



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

HAI SĂ NE JUCĂM!

CU CARTONAȘE

Activități bazate pe joacă pentru vindecare și învățare

Să ne jucăm, să învățăm, să ne vindecăm...

Conceptul “Să ne jucăm – activități cu cartonașe” a fost creat pentru a stimula și sprijini copiii a căror joacă a fost afectată de războiul din Ucraina. Aceste cartonașe propun un set de activități bazate pe joacă, prin care se promovează diferite jocuri, punând accentul pe puterea vindecătoare a jocului ca mijloc prin care copiii se pot exprima și își pot exterioriza sentimentele, în timp ce continuă să învețe și să exploreze lumea din jurul lor.

Cartonașele pot fi folosite de părinți și de îngrijitori ca o modalitate de a atenua stresul, de a se implica în joaca copiilor, de a consolida relația cu copiii și de a le oferi un sentiment de siguranță și confort. De asemenea, sunt adecvate și pentru activitățile derulate de specialiștii și voluntarii care lucrează în programe formale și non-formale de educație și îngrijire a copiilor preșcolari (EICP).

Cartonașele au fost realizate în cadrul unui curs de formare oferit de ISSA pentru specialiștii și voluntarii din domeniul EICP - majoritatea refugiați din Ucraina - care lucrează în centrele de joacă din Slovacia. Această formare a fost asigurată de Skola Dokoran - Wide Open School în cadrul proiectului UNICEF.

LEGENDĂ



Să ne orientăm...



ȘTIAȚI CĂ: cartonașele cu simbolul "Știați că" prezintă seturi specifice de activități și explică modul în care diferite tipuri de joacă/activități influențează dezvoltarea copilului, precum și importanța acestora pentru a exersa/dobândi abilități și cunoștințe specifice.



INFORMAȚII: fiecare activitate are simbolul informației: descrie activitatea și prezintă tipul de abilități sau de cunoștințe pe care le vor dobândi/dezvolta copiii prin implicarea în această activitate.



SFATURI: cartonașele cu acest simbol oferă sugestii despre cum puteți adapta o anumită activitate sau cum îi puteți schimba nivelul de dificultate. Cuprind, de asemenea, alternative care explică cum puteți îmbunătăți sau contextualiza activitatea.



CE VĂ TREBUIE: cartonașele cu simbolul „Ce vă trebuie” enumeră materialele de bază și obiectele necesare pentru activitatea respectivă.



CE VEȚI SPUNE/FACE: fiecare astfel de cartonaș conține un simbol care prezintă indicații privind pașii care trebuie urmați în desfășurarea fiecărei activități.

Cuprins



Ce se ascunde înăuntru?

Activități senzoriale

1. Amprenta naturii - Să colorăm forme!

2. Punga cu senzații

3. Baloanele cu senzații

4. Apa e magică!

5. Țara Minunilor într-o sticlă

Activități creative

6. Marionete din umbre și jocuri de umbre

7. Bilele jucăușe

8. Omulețul galben-albastru

9. Pietrele povestitoare

10. Ziarele păpuși

11. Teatru de păpuși

12. Locul meu ideal

13. Calul pe băț

Muzică, mișcare, & Ritm

14. Dansul colorat

15. Pietrele fericite - ține ritmul!

16. Bețele magice

17. Poligonul colorat

Activități de eliberare a stresului

18. Scutură, scutură, scutură!

19. Sucul de lămâie

20. Dușul

21. Lumânările pe tort

22. Dă-mi pace!

23. Dans în ploaie

24. Murmur de grup

ȘTIAȚI CĂ...?

Activități senzoriale

Știați că?



De la naștere și pe tot parcursul copilăriei timpurii, copiii își folosesc simțurile pentru a explora și pentru a înțelege lumea din jurul lor. Fac asta atingând, gustând, mirosind, privind, mișcându-se și ascultând.

Joaca senzorială încurajează învățarea prin explorare, curiozitate, rezolvare de probleme și creativitate. Ajută la formarea conexiunilor neuronale și încurajează dezvoltarea limbajului și a abilităților motorii. În plus, joaca senzorială are efecte vindecătoare. Reduce stresul și anxietatea care pot conduce la schimbări de comportament și la căderi nervoase. Apa, anumite gusturi, mirosuri și sunete pot contribui la relaxare și ajută la îmbunătățirea stării de spirit a copiilor și a îngrijitorilor acestora.

