

Dragi părinți,

În a treia parte a materialului nostru- pentru dezvoltarea rezilienței-, vă propunem exerciții pe care le puteți face cu copiii dumneavoastră. Vă invităm cu mult drag să vă petreceți timpul cu copiii și în acest mod!

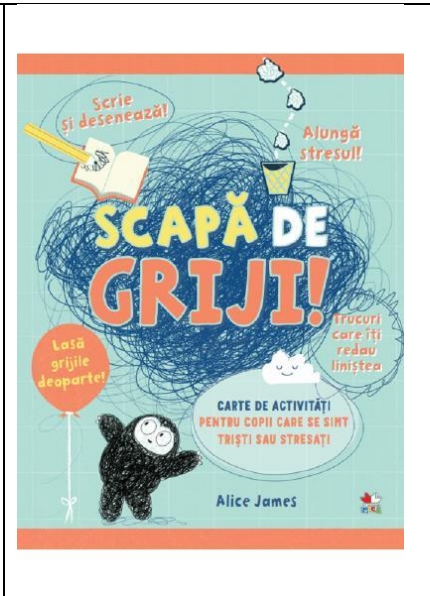
- Vârsta 6-8 ani

După ce explicați copilului ce este reziliența – folosindu-vă de analogia cu avionul pe timp de vreme grea – spuneți-i că vă veți juca ceva care îl va face să fie puternic și pregătit pentru moment mai dificile, asemănătoare cu acesta când are de stat doar în casă, departe de prieteni, colegi, doamna învățătoare.

Începeți prin a-i spune că avionul ajunge cu bine la destinație – în ciuda vremii grele – iar destinația acestuia este **“Insula fără griji”**. Copilul va trebui să deseneze insula având în vedere răspunsurile la următoarele întrebări:

- Cum e vremea aici?
- Unde locuiești? Într-o căsuță din copac, într-o colibă, într-un cort sau casă?
- Cine mai este cu tine?
- Cum îți petreci cel mai des timpul pe insulă?
- Ce mănânci? Fructe din pomi, pește din mare, doar prăjituri sau înghețată?

Adăugați cât mai multe detalii care să-l ajute pe copil să se simtă cât mai în siguranță pe acea insulă. Încurajați-l să își imagineze că este pe insulă de fiecare dată când îl vedeți îngrijorat. Cu cât vizitează mai des insula, ca să se relaxeze, cu atât **corpul său va învăța să se relaxeze și să elimine stresul**. Această tehnică se numește **condiționare** și am preluat-o din cartea de activități “Scapă de griji” de Alice James.

