participant așează un cartonaș care are legătură cu oricare din cartonașele de pe masă și explică ce legătură logică există între cele 2 cartonașe. Conexiunea poate fi justificată de culoarea obiectelor, folosința lor, proveniența, textura, orice legătură care poate fi validată ca fiind logică de către participanți. Conexiunea poate fi justificată chiar și de evenimente sau experiențe din viața proprie, de exemplu "aceste 2 elemente am avut noi în bagaj când am plecat la mare" sau "aceste elemente erau în camera de hotel unde ne-am cazat".

De exemplu, dacă pe masă este o imagine cu un creion și eu am în mână un caiet, corelarea poate fi "cu ajutorul creionului scriu în caiet".

Dacă nu achiziționați jocul, puteți printa câteva imagini din diverse categorii (haine, animale, alimente, etc.), le decupați, le amestecați și distribuiți imaginile în mod egal jucătorilor.

c) Bummm Junior

Pe masă există un set de cartonașe, dintre care unul singur la vedere cu o temă "în rucsac" sau "la ski". Jocul mai include o bombă care ticăie până când explodează. Timpul până la explozie diferă de la un joc la altul. Participanții dau bomba de la unul la altul după ce spun un cuvânt despre tema din cartonaș. Imediat ce spun cuvântul, dau mai departe bomba. Când bomba explodează, atunci participantul în mâinile căruia a explodat bomba ia cartonașul de pe masă și jocul continuă cu alt cartonaș.

Dacă nu cumpărați jocul, puteți printa 20-30 imagini (la mare, în pădure, în vacanță, în valiză, la școală, în parc, în apă, etc.) și folosiți un timer, setând timpul diferit la fiecare rundă.

d) Memo

Pe masă puneți cartonașele cu imaginea în jos. Fiecare participant ia 2 cartonașe, le întoarce și le arată tuturor participanților. Dacă nu sunt identice, atunci le lasă pe masă exact în locul de unde le-a luat. Dacă sunt identice, păstrează cartonașele și mai încearcă încă o dată.

Puteți printa imagini în dublu exemplar cu personaje din desene animate, super-eroi, mașini, legume, orice îl pasionează pe cel mic.

e) Magnetism

Jocul vine cu o sfoară pe care o așezați pe masă în forma de cerc și cu 20 magneți. Puteți cumpăra sfoara și magneții și separat.

Pe rând, fiecare participant pune pe masă câte un magnet, în interiorul cercului. Dacă în momentul în care pune un magnet alți magneți se atrag, atunci trebuie să ia toți magneții care s-au atras. Câștigă cel care scapă primul de magneți.

f) What I am?

Jocul are niște coronițe care se pun pe cap și un set de cartonașe cu diverse imagini. Pe coronița unui participant se așează un cartonaș. Ceilalți participanți îi oferă indicii astfel încât el să ghicească imaginea. Totodată, cel care trebuie să ghicească poate pune întrebări. Recomandăm să se ofere cât mai mult indicii pentru a face jocul dinamic, vesel, antrenant, să se schimbe rapid cartonașele. Puteți printa imagini variate: fructe, animale, țări (pentru copiii mai mari), obiceiuri, etc. și așezați cartonașul la vedere doar pentru participanții care oferă indiciile.

g) 9 zaruri

Jocul conține 9 zaruri cu imagini pe toate cele 6 fețe. Un participant ia toate zarurile în mână, le amestecă, le aruncă pe masă. Apoi trebuie să facă o poveste cu toate imaginile de pe fețele la vedere ale zarurilor.

Puteți crea propriul joc scriind bilețele cu diverse cuvinte sau cartonașe cu imagini despre obiecte, sentimente, acțiuni, locuri, pe care le puneți într-un bol. Participantul extrage 6-9 bilețele sau cartonașe și creează o poveste din ele.

h) Brain Box

Jocul include multe variante. Noi am cumpărat doar varianta cu imagini din povești.

Participantul se uită cu atenție 10-20 secunde la imagine (stabiliți în funcție de vârsta copilului) și apoi îi puneți una sau mai multe întrebări care se află pe spatele cartonașului.

Puteți crea propriile cartonașe din povești, imagini din natură cu flori, insecte, cu personaje din filme.

2. Plastilină de casă

Într-un castron puneți:

- o cană de făină,
- jumătate de cană de apă
- un sfert de cană de sare
- acuarelă / colorant alimentară

Și amestecați cu o lingură și apoi cu mâna. Este un aluat colorat.

În funcție de textura aluatului, mai puneți apă dacă este prea uscat sau mai multă făină dacă este prea lipicios.

Puteți face plastilină de mai multe culori.

Vă jucați cu forme de plastilină sau forme de plastic găsite prin casă: boluri, linguri, jucării din plastic.

Creați briose, torturi cu ingrediente. Asociați culorile cu anumite arome. De exemplu, dacă pregătiți o salată de fructe din plastilină, puneți biluțe galbene pentru banană, biluțe verzi pentru kiwi și biluțe roșii pentru căpșune.

Creați rulouri cu surprize. Întindeți plastilina sub formă de clătită, puneți în centru decorațiuni, chiar și fulgi de porumb sau decorațiuni de prăjituri și apoi rulați clătita cu surprize.

Puteți include plastilina în multe jocuri simbolice. Puteți crea personaje, membri ai familiei, grădina zoologică și puteți crea povești cu aventurile acestor personaje.