Activitățile senzoriale folosesc materiale care "murdăresc", de aceea, înainte de a vă implica în astfel de jocuri, întrebați întotdeauna copiii dacă le surâde ideea. Sunt copii cărora nu le place să se ude sau să se "murdărească".

Amprenta naturii – Să colorăm forme prin frotaj!

1



- Foi de hârtie - de diferite forme sau dimensiuni
- Tot felul de creioane colorate



- Ieșiți cu copiii în natură. Dacă acest lucru nu este posibil, puteți aduce în interior obiecte din natură (frunze, crenguțe, pietre etc.).
- Spuneți copiilor să își aleagă o suprafață de lucru pe care să așeze o foaie de hârtie, apoi să coloreze pe hârtie până când pe suprafața acesteia apare amprenta dorită.
- Adulții îi pot ajuta pe copiii mai mici ținându-le foaia de hârtie sau ajutându-i cu coordonarea. Copiii mai mari pot face singuri activitatea.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA

Amprenta naturii – Să colorăm forme prin frotaj!

1



Frotajul este o tehnică care presupune utilizarea creionului, cărbunelui, cretei etc., pe o foaie de hârtie așezată deasupra unui obiect sau a unei suprafețe texturate. Procesul face ca porțiunile în relief ale suprafeței de dedesubt să fie transpuse pe foaie.



SFAT: Faceți o colecție de frotaje realizate pe o varietate de suprafețe și creați o broșură care poate servi drept carte ilustrată care să sprijine dezvoltarea limbajului și depănarea poveștilor.

Punga cu senzații

2



- Pungă de plastic cu fermoar
- Vopsele acrilice (albastru și galben sau orice altă culoare)
- Marker



- Puneți o cantitate mică de vopsea în fiecare colț al pungii.
- Închideți punga cu fermoar, asigurându-vă că scoateți tot aerul.
- Fixați punga pe masă sau pe fereastră cu bandă adezivă
- Copiii își pot folosi mâinile pentru a împrăștia și amesteca culorile în pungă.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Atunci când alegeți vopselele, asigurați-vă că sunt suficient de lichide pentru a putea fi împrăștiate cu ușurință prin punga de plastic. Dacă sunt mai vâscoase și nu se întind ușor, puteți adăuga câteva picături de ulei sau de apă. Asigurați-vă că sigilați bine punga. Dacă nu are fermoar, puteți folosi bandă adezivă pentru a o sigila bine.



SFAT: Pe lângă culori, puteți adăuga și obiecte (de exemplu, nasturi sau bile) care vor spori complexitatea activității. Mutarea obiectelor prin pungă poate îmbunătăți deprinderile motrice fine ale copiilor, precum și capacitatea acestora de a presa sau de a ține în pumn. Aceste deprinderi sunt condiții prealabile pentru a ține în mână un creion, a scrie și a desena.

Baloanele cu senzații

3



- Baloane
- Materiale cu texturi diferite (nisip, făină, pietricele, boabe de porumb, fasole, sare etc.).



- Umpleți baloanele cu diferitele materiale pe care le-ați ales.
- Trebuie să umpleți perechi de baloane, astfel încât să aveți câte două cu aceeași umplutură/textură.
- Apoi amestecați toate baloanele și cereți copiilor să formeze perechi cu aceeași textură.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Această activitate consolidează și încurajează dezvoltarea deprinderilor tactile. Stimulează capacitatea de a diferenția între diferite structuri și oferă ocazia de a explora conceptul de tare și moale. Activitatea îi poate inspira pe copii să exploreze mediul din jurul lor și să identifice alte obiecte tari sau moi asemănătoare.



SFATUL 1: Puteți oricând să dați tonul unei discuții cu copiii punând întrebări precum: "care balon este mai moale?", "care este mai tare?", "care este cel mai greu sau cel mai ușor?".

SFATUL 2: Activitatea de recunoaștere a texturii și/sau de identificare a baloanelor pereche poate fi realizată cu ochii legați. Înainte de a desfășura astfel activitatea, întrebați întotdeauna copiii dacă se simt în largul lor să o facă.



- Diferite tipuri de vase (mari, mici, forme variate)
- Apă
- Ulei (ulei pentru copii)
- Coloranți alimentari lichizi sau cerneală
- Săpun, glicerină sau zahăr pentru baloane
- Diferite obiecte care pot pluti sau se pot scufunda
- Pensule de vopsea



- Organizați diferite modalități de a vă juca folosind materialele enumerate pentru a experimenta diferite activități care presupun utilizarea apei. Consultați secțiunea de sfaturi pentru exemple.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Asigurați-vă că toți copiii sunt protejați și nu se udă.