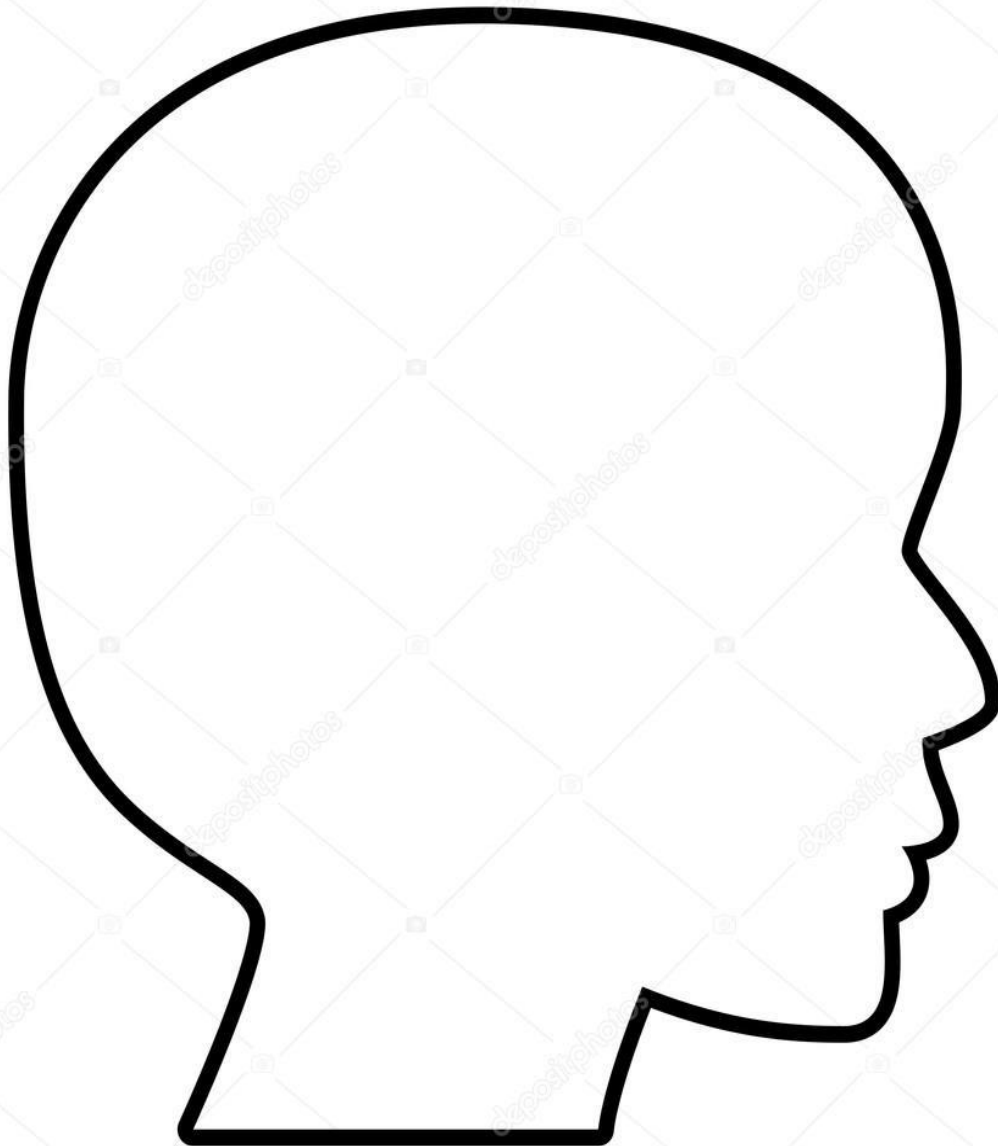


Unul dintre lucrurile pe care le poate face un părinte cu copilul este să se întrebe unul pe altul – seara – “Ai vreo problemă care trebuie rezolvată?”. După ce rezolvă problema copilului, și acesta din urmă îi poate pune părintelui aceeași întrebare. Copilul îi poate oferi unele soluții atât de simple și atât de ingenioase încât nu ne vine să credem. Încercați, merită! 😊

- Vârsta 9-11 ani

Pentru această grupă de vârstă am ales o activitate de **autoconștientizare și intercunoaștere**. Completați (prin cuvinte și ilustrații ale acelor cuvinte, stări) și dumneavoastră și copilul dumneavoastră fișa de mai jos. Discutați ceea ce ați notat fiecare și încercați să reduceți nivelul de stres al copilului în legătură cu grijile și problemele sale. Văzând că și dumneavoastră aveți griji și probleme (aveți grijă să nu-i împovărați) le va fi mai ușor și să accepte ceea ce simt dar și să vadă că nu sunt singurii care trec prin astfel de trăiri afective mai greu de gestionat.

Fișa **În mintea mea**



Notați și ilustrați următoarele lucruri:

1. Grijele mele;
2. Visurile mele;
3. Cum mă relaxez;
4. Speranțele mele;
5. Ideile și planurile mele;
6. Sprijinul meu;
7. Problemele mele;
8. Posibile soluții;
9. De cine/ de ce mi-e dor;
10. Strategiile mele anti-stres.

- Vârsta 12-14 ani:

Vă propunem un exercițiu în două părți. Și dumneavoastră și copilul veți nota pe câte o foaie răspunsurile la 4 întrebări din cadrul tehnicii 4S (**Suport, Strategii, Sagacitate, Soluții**). Sagacitatea este înțelepciunea și intuiția pe care o dețineți și pe care ați obținut-o de-a lungul vieții prin experiență (în cazul dumneavoastră) sau prin intermediul cărților, poveștilor, filmelor, muzicii etc. (în cazul copilului dumneavoastră).

În prima parte a exercițiului te gândești la **o problemă din trecut** și descoperi **planul tău de reziliență** răspunzând la următoarele 4 întrebări:

- Cine m-a **sprijinit** atunci, cine m-a ajutat, la cine am apelat?
- Ce **strategii** am folosit? Ce am făcut?
- Care a fost **sagacitatea** folosită (înțelepciunea, intuiția, ideile geniale)? Ce mi-a dat putere?
- Ce **soluții** am găsit? Cum am acționat?

Fiecare va reflecta la o problemă din trecutul său, nu trebuie să fie un eveniment care v-a afectat pe amândoi, fiecare alege o problemă fără să îi spună celuilalt despre ce e vorba până nu răspunde la întrebări. După ce fiecare a notat răspunsurile, citiți-le unul altuia, discutați-le și apoi treceți la partea a doua a exercițiului.

În partea a doua a exercițiului trebuie să vă imaginați că pandemia s-a sfârșit, viața a revenit la normal și acum răspundeți la aceleași 4 întrebări, reflectând la “*acea*” perioadă critică din viața dumneavoastră. De data aceasta fiecare veți scrie despre **planul său de reziliență din timpul pandemiei**. Apoi, din nou, discutați ideile notate.

Acest exercițiu o să vă clarifice mult ce anume vă dă putere interioară în această perioadă de criză și veți ști ce să cultivați mai mult în voi înșivă și în jurul vostru astfel încât această putere să crească și să vă ajute și mai mult să treceți nu doar bine, ci cu mari foloase prin această perioadă de grele încercări.

Ne-am bucura să vedem “insulele” realizate, fișele de lucru “În mintea mea” completate de către copii și răspunsurile lor la tehnica cu cei 4S.

Până la noi informații din partea noastră, aveți grijă de voi! ☺