Puteți întinde plastilina cu un făcăleț/sucitor și apoi puteți face amprente pe suprafața ei: tălpi de dinozauri, urme de pietre, de bețișoare, de frunze, de jucării mici.

Ascundeți nasturi sau jucării într-un fel de ou din plastilină și invitați copilul să descopere ce surprize sunt ascunse acolo.

3. Modelaj în lut

La magazinele pentru artiști ProfiArt și Mustash din București (Calea Griviței) găsiți lut la 5 kg sau la 10 kg. Puteți comanda online.

Este natural, fără substanțe chimice. Trebuie însă foarte bine ambalat, sigilat după ce se deschide pentru a nu se întări. Și dacă se întâmplă să se întărească, puteți adăuga apă și frământați până când lutul este din nou suficient de moale pentru a fi modelabil.

Este importantă acomodarea cu lutul.

Copilul ține bucățica de lut în mână și îl invitați să o exploreze: să o transforme într-o bilă, să o ruleze pe masă ca pe un șarpe, să bage degetul prin bucata de lut și să facă găurele, să se uite prin găurele, să ia lutul și să-l trântască de masă, să-l întindă ca pe o plăcintă.

Ca și în cazul plastilinei, puteți crea personaje, planete, câni, folosiți forme, modele.

La final puteți picta bucățile de lut, fie după ce se usucă lutul, fie imediat ce a fost modelat. Se pictează cu acuarele de orice tip.

Puteți crea șerpișori din lut pe care să le folosiți pentru a face șosele cu una sau două benzi care șerpuiesc, au curbe.

Pe aceste șosele cel mic își poate plimba mașinuțele, poate să sufle (cu gura sau cu un pai) în bile care se plimbă pe șosea.

Puteți invita și animale mici să se plimbe pe această șosea sau oameni care au ieșit la o plimbare pe o alee pietonală.

La fel ca și în cazul plastilinei, puteți crea o suprafață dreaptă cu un făcăleț și apoi creați amprente, apăsând pe lut cu pietre, frunze, animăluțe, picioare de dinozauri, monede și chiar și tălpile sau palmele celui mic.

Puteți să-l invitați să creeze personaje, să le picteze, să le dea nume, roluri și să creeze scenete. Poate crea o casă, un gard și poate personaliza lucrarea cu elementele din natură sau din casă: crenguțe și flori, frunze și pietricele.

4. Ateliere de gătit biscuiți sau turtă dulce, briose

Copiii le place foarte mult să fie implicați în activitățile zilnice ale oamenilor mari. Dacă adăugați și o bonetă și un șorț, se vor simți și mai importanți.

Iar gătitul le oferă posibilitatea să se simtă mari, parte din familie. Totodată, este un atelier senzorial care va răsfăța simțurile copilului.

Puteți face o rețetă de biscuiți de casă sau de turtă dulce sau chiar briose, chec.

Vă las mai jos rețeta originală pe care am folosit-o foarte mulți ani. Însă am diminuat semnificativ zahărul. Am pus maximum 20 grame de zahăr în loc de 120 grame din rețetă. Eu nu am folosit mixerul.

Copiii se distrează să simtă textura aluatului și se bucură văzând că apoi ei chiar mănâncă ceea ce au pregătit.

Puteți folosi forme de biscuiți sau să creați propriile forme, cu mențiunea că ar trebui să aibă cam aceeași grosime pentru a se coace toți uniform.

- 140 de grame de unt
- 50 de grame de zahăr
- 70 de grame de zahăr brun de melasă (e cel mai umed, cel mai de preferat este să se folosească acest sortiment)
- 1 praf de sare
- 1 lingură de miere de albine
- 1 lingură de lapte
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 140 de grame de făină
- 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță rasă de praf de copt
- 100 de grame de fulgi de ovăz integrali
- opțional: 1 lingură cu vârf de ciocolată cu 70% cacao mărunțită cu cuțitul
- opțional: mirodenii cum ar fi 1 linguriță de scorțișoară, ghimbir mărunțit (sau pudră de ghimbir), nucșoară etc

Pas 1

a) Se aprinde cuptorul și se fixează la 160 grade.

b) Untul moale, tăiat în bucățele, se pune într-un castron împreună cu sarea, zahărul, se amestecă până când se formează o cremă. Se adaugă mierea, extractul de vanilie și laptele și se mixează până se încorporează. Dacă folosiți ciocolată, adăugați-o peste crema și mixați scurt.

c) Făina se amestecă cu praful de copt și bicarbonatul și se adaugă peste crema de unt. Dacă folosiți mirodenii, este momentul să le adăugați și pe ele.

Pas 2

a) Se încorporează făina cu mixerul la viteză mică. Va fi nevoie să se oprească mixerul de câteva ori și să se curețe cu o spatulă compoziția de pe pereții castronului pentru obținerea unei compoziții omogene.

b) Se adaugă peste aluatul moale obținut fulgii de ovăz și se mixează până se omogenizează.

c) Se iau cu mâna bucăți din compoziție și se rotunjesc în palme, obținând niște bile ceva mai mici

decât o minge de ping-pong, care se așază într-o tavă acoperită cu hârtie de copt, cu distanță între ele (țineți cont că se vor lăți mult la cuptor).

Au rezultat 20 bile.

Pas 3

Se coc biscuiții în cuptorul preîncins la 160 grade timp de 25-30 minute, până când se formează deasupra o crustă aurie, crăpată din loc în loc.