SFATUL 1: "Pictați cu apă" folosind pensule; puneți apă într-un bol sau într-o cutie de vopsea; desenați cu apă folosind un pulverizator și apoi pulverizați pe o podea sau un perete de beton;

SFATUL 2: Jucați-vă cu apă și culori – luați câteva sticle de apă și adăugați picături de diferite culori. Amestecați apa colorată din sticle diferite. Puteți adăuga un element de complexitate activității adăugând ulei în apă. **SFATUL 3:** Urmăriți obiectele care plutesc sau se scufundă. Comparați-le.

SFATUL 4: Jucați-vă cu baloane de săpun - adăugați săpun în apă și jucați-vă. De exemplu, spuneți-le copiilor să facă bule cu ajutorul paielor. Introduceți un pai într-un pahar și suflați în el. Puteți, de asemenea, să adăugați culoare în apă și să lăsați copiii să facă baloane colorate.

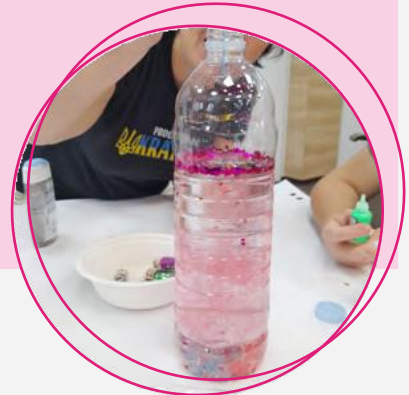
SFATUL 5: Desen cu bule - puneți o foaie de hârtie deasupra apei cu săpun și faceți bule. Lăsați-i pe copii să exploreze ce fel de urme se formează pe hârtie.



- Un borcan gol/
o sticlă goală
- Apă
- Ulei (ulei pentru
bebelușo)
- Sclipici
- Coloranți
alimentari
lichizi sau
cerneală
- Folie colorată



- Luați un borcan sau o sticlă goală și umpleți 2/3 cu
ulei și 1/3 cu apă.
- Adăugați colorant alimentar lichid/cerneală și o
bucată de folie colorată.
- Adăugați sclipici





Asigurați-vă că recipientul are capac și că poate fi închis etanș. Țara Minunilor într-o sticlă este o activitate minunată, în care se pot implica atât copiii, cât și părinții. Țara Minunilor într-o sticlă îi ajută pe copii să se calmeze și să se relaxeze. Joaca cu lumina, reflexiile și obiectele care se mișcă/plutesc este întotdeauna distractivă.



SFAT: Odată ce ați terminat pregătirile, creați împreună cu copiii o poveste despre țara minunilor. Dați un nume țării minunilor și încurajați copiii să își folosească imaginația, stimulându-i cu întrebări (de exemplu, ce putem face în această țară a minunilor?, cine mai trăiește acolo?, cum putem ajunge acolo?).

ȘTIAȚI CĂ...?

Activități creative

Activități creative



Vârsta preșcolară poate fi o perioadă foarte creativă. Activitățile creative, cum ar fi teatrul, muzica, dansul, arta și meșteșugurile, sunt excelente pentru învățare și dezvoltare în această etapă.

Acestea pot ajuta copiii:

- Să își dezvolte imaginația și creativitatea
- Să capete mai multă încredere în propria persoană
- Să înțeleagă și să exprime emoții
- Să învețe despre lume și locul lor în ea
- Să comunice gânduri, experiențe sau idei
- Să exerseze și să își îmbunătățească abilitățile sociale
- Să exerseze și să își îmbunătățească abilitățile motrice fine, grosiere și coordonarea mână-ochi
- Să își dezvolte vocabularul și memoria

Marionete din umbre și jocuri de umbre

6



- Pânză (albă)
- Sfori
- Lămpi cu LED
- Carton
- Lână
- Resturi
- Materiale de ambalare
- Bețișoare/crenguțe
- Adeziv pentru lemn
- Foarfece



- Agățați pânza albă cu ajutorul sforii,
- Poziționați una sau două surse de lumină (eventual lămpi cu LED)
- Creați diferite forme și siluete folosind materialele enumerate mai sus
- Lipiți marionetele pe băț sau pe crenguțe.



