

Învățăm prin joc ACASĂ (pentru școlari – clasele primare)



Activități de dezvoltare personală, învățare și distracție din domeniile: cognitiv, emoțional, comunicare, psihomotricitate și autonomie personală - pentru copii de 6-11 ani.

*Psiholog Bojîn Emese
Roberta
Aprilie 2020*

Dezvoltare cognitivă (6-8 ani)

- **GHICEȘTE CUVINTELE**

- **Materiale necesare:** plăcuțe mici cu litere - multe! (le puteți utiliza pe cele de la Scrabble spre exemplu), sau vă puteți face propriile dvs. plăcuțe: tăiați o bucată de carton în pătrățele mici și scrieți pe fiecare câte o literă.
- **Cum se joacă:**
- Alegeți o colecție de cuvinte, pe care credeți că fiecare jucător va fi capabil să le decodeze. **De exemplu:** antilopă, găscă, pui, girafă, leu.
- Fiecare jucător primește câte un teanc de litere, care vor forma cuvintele lor, precum și un indiciu referindu-se la grupul de cuvinte (ex: animale).
- Primul jucător care decodează toate cuvintele, câștigă!



Dezvoltare emoțională (6-8 ani)

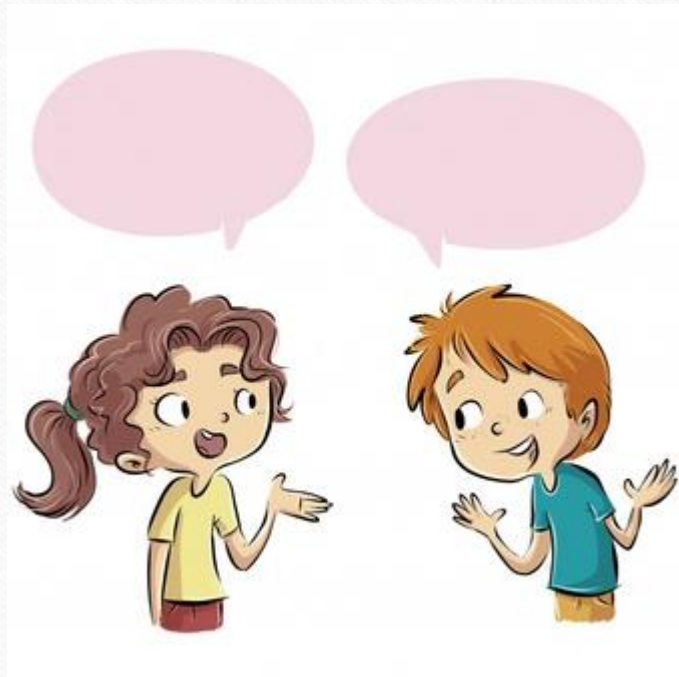


• CUBURILE

- **Materiale necesare:** 2 cuburi mai măricele din lemn sau realizate din carton.
- **Cum se joacă:** Pe cele 6 laturi ale unui cub vor fi scrise următoarele emoții: fericit, trist, furios, speriat, rușinat, dezamăgit. Pe al doilea cub vor fi scrise 6 întrebări:
 1. Ce nu ar trebui să facem când cineva simte...
 2. Spune un lucru care te face să te simți...
 3. Povestește un moment în care te-ai simțit...
 4. Numește un lucru pe care îl poți face când te simți...
 5. Cum arată o persoană care se simte...
 6. Cum te porți cu cineva care se simte...
- Copilul aruncă zarurile și răspunde la întrebarea asociată cu emoția care s-a potrivit. Dacă sunt mai mulți copii, se aruncă zarurile pe rând, atâtea ture câte doresc. Răspunsurile lor sunt un prilej de a discuta și a învăța noi modalități de management emoțional.