Pas 4

Se lasă biscuiții câteva minute să se răcească în tavă (vor fi foarte fragezi cât sunt fierbinți), apoi se transferă pe un grătar special pentru răcirea prăjiturilor.

După ce sunt complet reci, vor deveni crocanți și se pot păstra chiar și câteva săptămâni.

5. Ateliere de gătit preparate variate

Puteți să-l implicați pe cel mic în procesul de gătire. Se va simți parte din familie și va antrena abilități de motricitate fină într-un mod diferit.

În funcție de vârsta lui, sub supravegherea atentă a părintelui, puteți decide dacă alegeți să îi dați instrumente de gătit, cuțite care nu taie foarte bine, curățător de legume (sunt legume care pot fi curățate în condiții de siguranță), răzătoare.

- Copilul poate curăța ciupercile de coajă.
- Cel mic poate tăia castraveți, roșii, dovlecei, ardei capia pe care să îi și mănânce, dacă nu împiedică pofta de mâncare. Adesea copiii vor mânca cu mai multă plăcere și curiozitate legume când sunt implicați în procesul de gătit.
- Copilul poate pregăti o salată de fructe și poate să taie felii ingredientele.
- Cel mic poate să pregătească șnițelele: va băga bucățile de carne pe rând în făină, în ou, în pesmet și apoi în susan, dacă doriți, și apoi poate așeza bucățile pe hârtie de copt.
- El poate șterge cartofii cu prosop de hârtie după ce sunt spălați.
- Puteți pregăti împreună o pizza, iar el se poate juca cu aluat și poate ajuta la așezarea ingredientelor.
- Puteți face bruschete pe care să le ungi ei cu cremă de brânză și să decoreze cu legume tăiate fâșii.

Puteți chiar să spălați împreună vasele.

Va avea mândria că a participat în procesul de gătit, că el a făcut șnițelele la cuptor sau salata asortată de vară. Poate va fi mai deschis să guste fructe și legume.

6. Scavenger Hunt sau Vânători de comori:

Copiii le place să caute și să găsească lucruri și vor fi încântați când veți exclama cu mult entuziasm când găsesc ceva din ceea ce v-ați propus.

a) Sugeria 1:

Din primăvară până la final de toamnă puteți organiza activități scavenger hunt când ieșiți în natură. Puteți lua o rolă de scotch, tăiați o bucată și pregătiți o brățară din scotch pe mâna copilului. Sau găsiți 4 bețișoare de lemn în parc pe care le legați și formați o ramă. Sau decupați o ramă dintr-o bucată de carton.

Puneți scotch în spațiul gol încadrat de ramă. Ieșiți în parc și căutați împreună flori, frunze, iarbă, ghinde, orice elemente care îi stârnesc curiozitatea și lipiți-le pe brățară sau pe ramă.

b) Sugeria 2:

Puteți pregăti într-un document printabil o listă de lucruri pe care să le identificați într-o ieșire în parc sau în drumul până la un magazin: băncuță, pietricele, iarbă, un anumit tip de flori sau orice tip. În funcție de vârsta copilului și de complexitatea căutării, puteți face în prealabil câteva poze cu elemente pe care vă propuneți să le vedeți pe drum și apoi le printați pentru a le identifica în listă.

c) Sugeria 3:

Puteți organiza o vânătoare de culori în care copilul să găsească într-o plimbare lucruri dintr-o listă de culori. Sau poate căuta lucruri tari, moi, netede, aspre, umede.

d) Sugeria 4:

Puteți organiza o vânătoare în casă. Cel mic va avea ca sarcină să găsească într-un spațiu stabilit pentru activitate diverse obiecte pe care le-ați așezat la vedere. Pe măsură ce copilul crește (peste 3 ani), puteți ascunde obiectele și să faceți căutarea din ce în ce mai provocatoare.

e) Sugeria 5:

Puteți ascunde în grădină jucării, bile colorate, fructe (caise, piersici, mere etc.).

f) Sugeria 6:

Puteți face o vânătoare de imagini din cărțile citite. Sunt cărți cu multe imagini (precum cărțile „Hoinari prin anotimpuri”) sau orice pagină cu mai multe imagini în care cel mic să identifice anumite imagini: o vacă, un copac etc.

g) Sugeria 7:

Luați o caserolă de plastic cu fundul drept și clar (fără modele, mai multe nivele), puneți apă și adăugați câteva picături de colorant.

Pregătiți o pagină (A) cu mai multe imagini și separat o fișă de lucru (B) cu aceleași imagini ca în pagina A dar așezate în altă ordine.

Puneți pagina A sub caserolă și oferiți copilului un pahar de sticlă simplu cu fundul drept. Paharul ar trebui să fie mic (precum cel de whisky). Copilul plimbă paharul pe suprafața tăvii. Acesta devine o „supă”, pentru că în locul unde paharul intră în contact cu caserola se vede prin pahar imaginea de

sub caserolă. Pe măsură ce copilul găsește o imagine, el caută în fișa de lucru B și bifează cu ajutorul dumneavoastră că a găsit-o.

Puteți crea o multitudine de fișe cu tematici diferite: de Crăciun, de Paște, pentru fiecare anotimp, cu animale etc.

7. Ateliere de grădinărit

Mulți copii iubesc să se joace cu pământ. Dacă aveți posibilitatea, îi puteți implica într-o activitate de grădinărit, când mutați o plantă dintr-un ghiveci în altul, când doriți să plantați o florică, răsaduri.

Copilul poate avea grijă să ude ghivecele lui cu flori din casă.