Adaptat după: Cartonașe cu activități creative elaborate în cooperare de Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF și ISSA în 2016/17



Un teatru de umbre improvizat dezvoltă imaginația copiilor, dar și a adulților, și presupune cooperare. Aceasta este o activitate excelentă pentru a stimula dezvoltarea limbajului, precum și pentru învățarea unei limbi noi. Marionetele din umbre le oferă copiilor ocazia de a se juca cu umbrele și de a învăța tehnici de manipulare a diferitelor obiecte care creează efectul de umbră.



SFATUL 1: Puteți folosi carton ușor de tăiat (copiii pot avea nevoie de ajutorul unui adult). Mai întâi, desenați forma - de exemplu, un fluture - pe carton, apoi decupați-o. Apoi decupați segmente de pe aripi și înlocuiți-le fie cu hârtie subțire colorată și transparentă, fie cu folie transparentă pe care o puteți colora ulterior cu markere. Când colorați, asigurați-vă că părțile pe care doriți să le vedeți colorate pe pânza albă sunt suficient de transparente pentru a putea proiecta lumina prin ele.

SFATUL 2: Puteți depăna povești folosind atât limbajul verbal, dar și pe cel non-verbal; motivați copiii să folosească diverse alte obiecte de zi cu zi, cum ar fi o lingură de lemn, un tel, o cratiță și să se joace de-a "teatrul de umbre"; ceilalți copii care stau în fața "scenei" trebuie să ghicească ce obiecte sunt ascunse în spatele ecranului; cereți copiilor și familiilor acestora să creeze personaje din poveștile, basmele și mitologia regiunii/țării lor; copiii mai mari pot pregăti și prezenta spectacole de teatru de umbre pentru cei mai mici.

Bilele jucăușe

7



- O cutie veche de pantofi sau un capac de cutie de pantofi
- Foaie de hârtie
- Set de bile
- Vopsele acrilice



- Plasați foaia de hârtie în cutia de pantofi sau în capacul cutiei de pantofi.
- Înmuiați bilele în vopsea acrilică (folosiți culori diferite pentru fiecare bilă).
- Așezați bilele pe hârtia din cutia de pantofi.
- Înclinați cutia înainte și înapoi până când considerați că pictura e gata.





Dacă nu aveți bile la îndemână, puteți folosi orice alt obiect în formă de bilă care încapă în cutia de pantofi sau în capac. Nu utilizați bile dacă lucrați cu copii mai mici de 3 ani. În schimb, folosiți obiecte mai mari. Pe lângă relaxare, această activitate le oferă copiilor ocazia de a exersa coordonarea ochi-mână, precum și deprinderile motrice grosiere și echilibrul.



SFATUL 1: Adăugați complexitate activității inventând povești despre bilele jucăușe, de exemplu, bilele (le puteți da nume) dansează pe podeaua albă, alunecă spre stânga și spre dreapta, le place să sară și să se scuture de culori. Astfel, sprijiniți copiii să exerseze utilizarea direcțiilor, precum și a acțiunilor.

SFATUL 2: Puteți include emoții, cum ar fi fericire, tristețe, furie, teamă, stânjenală. Puteți, de asemenea, să transformați activitatea într-o poveste. De exemplu, când bilele jucăușe sar sunt fericite, iar când sunt triste se rostogolesc încet până la capătul ringului de dans.

Omulețul galben-albastru

8



- Vopsea acrilică albastră și galbenă
- Pensulă
- O cană de apă
- Foaie de hârtie (preferabil în format A3)
- Sfoară



- Împărțiți participanții în perechi (pot fi părinte și copil sau copil și copil)
- În fiecare pereche, partenerii trebuie să lege mâna dreaptă a unui participant de mâna stângă a celuilalt.
- Un partener pictează cu albastru, iar celălalt pictează cu galben.
- Partenerii trebuie să cadă de acord și să coordoneze cine trasează un contur și cine urmărește și replică mișcarea, pentru a picta împreună.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Pictatul în perechi este o activitate plină de veselie, apreciată atât de copii, cât și de adulți. Activitatea presupune un grad ridicat de colaborare și coordonare. Pe parcursul activității, atât copiii, cât și adulții învață cum să conducă și cum să urmeze inițiativa/îndemnul celuilalt. Aceasta le oferă ocazia de a reflecta asupra motivelor pentru care este important să aibă toată lumea posibilitatea să inițieze și să coordoneze o activitate, și de a învăța cum să ajungă la un acord și să se coordoneze pentru a atinge un obiectiv comun. Folosirea culorilor albastru și galben le oferă, de asemenea, ocazia de a vorbi despre modul în care se obțin culorile secundare - atunci când vopseaua albastră o atinge pe cea galbenă se întâmplă ceva magic și apare o nouă culoare - verde.