Abilități de comunicare (6-8 ani)



- **Joc de rol pentru dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă**
- **Materiale necesare:** cutiute de la ouă de ciocolată, bilețele cu scenarii (situații în care copiii vor exersa răspunsuri asertive).
- **Cum se joacă:** Implicați copilul/copiii în diverse jocuri de rol pentru a-i ajuta să învețe cum să formuleze corect întrebări și răspunsuri, să răspundă unor provocări, să evite sfidări, intimidări și orice fel de agresiune de tip bullying. Învațați-i că expresiile și mesajele verbale ale asertivității trebuie să fie cât mai clare, concise, dar totodată hotărâte sau categorice. Ajutați-i să folosească expresii de genul "eu cred că...", "aș prefera să..." "aș dori să...". Extrageți la sorti, pe rând bilețele cu situații potențial conflictuale și jucați rolurile, punând accent pe exersarea asertivității, astfel încât copiii să învețe cum să răspundă provocărilor. Exemple de situații:
 - Un prieten cu care te întâlnești des întârzie întotdeauna, de fiecare dată te face să aștepți și deja începi să devii furios. Cum poți reacționa asertiv?
 - Stai demult la coadă pentru a cumpăra bilet de tren și deodată cineva se bagă în fața ta.
 - Te plimbi în pauză pe holul școlii și treci pe lângă un grup de elevi. Auzi pe unul dintre ei că face o glumă urâtă la adresa ta.
 - Un coleg de-al tău împrumută de la tine un joc și nu ți-l mai aduce de 2 săptămâni deși i l-ai cerut deja de câteva ori.
 - Sora/fratele cu care împarți camera ta nu te ajută niciodată la curățenie și nu ai timp mereu să faci tot singur, sau te-ai săturat să tot aduni și el/ea să împrăștie.
 - Cineva îți cere să faci ceva ce nu îți place. Cum reacționezi?

Psihomotricitate (6-8 ani)

ANTRENAMENT PENTRU MOTRICITATEA FINĂ ȘI COORDONAREA VIZUO-MOTRICĂ

Dacă sunteți în căutarea de răspunsuri la problemele scrisului de mână la copii, vă sugerez câteva activități care să îi ajute pe copii să-și îmbunătățească abilitățile de care au nevoie pentru a exersa motricitatea fină și coordonarea oculo-manuală pentru a obține un scris lizibil. Problemele de scriere de mână sunt frecvente la copiii de toate vârstele. Exercițiile de motricitate fină vizează ameliorarea, reglarea și instalarea unei fineți mai mari a tuturor gesturilor copilului, permițându-i astfel să lucreze cu mai multă precizie, cu mai multă ușurință și mai multă relaxare.

Accesați link-ul de mai jos pentru a viziona un clip cu 10 exerciții foarte eficiente și amuzante pentru copiii cu probleme ale scrisului de mână:

<https://www.youtube.com/watch?v=yaY-fSEHHSU>



Autonomie personală (6-8 ani)

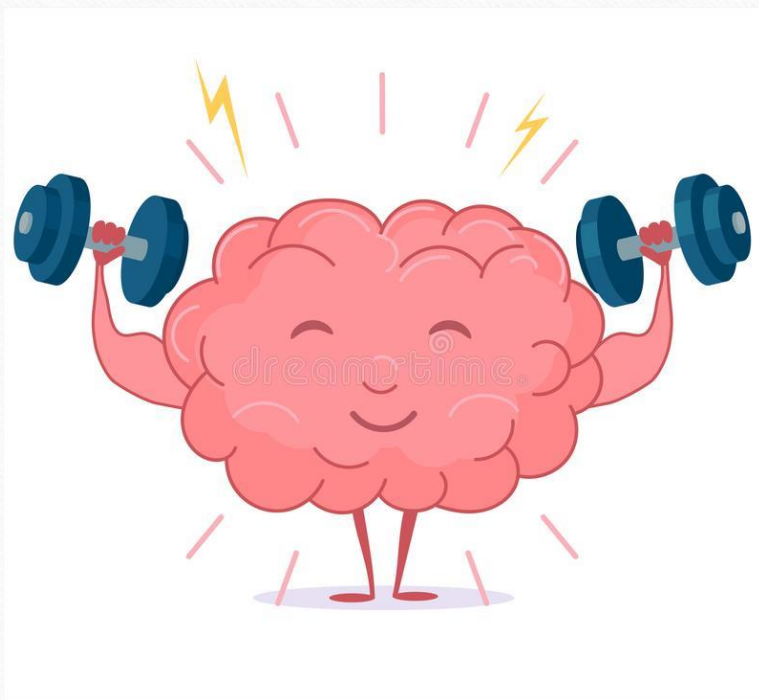
- **Responsabilitatea se învață din primii ani ai copilăriei!**
- Copiii reușesc să devină persoane responsabile dacă sunt educați de mici în privința acestei aptitudini. Părinții trebuie să fie dispuși să acorde libertatea copilului pentru:
 - a lua decizii;
 - a demonstra că pot face un lucru;
 - a învăța din propriile greșeli.
- Responsabilitatea îi ajută să fie autonomi, să se descurce singuri, fără a depinde de ceilalți. Un copil responsabil este mai încrezător în propriile capacități, va avea parte de încrederea cadrelor didactice, a prietenilor.
- Dezvoltați cu încredere la copii responsabilitatea prin a fi activ în treburile casnice. Îi va da în plus și sentimentul de apartenență și valoare în familie.