În măsura în care aveți posibilitatea, îl puteți lăsa să se joace cu pământ în grădină sau când ieșiți în pădure, în parc. Poate construi un mușuroi de furnici sau de cârțițe și puteți face o poveste în jurul mușuroiului. Puteți îmbogăți experiența căutând frunze, flori, crenguțe pentru a face un adăpost pentru furnici.

Puteți planta împreună semințe de grâu în pământ și să vă bucurați de grâul care încolțește și de firele verzi care cresc repede.

Puteți planta răsaduri sau semințe de flori și observați evoluția lor.

8. Messy play

Aceasta este una dintre cele mai bogate, variate activități pe care le puteți face împreună cu copiii de orice vârstă, adaptând ingredientele.

Scopul este să permitem „murdăria”, explorarea senzorială cu toate simțurile.

Puteți lucra doar cu ingrediente comestibile: fructe, legume, cereale, chia lăsată în apă, nucifere măcinate sau bucăți mai mari (în funcție de vârsta copilului). Astfel, cel mic va putea folosi chiar toate simțurile.

Puteți lucra cu elemente din natură când ieșiți în parc (pământ, crenguțe, flori, frunze, apă, pietricele). Puteți da oricând un sens activității: facem mâncare pentru dinozauri, spiriduși, zâne...

Puteți organiza la măsuta de lucru, pe covoraș, un spațiu în care se desfășoară activitatea. Stabiliți zona de lucru: o păturică, suprafața măsuței. Îi comunicați că activitatea are loc doar în spațiul desemnat.

Puneți un bol central sau o caserolă în care se va desfășura activitatea și apoi în câteva boluri ingrediente variate: boabe de fasole, frunze de mentă sau alte verdețuri aromate, mălai, făină, orez, pietricele, cereale fulgi, ovăz, spumă de ras, apă minerală, esență de portocale, coji de portocale sau chiar felii de lămâi, portocale — orice elemente care să aibă texturi, arome, durități diferite, să se audă diferit.

Încurajați copilul să ia cu mâna dintr-un bol un ingredient și să-l pună în castronul unde creează „poțiunea magică”. Încurajați-l să simtă, să miroasă, să audă sunetul.

De exemplu, puneți mai întâi boabe de orez sau fasole în caserolă și invitați-l pe cel mic să asculte în timp ce turnați dumneavoastră sau el; permiteți-i să amestece cu mâna și să se bucure de sunet.

Puteți folosi și linguri, dar este bine să folosească cât mai mult mâinile.

Apoi mai adăugați un ingredient și îl invitați să asculte, să simtă, să miroasă.

Când puneți spumă de ras sau apă minerală, invitați-l să asculte în timp ce turnați.

Puteți adăuga câteva cuburi de gheață sau zăpadă.

Și tot așa până când epuizează ingredientele sau interesul pentru activitate.

Beneficiile activității:

Copilul își folosește corpul, simțurile care sunt prima barieră de interacțiune cu mediul exterior, prima cale prin care copilul cunoaște lumea și propriul corp. Simțurile transmit informație către creier, care trimite mesaje către corp.

Când antrenează simțurile de mic și îi permitem să simtă, să conștientizeze faptul că un lucru este tare, umed, rece, moale, pufos, atunci cel mic poate fi mai în contact cu corpul său pe măsură ce crește, își va înțelege mai bine nevoile corpului, senzațiile din corp.

9. Pictură

Copilul poate picta:

- cu acuarele, cu pastă făcută din legume
- poate folosi pensule sau degețelele, palmele, picioarele. Poate folosi legume în loc de pensule (felii de lămâie, rondele de ardei capia, broccoli).
- pe hârtie, șervețele, materiale textile (tricou, pantaloni, trăistuțe), folie alimentară lipită de picioarele unei mese sau a unui scaun din plastic, pungi de hârtie, carton, farfurii sau pahare cartonate, pe geam, pe faianță, pe propriul corp, pe paste nefierte, pe lut, pe pietre

Puteți stabili o zonă de lucru pentru această activitate: măsuță, foi atașate la un suport vertical (precum tabla de scris) sau o rolă de hârtie întinsă pe jos, pe iarbă.

Puteți pregăti câteva găleți cu acuarelă diluată în apă, un cearceaf pe care nu îl mai folosiți și să permiteți copilului să intre cu picioarele în ligheanele cu culori și apoi să se plimbe cu picioarele pe suprafața cearceafului. O activitate veselă, plină de culoare pentru zile de vară.

Puteți pune acuarelă diluată în pulverizatoare de apă sau în pistoale de apă cu care cel mic să stropească hârtii sau cearceafuri atârinate cu cârlige sau clești de sfori sau suporturi verticale.

10. Jocuri / trasee senzoriale

Pot fi create și implementate în orice sezon cu orice materiale aveți la îndemână.

Căutați prin casă materiale cu texturi variate: șosete pufoase, squishy, bile hidrofiele, spumă de ras, frunze din grădină, petale de flori, păturică, vată, folie cu bule, pene moi, folie de aluminiu, pietricele mici decorative, conuri de molid, nisip, mălai, făină, apă, boabe de fasole, covor de baie anti-alunecare, baloane cu apă, bureți de vase, hârtie, sacoși care foșnesc, slime, sfoară groasă, bureți de baie, materiale textile (organza, catifea, voal, mătase).

Orice materiale pe care ar putea călca cel mic, în funcție și de vârsta lui, care să genereze senzații variate: moale, pufos, dur, aspru, să scoată sunete diferite.