SFATUL 1: Încurajați partenerii să schimbe rolurile după un timp, astfel încât să poată experimenta amândoi cum este să pictezi cu mâna nedominantă, și cum este să urmezi exemplul/îndemnul altcuiva.

SFATUL 2: Adăugați complexitate activității cerând partenerilor să picteze un anumit obiect (de exemplu, casă, flori, soare). Acest lucru le oferă o provocare suplimentară, deoarece trebuie să planifice și să găsească strategii.

SFATUL 3: Plasați picturile în perechi, citind mai întâi povestea scrisă de Leo Lionni, Omulețul galben-albastru. Povestea oferă inspirație și oferă ocazia de a vorbi despre diferențe, diversitate și includere. Mergeți la o bibliotecă din apropiere și împrumutați o carte sau folosiți codul QR din stânga pentru a accesa textul online.





- Câteva pietre plate
- Un săculeț de pânză (sau o cutie mică)
- Vopsele acrilice
- Set de pensule
- Față de masă
- Opțional: Autocolante



- Selectați câteva pietre
- Desenați pe ele diferite simboluri/elemente; de asemenea, puteți lipi autocolante pe câteva dintre ele, dacă aveți.
- După ce sunt gata pietrele, inventați o poveste, așezând pietrele în rând, una lângă alta.
- Încurajați copiii să își folosească imaginația pentru a descrie fiecare piatră.
- Amestecați pietrele și creați o altă poveste.



Această activitate vă va ajuta să interacționați cu copiii și să le stimulați achizițiile lingvistice, oferindu-le totodată posibilitatea de a învăța o nouă limbă. În același timp, pietrele povestitoare stimulează imaginația și creativitatea copiilor. Activitatea poate fi folosită în multe feluri.



SFATUL 1: Puteți crea o poveste prin sunete, cântece, mișcare și dans. Folosiți pietrele povestitoare pentru a crea sunete și/sau mișcări pornind de la simbolurile sau elementele desenate pe ele.

SFATUL 2: Adăugați complexitate activității introducând săculețul sau cutia în care puneți pietrele povestitoare. Încurajați copiii să scoată câte o piatră pe rând și să o așeze în linie - în acest fel, povestea va avea de fiecare dată altă formă, lungime, idee.



- Ziare vechi
- Markere sau orice alte culori
- Bețișoare din lemn
- Capsator



- Fiecare trebuie să deseneze o formă pentru păpușa sa pe o foaie de hârtie.
- Apoi decupează de-a lungul liniilor trasate (două straturi de hârtie).
- Capsați prima jumătate a ambelor straturi de hârtie.
- Fixați bețișorul din lemn în interiorul celor două straturi cu bandă adezivă sau lipici.
- Umpleți interiorul cu ziare rupte și/sau mototolite.
- Când păpușa capătă forma dorită, capsăți părțile rămase, ca să o “închideți”.



Este ușor să creați păpuși din ziare vechi. Păpușile pot fi folosite în multe moduri. De exemplu, pentru a sprijini dezvoltarea limbajului prin povești și spectacole de marionete. Prin astfel de activități, copiii își pot dezvolta abilitățile lingvistice și imaginația.



SFAT: Uitați-vă la cartonașul nr. 11 și încercați să-l asociați cu această activitate.

Teatru de păpuși

11



- O cutie de pantofi
- Bețișoare din lemn
- Rolă de hârtie igienică
- Hârtie colorată
- Markere colorate
- Lipici
- Foarfece



- Pregătiți o cutie de pantofi goală pentru a o transforma în scenă, decupând o porțiune din partea laterală a cutiei. Aici veți plasa marionetele.
- Colorați și amenajați cutia (în funcție de tema selectată)
- Colorați sau modelați rolele de hârtie igienică pentru a le transforma în personaje. Puteți folosi hârtie colorată și puteți adăuga toate detaliile de care are nevoie marioneta, de exemplu, ochi, picioare, brațe etc.





Activitatea de teatru de păpuși oferă copiilor și adulților ocazia de a lucra împreună. Schimbul de idei, împărțirea sarcinilor, precum și lucratul împreună consolidează relațiile și îmbogățește interacțiunile dintre copii și adulți. În plus, copiii pot exersa manipularea unor obiecte mai mari pentru a-și dezvolta și consolida gândirea spațială.