TREBURI CASNICE PENTRU COPII

2-3 ani	4-5 ani	6-7 ani
Ștrânsul jucariilor Pus carti pe raft Haine murdare la coș Aruncat gunoiul Împaturit servetele Pusul mesei Adus scutecele Ștrânsul mesei	Hranirea catelului Șters murdaria Ștrânsul jucariilor Ștrânsul patului Șters praful Udatul plantelor Sortarea tacamurilor Gustari rapide Aspiratorul de mana Ștrânsul mesei Aranjarea veselei	Ștrânsul gunoiului Ștrânsul prosoapelor Dat cu matura Sortarea veselei Sortarea sosetelor Gradinarit Curatat cartofii Șpalatul legumelor Înlocuirea hartiei igienice si a prosoapelor Prepararea piureurilor
8-9 ani	10-11 ani	Peste 12 ani
Șpalatul vaselor Șpalat pe jos Pus rufe la spalat Pus rufe la uscat Ștrânsul hainelor Pus alimentele in frigider Preparare de supe, gustari, salate, prajituri, omlete Plimbatul cainelui Ștrânsul si pusul mesei	Curatat baia Schimbat becuri Calcat rufe Prajituri mai complicate Coasere de nasturi Șpalat geamurile Periat covoarele Schimbat lenjeria de la pat	Dat cu aspiratorul Șpalat pe jos Varuit peretii Cumparaturi Pregatirea cinei Reparatii simple Plati de facturi Rezervari la hotel, restaurante Grija de fratii mai mici

Dezvoltare cognitivă (9-11 ani)



- **FITNESS MENTAL**
- "Brain gym" sau antrenamentul cerebral curpunde diverse exerciții care stimulează activitatea creierului și dezvoltă țesuturile cerebrale. Este un concept popularizat în ultimii ani și destul de puțin cunoscut în România dar cu beneficii mari pentru toate vârstele.
- Exercițiile de fitness mental realizate de copii au rolul de a crește capacitatea de concentrare și de autocontrol, rol de antrenare a atenției și capacității de concentrare, îmbunătățesc memoria de lucru și flexibilitatea gândirii. Urmăriți video pentru un scurt antrenament:
- https://www.facebook.com/watch/?ref=save_d&v=616064772557699

Dezvoltare emoțională (9-11 ani)



- **Ce spune corpul meu că simte?**
- Materiale: o foaie cu conturul corpului uman, creioane colorate.
- Acest exercițiu se adresează copiilor cu dificultăți în identificarea și exteriorizarea emoțiilor lor.
- Fiecare emoție pe care o trăim produce anumite reacții în corp (cele mai simple de exemplificat sunt lacrimile pentru tristețe și zâmbetul pentru fericire).
- Părintele spune copilului: "Imaginează-ți că ești furios. Unde în corp simți cel mai tare furia?". Apoi părintele explică ce simte el: "Când mă înfurii simt cum se strânge stomacul". Diferite emoții pot fi simțite în diferite părți ale corpului simultan.
- Discutați și despre asemănările sau diferențele dintre modul în care simțiți fiecare emoție. Este bine să alternați o emoție pozitivă cu una negativă și să încheiați cu una pozitivă. Centrați-vă pe emoții pe care observați că le trăiește mai des (veselie, teamă, entuziasm, tristețe, rușine, furie, iubire etc).
- Copilul alege o culoare pentru fiecare emoție (de observant ce culori asociază) și colorează în interiorul omului de turtă dulce locul unde ar putea să le simtă.
- Expriarea emoțiilor ajută la înțelegerea și gestinarea mai bună decât a le încapsula în corp.