Puteți crea o potecă cu diverse materiale direct pe covor sau puteți introduce și tăvițe acolo unde este necesar pentru o mai bună separare a elementelor și întreținerea spațiilor.

Puteți organiza trasee senzoriale în natură, pe iarbă, scoici, apă, pietricele, orice elemente naturale găsiți.

Mergeți într-un parc, o pădure și faceți o plimbare în tălpile goale împreună cu copilul. Pe rând, fiecare va purta o mască la ochi și celălalt îl va ține de mână pe durata plimbării.

Puteți cere să recunoască pe ce pășește sau să descrie senzațiile.

11. Harta parcului

Puteți merge într-un parc de mai multe ori sau să petreceți timp într-un parc și să fiți foarte atenți la alei, poteci, chioșcuri, foișoare, locuri de joacă, fântâni. Puteți apoi face harta parcului desenând aleile și obiectivele principale. Testați apoi dacă harta reflectă fidel parcul.

Harta poate fi realizată cu mai multe detalii, poteci, obiective pe măsură ce copilul crește.

12. Borcanele misterioase

Puneți în câteva borcane obiecte diferite cu texturi, sunete și mirosuri diferite: boabe de cafea, de fasole, gheață, frișcă, bile hidrofiele, mentă, pătrunjel, conuri de molid, pietricele, bucăți de hârtie, făină, mălai, orez, ghimbir ras sau întreg, nucă de cocos, frunze, petale de trandafiri, catifea, folie de aluminiu, felii de portocală/ lămâie/ lime, alte fructe, pământ, plastilină, spumă din detergent de vase sau spumant, etc...

Oferiți copilului o eșarfă/ ochelari de somn și rugați-l să ghicească ce este în fiecare borcan.

13. Întrebări simpatice, amuzante de descoperire

- Cu ce super-erou ai vrea să iei cina? Ce l-ai întreba?
- Care este cea mai frumoasă amintire din vacanță?

- Spune-mi o întâmplare care te-a făcut să te simți stânjenit când s-a întâmplat, dar acum te amuză când îți amintești
- Ce ai vrea să faci când plouă?
- Ce combinație de ingrediente ai folosi pentru a crea cea mai delicioasă mâncare pentru un extraterestru?
- Ce ai prefera? Să poți să zbori sau să înțelegi ce spun animalele?
- Spune-mi 2 adevăruri și o minciună despre tine și mi-ar fi greu să-mi dau seama care este minciuna
- Dacă ai putea avea un animal de companie magic, cum ar arăta și ce ar putea face?
- Dacă ai putea să inventezi o regulă nouă pentru lumea întreagă, care ar fi?
- Cum s-ar numi o țară inventată de tine și ce legi amuzante ar avea?
- Dacă ai fi o jucărie, ce jucărie ai fi și de ce?
- Ce super-putere ți-ai dori pentru o zi întreagă?
- Dacă ai putea mânca doar 3 lucruri toată viața, ce ai alege?
- Dacă ai putea călători în timp, în ce perioadă ai merge și ce ai vrea să vezi?
- Care este sunetul tău preferat? Dar cel mai enervant?
- Cum ar fi o zi perfectă pentru tine, de dimineață până seară?
- Dacă ai fi invizibil pentru o oră, ce ai face?
- Ce lucru știi să faci și ai vrea să mă înveți și pe mine?
- Dacă ai scrie o carte despre tine, cum s-ar numi?
- Cu ce personaj dintr-un desen animat ai vrea să fii prieten și de ce?
- Dacă ți-ai deschide un magazin doar al tău, ce ai vinde acolo?
- Dacă ai putea construi o navă spațială, unde ai merge cu ea?
- Dacă ai putea avea o meserie pentru o zi, ce ai alege?
- Ce ai face dacă ți-ai schimba vocea pentru o zi?
- Ce înseamnă, pentru tine, să fii curajos?
- Dacă un nor ar putea vorbi, ce crezi că ți-ar spune?
- Dacă ai primi o cutie misterioasă, ce ai spera să găsești în ea?
- Ce ai schimba în camera ta ca să fie și mai "a ta"?
- Dacă ai putea să devii un animal pentru o zi, ce ai alege și ce ai face?
- Ce melodie te face să dansezi imediat?
- Dacă ai putea inventa un robot, ce ar face el pentru tine?
- Dacă ai fi o culoare, care ai fi azi și de ce?

14. Să colorăm/ pictăm

Puteți printa 2 desene identice și fiecare să coloreze desenul lui și apoi împărtășiți cele 2 desene. Sau vă propuneți să desenați un eveniment din viață și fiecare își desenează perspectiva proprie. Cu permisiunea copilului, puteți colora un desen împreună, într-o lucrare colectivă.

Puteți face următoarea activitate (pe care am învățat-o de la psiholog Andreea Abe Adebawale):

- Fiecare participant primește 2 creioane de culori diferite (roșu și albastru de exemplu) și câte 3 foi de hârtie
- Pe prima foaie desenează cu ochii închiși cu mâna dreaptă, cu culoarea roșie, mângăind, sau creionând orice

- Pe a doua foaie desenează cu ochii închiși cu mâna stângă, cu culoarea albastră, mângălind, sau creionând orice
- Pe a treia foaie desenează cu ochii închiși simultan, cu ambele mâini, cu ambele culori, mângălind, sau creionând orice
- Apoi, fiecare își privește foaia desenată cu roșu, analizează pentru 3 minute și caută 2 simboluri pe care le poate identifica în foaie și le încercuiește (simboluri care sunt valide pentru cel care le-a desenat, nu trebuie să fie chiar niște imagini clare, pe care oricine le-ar recunoaște)
- Apoi, fiecare își privește foaia desenată cu albastru și face același lucru
- Apoi, fiecare își privește foaia desenată cu ambele culori și face același lucru
- Apoi ia cele 6 simboluri și creează din ele o poveste.