SFAT: Puteți folosi păpușile de la cartonașul nr. 10 și sunteți gata să vă prezentați povestea într-un teatru deja amenajat. Reuniunile de familie sunt ocazia perfectă pentru copii să își pună în scenă povestea.



- Cutii de carton
- Hârtie
- Foarfece
- Vopsele
- Lipici
- Materiale nestructurate, cum ar fi lâna de diferite culori, sfori etc.



- Puteți începe cu un scurt exercițiu ghidat de fantezie și relaxare, sau copiii pot sta în cerc și pot vorbi despre familiile lor, despre locurile unde le place să meargă și unde se simt în siguranță și relaxați.
- Apoi, le spuneți copiilor să își creeze locurile ideale, cu ajutorul cutiilor de carton.
- Invitați copiii și familiile să pună în locul lor toate obiectele și ființele pe care le iubesc. Pot picta sau pot folosi celelalte materiale pentru a crea oameni, animale, plante, mobilier etc.



Adaptat după: Cartonaje cu activități creative elaborate în cooperare de Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF și ISSA în 2016/17



"Locul meu ideal" le oferă copiilor ocazia de a afla despre locurile ideale ale fiecăruia, despre ființele și lucrurile pe care le iubesc, despre ceea ce îi liniștește și despre ceea ce le lipsește cel mai mult. Copiii pot desfășura această activitate împreună cu părinții lor sau individual.



SFATUL: Această activitate poate fi organizată cu copii cu vârste cuprinse între 4 și 9 ani și o puteți adapta pentru vârste diferite, făcând sarcinile mai dificile sau mai puțin dificile sau lăsându-i pe copii să lucreze singuri ori ajutându-i. Această activitate poate dura săptămâni și luni de zile. Discuțiile legate de această activitate pot fi foarte sensibile. Trebuie să vă asigurați că fiecare copil se simte mândru de propriul loc ideal.



- O șosetă până la gleznă (de lână/de bumbac)
- 2 nasturi
- Un ac cu ochi mare
- Vată
- Ațe sau fir de lână
- Un băț din lemn de aproximativ 1 metru lungime
- Bandă pentru ambalat
- Lipici
- O bucată de fetru (pâslă) sau piele
- Fir de tricot sau fir de lână



- Folosiți o șosetă veche pentru a face capul calului. Ideal este să aveți o șosetă de lână, dar și una de bumbac este bună.
- Coaseți doi nasturi pe ciorap, ochii calului. Umpleți șoseta cu vată.
- Fixați șoseta umplută pe un băț folosind bandă adezivă de împachetat. Aplicați lipici pe banda adezivă și înfășurați un fir gros (de exemplu, fir de macrameu) pe ea pentru a o menține stabilă.
- Dacă doriți, puteți coase o gură și nările.
- Coaseți urechile pe capul calului folosind bucăți de pâslă sau piele.
- Coaseți coama calului folosind fire de lână sau de bumbac.
- Croșetați frâul pentru cal, folosind fir de tricotat (lână).



*Adaptat din: Manual: Activități artistice pentru copii
Proiect Erasmus+: On a Journey with the ARTISTS, pag. 50 - 51*



Această activitate ajută copiii să deprindă diferite tehnici de cusut și răbdarea pentru a realiza o lucrare care necesită mai mult timp. De asemenea, va presupune o strânsă cooperare cu îngrijitorii și colegii și va stimula creativitatea și imaginația copiilor. Este utilă pentru dobândirea coordonării motrice grosiere. Această activitate poate fi benefică și pentru învățarea limbii.



SFATUL 1: Copiii trebuie să dea cailor nume și să inventeze o poveste despre caii lor.

SFATUL 2: Sugerați-le copiilor să scrie, să deseneze sau să filmeze aventurile calului, individual, în grupuri mici sau împreună cu îngrijitorii.

SFATUL 3: Pentru a sprijini dezvoltarea fizică, puteți organiza și o cursă de cai.

SFATUL 4: Caii pot fi plasați în încăpere și se pot juca cu ei atât copiii mai mici, cât și cei mai mari.

SFATUL 5: Pentru a crea o legătură între cadrul EICP și mediul familial, copiii pot lua caii acasă, urmând să povestească despre cum au petrecut în weekend cu caii, unde au fost și ce au văzut. Acest lucru îi ajută pe copii să învețe despre noul loc în care stau.