Abilități de comunicare (9-11 ani)

- **COMUNICARE PRIN DESEN**
- **Materiale:** creioane și foi
- **Cum se joacă?** Atât părintele cât și copilul trebuie să creeze un desen abstract (despre orice), iar apoi, fără a arăta desenele, fiecare trebuie să îi spună celuilalt cât mai multe despre desenul respectiv: ce culori a folosit, ce reprezintă fiecare formă desenată, cum sunt așezate în pagină etc. Descrieți fiecare detaliu astfel încât celălalt să reproducă desenul doar din descriere.
- Activitatea antrenează abilitățile de comunicare și este atât distractivă cât și creativă.



Psihomotricitate (9-11 ani)

- https://www.youtube.com/watch?v=5s_AfUvgir8

- Găsiți o mulțime de tutoriale pentru a face pilates acasă împreună cu copiii.
- Mai sus e un clip de prezentare a acestui sport minunat pentru psihomotricitate.



- **PILATES PENTRU O POSTURĂ ARMONIOASĂ**
- Modul sedentar de viață, timpul petrecut cu jocurile de calculator, statul în fața televizorului, un ghiozdan încărcat, toate acestea fac ca motricitatea grosieră, echilibrul, armonia mișcărilor și postura corpului copiilor să sufere. Ca urmare apar problemele de sănătate, poziționarea încorectă a coloanei vertebrale, hiperactivitatea, un mers dizarmonic.
- **Un copil care practică pilatesul:**
- Își dezvoltă abilitățile motorii
- Își formează o ținută corectă
- Își dezvoltă mușchii respiratori
- Își dezvoltă arcul piciorului și previne platfusul
- Își consolidează sistemul muscular-osos
- Își îmbunătățește puterea de concentrare
- Trece mai ușor peste stresul cotidian
- Își întărește imunitatea.

Autonomie personală (9-11 ani)

- **PLANUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ**
- De ce este important să vă învățați copiii să își facă un plan de dezvoltare personală?
- Vorbiți cu copiii despre ce planuri au pentru ziua în curs, pentru săptămâna următoare, pentru o perioadă mai lungă, ce ambiții, pasiuni, dorințe, vise au și cum pot să le facă să devină realitate. Învățați-i că fără un plan cu acțiuni concrete, orice scop rămâne doar o dorință neîmplinită. Ce lucruri noi vor să încerce? Poate un sport nou, un fel de mâncare, un nou gen literar, un hobby nou... Încurajați-i să își dorească lucruri noi.
- Dacă îi obișnuiți să ia decizii, să fie perseverenți în ceea ce doresc să obțină, vor deveni autonomi și vor crește frumos în toate domeniile vieții: familial, școlar, emoțional, social, financiar, al sănătății, etc.
- Aici aveți un model de plan pentru copii. Desigur puteți fi mult mai creativi împreună cu copiii dvs.

Planul meu pentru 2020

- ❖ Un lucru pe care vreau să îl schimb la mine este
- ❖ O carte pe care vreau să o citesc este
- ❖ Un joc pe care vreau să îl încerc este
- ❖ Sportul pe care vreau să îl încerc este
- ❖ Un obicei bun ar fi să
- ❖ Aș vrea ca părinții mei
- ❖ Aș vrea ca învățătoarea mea
- ❖ Un loc pe care să îl vizitez
- ❖ Un aliment pe care să îl încerc
- ❖ Voi economisi lei
- ❖ Cu banii economisiți
- ❖ Vreau să învăț să
- ❖

Webografie

www.pinterest.com

www.tikaboo.ro

www.suntparinte.ro

www.youtube.com

Colecția de jocuri și activități psiho-educative din acest material este o compilație de idei din portofoliul personal de jocuri învățate la diferite cursuri de formare profesională, la care am adăugat câteva activități inspirate de pe site-urile pinterest, tikaboo și suntparinte, personalizate și adaptate specificului prezentului material. Link-urile video au sursa youtube și facebook.