15. Să împerechem șosete

Căutați prin sertare șosete cu imprimeuri variate. Luați fiecare șosetă, o întoarceți pe dos și o faceți ghemotoc. Împrăștiati cât mai multe șosete pe jos și dați startul la concursul de împerecheat șosete. Participanții trebuie să găsească perechile și să le împăturească.

16. Căutare de detectivi

Ascundeți într-o cameră / grădină / în toată casa diverse materiale: o lămâie, o riglă, un creion colorat, o carte de povești, o pungă, un sul de hârtie igienică, niște chei, etc.

Și lansați concursul de găsit obiectele rătăcite. Numiți pe rând câte un obiect și participanții trebuie să-l găsească.

17. Comenzi năstrușnice

Stabiliți o baghetă magică sau o piatră fermecată. Poate fi un con, o lingură învelită în folie de aluminiu sau orice doriți.

Puteți ascunde pe rând bagheta în cameră / spațiul de joacă. Atunci când copilul o găsește (într-un interval de timp limită) vă poate transforma în ce dorește. Sugerati câteva exemple simpatice: o înghețată care se topește la soare; un dinozaur care se răsfăț pe un șezlong, o broască ce a ajuns la o super petrecere, etc.

Puteți introduce indicii pentru a găsi bagheta de tipul “rece, rece ... cald... foc...”

Apoi faceți cu schimbul.

18. T.O.M.A.P.A.N. sau varianta

Versiunea clasică a jocului presupune să stabiliți o literă cu care să spuneți Țări, Orașe, Munți, Ape, Plante, Animale, Nume.

În funcție de vârsta copilului, puteți limita la cuvinte în general sau cuvinte din categorii stabilite de voi: nume, animale, plante, hobby-uri, etc.

19. Jocuri de atenție și concentrare

- a) Părintele ține 2 pahare de plastic în mână și copilul are 2 bile.
Părintele și copilul se așază pe jos, pe o pardoseală dreaptă, la o distanță de 1 metru (distanța se ajustează în funcție de nivelul de dificultate dorit). Copilul aruncă cele 2 bile pe jos și părintele încearcă să le prindă cu ajutorul celor 2 pahare. Viteza de lansare a bilelor poate varia.
Apoi faceți schimb. Părintele aruncă cele 2 bile și copilul le prinde cu cele 2 pahare.
- b) Pe marginea unei mese se lipesc câteva pahare cu un scotch astfel încât marginea paharului să fie la același nivel cu marginea mesei. De la celălalt capăt al mesei participanții, pe rând, aruncă cu bile spre pahare și încearcă să le nimerească. Alternativă de joc: cu ajutorul unor pistoale cu apă se împing bile de plastic până intră în paharele atașate la masa.
- c) Așezăm pahare cu gura în jos și pe fiecare din ele punem o bilă din plastic. Lângă fiecare pahar punem alt pahar cu gura în sus. Trebuie să suflăm în bilă astfel încât să intre în paharul alăturat.

20. Jocuri de rol

Părintele și copilul pot alege roluri într-un joc creat de ei: fie de-a doctorul și pacientul, fie de-a prințesa și dragonul, de-a polițistul și hoțul, de-a vânzătorul și cumpărătorul sau puteți inventa propria poveste alegând dintr-un bol cu roluri și creând un joc spontan.

21. Volei cu balonul

Umflați un balon pe care îl transmiteți de la unul la altul încercând să nu atingă podeaua. Puteți folosi palete de ping-pong sau farfurii de carton în loc de palete pentru a juca tenis cu baloanele.

22. Paiele și bilele cu cereale

Pe o parte a mesei puneți cereale (bile de cacao, inele de miere). Cu ajutorul unui pai copilul trebuie să trimită în cealaltă parte a mesei bilele. Puteți să stabiliți un număr limitat de suflări sau numărați din câte suflări ați reușit să conduceți bila până în cealaltă parte a mesei.

Sau, cu ajutorul unei bucăți de plastilină puteți crea un traseu prin care se va plimba bila de cacao sau inelul de miere cu ajutorul paiului.

23. Cofragul cu puncte

Luați un cofrag de ouă și scrieți în câteva dintre cuiburi câte un număr de la 1 la 5. Apoi puneți cofragul pe jos și încercați să nimeriți cofragul. Dacă bila se așază într-un cuib care are un număr, îl socotiți la punctaj. Câștigă cel care are cel mai mare punctaj după 10 runde.

24. Traseu cu obstacole

Puteți crea acasă un traseu cu câteva probe:

- Săriți peste obstacole (perne, jucării din pluș, scaune mici)
- Mergeți în echilibru pe perne, cutii, scaune
- Ghidați cu o paletă o bilă printr-un labirint
- Construiți din cuburi, piese lego un castel, un bloc, o căsuță. Puteți introduce și varianta cu mască la ochi, iar partenerul de joacă va da indicii legate de deplasare.
- Așezați pahare sau cutii de metal în formă de piramidă și apoi aruncați cu bila în piramidă.
- Mergeți printre obstacole în timp ce purtați un ou într-o lingură
- Puteți integra și alte activități din cele descrise la punctele anterioare

25. Joc cu bile colorate (ghidare cu masca)

Împrăștiem o multitudine de bile colorate în curte. Părintele primește o mască, iar copilul extrage dintr-un bol un bilețel cu 4 bile de diverse culori.