ȘTIAȚI CĂ...?

Muzică, mișcare și ritm

Muzică, mișcare și ritm



Prin muzică, mișcare și ritm, copiii ajung să cunoască funcțiile și capacitățile propriului corp. Acest lucru îi ajută să își dezvolte o stimă de sine pozitivă și le consolidează performanțele fizice și intelectuale. Activitățile care presupun ritm îi ajută pe copii să înțeleagă succesiunea și tiparele, precum și noțiunea de repetiție. Toate acestea contribuie la dezvoltarea abilităților de gândire matematică.

Muzica, mișcarea și ritmul ne ajută foarte mult să ne relaxăm și să rămânem cu picioarele pe pământ, să ne găsim echilibrul atunci când trecem printr-o suferință. În afară de dans, copiii și îngrijitorii pot sări, se pot legăna, pot țopăi și se pot apleca, ceea ce face ca activitățile muzicale să fie active, nelimitându-se la a asculta sau a cânta melodii.

Țineți cont de cele patru elemente asociate cu mișcarea creativă și de activitățile care pot fi organizate pornind de la acestea: variațiuni ale mișcării unei părți a corpului (sărituri cu brațele în sus, schimbarea picioarelor la sărituri), variațiuni spațiale (deplasarea înapoi, întoarcerea, urmărirea tiparelor etc.), variațiuni temporale (deplasarea lentă, alergatul, oprirea etc.), variațiuni energetice (mersul prin apă adâncă, mersul pe nisipul fierbinte, furișatul fără zgomot, etc.).

Deși majoritatea copiilor și adulților adoră să se implice în activități individuale care includ muzică sau dans, unora nu le place. Oferiți-le posibilitatea de a alege sau folosiți activități de grup la care participă și colegii sau alți adulți, pentru a-i încuraja să se alăture.



- Foaie mare de hârtie (flipchart)
- Bandă adezivă
- Creioane colorate
- Muzică



- Îndepărtați toate obstacolele din încăpere și lipiți hârtie pe podea acoperind o suprafață mare (cu cât mai mare, cu atât mai bine).
- Puneți muzică (stiluri diferite)
- Dați fiecărui copil un creion colorat și spuneți-i să își traseze propriul dans pe hârtie.
- Invitați și alți copii și îngrijitori să danseze urmând liniile de dans trasate de colegii lor



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Dansul colorat este o activitate unică care îi ajută pe copii să exploreze și să înțeleagă ce poate face corpul lor. Îi ajută să își coordoneze corpul, precum și să își dezvolte și să își consolideze raționamentul spațial. Dansul colorat le oferă, de asemenea, ocazia de a se relaxa și a-și regăsi echilibrul atunci când se află în dificultate.



SFATUL 1: După ce copiii își trasează dansul sau mișcarea pe hârtie, adăugați un fundal muzical (lent și alert) și încurajați-i pe copii să se miște/danseze în funcție de muzică. Poate doriți să introduceți o activitate în cadrul căreia trebuie să urmărească desenul trasat, în perechi sau chiar în grupuri (ținându-se de mână).

SFATUL 2: Dacă nu aveți suficient loc în încăpere, puteți lipi hârtie pe perete și puteți desfășura activitatea folosind și acest spațiu.

Pietrele fericite - ține ritmul!

15



- Pietre
- Bețe din lemn



- Fiecare copil și adult implicat în activitate alege o pereche de pietre sau de bețe din lemn
- Un copil sau un adult inventează un ritm pe care ceilalți trebuie să îl reproducă
- Un copil sau un adult poate juca rolul dirijorului, atribuind fiecărei persoane (sau grupurilor) diferite ritmuri care trebuie reproduse.



Pietrele fericite - ține ritmul! este o activitate veselă în cadrul căreia copiii se pot juca cu sunetele și cu ritmul. Recunoașterea, înțelegerea și reproducerea ritmului dat sau a tiparului de sunete stimulează capacitatea de concentrare și abilitățile auditive ale copilului. Prin introducerea unor niveluri diferite de intensitate a ritmului, copiii învață să facă diferența între zgomotos-în surdină și rapid-lent.