În timp ce părintele poartă masca pe ochi, copilul îl ghidează cu indicații verbale ca să găsească bilele — fără a-l atinge. În cazul copiilor mici care nu știu să indice stânga–dreapta, copilul îl poate ține de mână sau atinge mâna dreaptă când trebuie să facă un pas spre dreapta.

În acest joc, copilul este liderul, iar părintele ascultă cu încredere, ceea ce dă copilului un sentiment de putere, importanță și validare. Apoi fac schimb de roluri.

La final, discutați: în ce rol s-au simțit mai bine? Ce au învățat din această experiență?

26. Arta tranzientă

Printăm un desen (prințesă, floare, mașină, o casă, o rochiță) și cu ajutorul elementelor naturale (frunze, flori, scoartă, coji) și lipici decorăm desenul lipind aceste elemente

27. Bătaia cu pernele

Se stabilește încă de la început că în momentul în care unul din participanți vrea să se oprească, joaca încetează, părintele ajustează din mers cu indicații puterea cu care lovește copilul.

Bineînțeles că nimeni nu trebuie să se rănească și nici să fie afectat mediul (spațiul de joacă).

Acesta este un joc de atașament foarte valoros. Îi oferă copilului posibilitatea să se simtă puternic, să elibereze tensiuni și emoții adunate.

Părintele se va plânge că este mai slab, se va împiedica, se va lăsa învins, spre bucuria copilului.

28. Experimente:

Copiii sunt fascinați de experimente, îi ajută să rămână implicați într-o activitate mai mult timp, antrenând răbdarea.

Învață prin experimente despre cum interacționează diverse ingrediente:

- Puneți într-o tavă lapte 3,5% grăsime sau chiar și mai gras. Turnați lapte atât cât să nu se mai vadă fundul tăviței. Puneți colorant alimentar lichid (2-3 culori). Eu am cumpărat de la Metro și de pe Emag colorant lichid. Puteți pune cu o linguriță, cu sticla de colorant sau puteți cumpăra pipete de la Jumbo sau seringi de la farmacie (fără ac) și puteți lăsa copilul să pună chiar el colorant peste lapte. Dacă copilul este un pic mai mare puteți să-l întrebați ce forme vede că s-au creat pe suprafața laptelui (așa cum ne uităm la formele norilor pe cer). Imbibati un bețișor de urechi în detergent de vase și atingeți doar suprafața laptelui. Nu amestecați cu bețișorul în lapte. În momentul în care bețișorul va atinge laptele, culorile vor fugi, se vor transforma în cascade de culoare. Grăsimea laptelui când se întâlnește cu detergentul de pe bețișor se topește și antrenează mișcarea culorilor. Este un experiment foarte plăcut și relaxant prin jocul de culori.
- O altă variantă a acestui experiment presupune să puneți laptele, picăturile de colorant și apoi să adăugați și pudră de talc – un strat deasupra laptelui. Apoi puneți o picătură de colorant alimentar în mijlocul lichidului și așteptați să vedeți spectacolul de culori.
- Un experiment similar cu cel de sus: puneți într-un bol apă, adăugați piper măcinat astfel încât să acopere stratul de apă vizibil. Înmuiați un capăt de bețișor de urechi în detergent de vase și atingeți suprafața apei cu piper. Piperul va fugi și se va retrage pe marginea bolului, iar apa va rămâne relativ curată. Nu este un experiment atât de spectaculos ca cel cu laptele și colorantul, însă l-am folosit pentru a explica cum bacteriile pleacă de pe mâini când ne spălăm cu săpun, așa cum piperul.

- Un alt experiment similar presupune să luați o dischetă demachiantă, copilul va desena punctulețe cu carioci colorate pe dischetă. Cât mai multe punctulețe. După ce va crea tablouri de puncte puneți o picătură de detergent de vase pe dischetă și lăsați discheta colorată să plutească pe suprafața laptelui.
- Puneți într-o tavă 4 boluri. În toate puneți bicarbonat de sodiu. Adăugați apoi acuarelă lichidă sau diluată sau colorant alimentar. Copilul poate adăuga el culoare folosind o pipetă. Apoi puteți adăuga într-un bol albuș de ou, în alt bol lapte, în alt bol detergent de vase și în alt bol nu adăugați nimic. Apoi în toate bolurile puneți oțet. Acesta va antrena o reacție ca o explozie care diferă în funcție de ingredientele din boluri (la ou explozia se va coagula, în bolul cu lapte se va extinde foarte mult, în bolul cu detergent de vase va fi mai cremoasă, în bolul fără alte ingrediente adăugate va fi o explozie cu mai mult zgomot). Invitați copilul să asculte acest experiment.
- Un experiment similar cu cel de mai sus: puneți într-o tavă un strat de bicarbonat de sodiu, adăugați cu pipeta culoare pe toată suprafața tăviței ca și când ați planta flori de diverse culori pe pământ, apoi lăsați copilul să pună cu o pipetă sau cu lingura oțet. Datorită reacției între oțet și bicarbonat, copilul se va bucura în tihnă de explozia de culori, de cum se schimbă tabloul din fața ochilor lui de fiecare dată când adaugă oțet. Sunetul care însoțește experimentul este relaxant.
- Într-un pahar înalt de apă puneți un pic mai mult de jumătate ulei și restul apă. Adăugați câteva picături de colorant sau de acuarelă lichidă. Amestecați și observați cum uleiul se ridică și apa colorată se separă de ulei și rămâne la baza paharului. Adăugați o pastilă efervescentă (cum sunt multivitaminele – le găsiți în farmacie și în magazinele Lidl, Penny și multe altele). Pastila va antrena bule de apă colorată care vor invada uleiul ca stropi de lavă. Pentru un efect și mai interesant puteți pune o lanternă (chiar și cea de la telefon) sub pahar.
- Lichid non-newtonian. Amestecați amidon de porumb cu apă, până devine o pastă cleioasă. Aproximativ 200 gr amidon cu 100 ml apă. Puteți adăuga și câteva picături de colorant alimentar sau acuarelă. Acest lichid are proprietatea de a se întări în momentul în care este lovit sau strâns între mâini (ca un bulgăre) și de a se transforma în lichid fluid în momentul în care îl lași să se relaxeze în palme sau îți scufunzi mâna în acest lichid. Poate fi folosit în primul rând ca un experiment, o activitate senzorială de sine stătătoare sau ca bază pentru alte jocuri simbolice. Poate deveni pământul pe care merg mașinile sau scoarța pe care pășesc dinozauri sau alte animale. Se pot adăuga pietricele, copăcei din plastic. Diverse jucării din plastic pot fi înglobate în acest lichid. Se poate folosi ca și un sos pentru mâncarea dinozaurilor în atelierile *messy play*.

29. Oglindirea

Acesta este un joc foarte valoros în relația părinte-copil și poate fi adaptat pe măsură ce copilul crește.

De exemplu copilul este persoana care se oglindește, iar părintele este oglinda. Cei doi stau față în față, fără să se atingă.

- Copilul poate face o grimasă, părintele reflectă, imită exact grimasa copilului.
- Copilul ridică o mână, părintele face același lucru. Ideal este ca reacția părintelui să fie aproape în același timp cu a copilului, să nu existe întârzieri între comportamentul persoanei care se oglindește și reflecția din oglindă.
- Copilul aplaudă, face o piruetă, sare, mișcă din mâini, din picioare, se apleacă... orice fel de gesturi, iar părintele imită.
- Copilul poate scoate și sunete și părintele le imită: poate râde, oftează, țipă, chicotește.

Apoi rolurile se pot inversa, iar copilul va oglindi mimica, gestică părintelui.

Această oglindire la nivel fizic se poate simți apoi la nivel emoțional în oglindirea emoțiilor, a cuvintelor, a stărilor, a ritmului copilului.

Când părintele oglindește ceea ce face, simte copilul, acesta se simte văzut, auzit, înțeles, în siguranță, important.

30. Activitate specială: Joc non-directiv centrat pe copil

Alocați-vă în mod intenționat un interval de timp de 30 minute în care să susțineți un joc centrat pe copil (joc non-directiv). Puteți seta alarma și îl anunțați pe copilul că până va suna ceasul veți rămâne cu el să vă jucați pe covoraș.

Locul desfășurării activității: pe salteaua din cameră unde are jucăriile lui / în grădină/ în curte/ pe malul pârâului / la un picnic, un loc unde să fiți doar în cuplul părinte-copil

Condiții: să puteți fi prezent/ă, să nu fiți distras/ă de telefoane, alte activități în casă. Vorbiți cu alți membri ai casei să nu fiți întrerupt în acest timp.

În acest interval:

- Li dați libertatea să se joace liber, fără să propuneți un joc anume
- Li dați libertatea să exploreze jucăriile, fără să îi arătați cum se folosesc
- Urmăriți copilul pe durata activității cu o stare de prezență, de curiozitate și reflectați ceea ce el spune sau face (“mm... ai ales să te joci cu văcuța”), repetați verbal ceea ce spune copilul și face copilul sau personajele din joc; numiți verbal comportamentele copilului, gândurile comunicate, nevoile transmise, emoțiile pe care le arată.
- Nu folosiți întrebări, ci afirmații. “Văd că ești curios să afli ce este în cutie”
- Nu transformați acest moment într-unul de învățare (despre culori, forme, cuvinte, etc)
- Nu puneți limite în desfășurarea activității decât în cazul în care copilul se poate răni, vă rănește pe dumneavoastră sau distruge mediul (locul de joacă, jucăriile, etc).
- Priviți-vă copilul, trăsăturile lui, expresia feței când se joacă.
- Lăsați-l să găsească soluții (în funcție de vârsta pe care o are). Încercați să nu acționați în locul lui, să-l ajutați decât atunci când este evident că nu s-ar descurca singur.

Beneficii:

- copilul se simte văzut, auzit, în siguranță, important. Îi crește încrederea în el însuși, în valoarea lui.
- Crește încrederea în sine a părintelui, sentimentul de conectare
- Este o activitate ce nu presupune materiale noi și nici idei creative din partea părintelui.

Această stare poate fi implementată oricând în timpul zilei, chiar și în calupuri mai mici de timp.

Reflectarea emoțiilor, comportamentelor copilului, a cuvintelor și gândurilor sale este o practică ce poate fi folosită oricând în timpul zilei, având un rol important în conectare, în consolidarea relației părinte-copil, în creșterea sentimentului de încredere al copilului, dar și al părintelui.