SFATUL 1: Atribuiți unui copil sau unui adult un rol specific, ca declanșator al ecoului. Aceștia trebuie să prezinte diferite tipare de ritm pe care restul grupului trebuie să le repete. De asemenea, puteți încuraja grupul să comunice prin ritm. De exemplu, un copil redă un ritm și arată cu degetul către un alt copil căruia îi trimite o întrebare ritmată. Copilul care a fost selectat răspunde la întrebare cu ritmul său unic.



- Bețe din lemn (sau paie de hârtie)
- Fâșii de hârtie colorată
- Plastilină
- Vopsele acrilice
- Balon (sau minge de cauciuc)



- Alegeți o pereche de bețe din lemn (sau paie de hârtie).
- Decorați-le cu materialele pe care le aveți la îndemână - înfășurați-le în fâșii de hârtie colorată sau colorați-le și pictați modele folosind culori acrilice.
- Umflați balonul sau luați o minge de cauciuc.
- Puneți balonul sau mingea de cauciuc între genunchi.
- Redați tipare ritmice folosind bețele magice și balonul sau mingea de cauciuc ca pe o tobă.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Redarea tiparelor ritmice cu bețe din lemn personalizate îi ajută pe copii să exploreze lumea sunetelor și să se familiarizeze cu conceptele de succesiune și de a face cu rândul. Joaca cu bețe din lemn le permite copiilor să își îmbogățească abilitățile ritmice și să își consolideze abilitățile auditive, motrice grosiere și fine. Această activitate este ideală pentru eliberarea tensiunii musculare și a stresului. De asemenea, poate ajuta la reglarea furiei.



SFATUL 1: Adăugați complexitate activității corelând emoțiile cu ritmul. Începeți o discuție cu copiii despre sentimente și încurajați-i să redea un sentiment specific printr-un ritm (de exemplu, când mă simt fericit, fericirea mea sună așa, ..., ..., ..., ...). Dacă sunt implicați mai mulți copii sau adulți, restul grupului poate repeta ritmul pe care îl prezintă fiecare copil.

SFATUL 2: Bețele magice personalizate pot fi folosite și pentru a explora sunetele pe care le scot alte obiecte sau pentru a activități imaginare, în care bețele magice sunt folosite pentru a muta lucruri sau pentru a-și pune cineva o dorință.



- Tuburi de carton
- Vopsele acrilice
- Pensule
- Hârtie
- Carioci colorate



- Participanții trebuie mai întâi să vopsească tuburile de carton
- Apoi, invitați-i să traseze un poligon din tuburi colorate pe o foaie albă de hârtie.
- Găsiți un loc spațios (de preferință în aer liber) și încurajați copiii să transpună poligonul de pe hârtie folosind tuburile vopsite.
- Introduceți diferite tipuri de mișcare prin intermediul poligonului. Le puteți spune să se târască, să meargă, să danseze, să meargă cu spatele etc.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Poligonul colorat le oferă copiilor posibilitatea de a-și dezvolta gândirea spațială. De asemenea, sprijină dezvoltarea fizică prin introducerea diferitelor tipuri de mișcare și a strategiilor de depășire a barierelor. Copiii vor fi expuși la noțiunea de bază a arhitecturii - conceperea unei idei și schițarea ei pe hârtie, iar apoi realizarea ei în mediul fizic.



SFATUL 1: Puteți înlocui tuburile de carton cu sfoară sau cu sticle de plastic pe care le umpleți cu apă de diferite culori.

ȘTIAȚI CĂ...?

Activități de eliberare a stresului

Știați că?



Pentru copiii și îngrijitorii care se confruntă cu situații dificile, este foarte important să se joace și să se distreze.

Activitățile prezentate în continuare au ca scop reducerea stresului și a anxietății la copii, îi ajută să se simtă mai relaxați și îi motivează să aibă încredere în ceilalți. Le puteți folosi atunci când copiii sunt supărați, agitați, tensionați sau agresivi. Nu este necesar să vorbească limba de predare. Aceste activități pot fi adaptate, pentru a fi realizate cu copii și părinți împreună, precum și cu copii de vârste diferite.

Majoritatea activităților sunt din: Trikić, Z. și Stellakis, N. (Ed.), (2020). Building bridges - Bridging the gap, Supporting wellbeing, learning, development and integration of young refugee and migrant children in Greece - Guidebook for kindergarten teachers working in refugee camps, Leiden: Asociația internațională Step by Step

*Scutură, scutură,
scutură!*

Activități de eliberare a stresului

Scutură, scutură, scutură!

18



Participanții primesc următoarele instrucțiuni:

- Când auziți muzică, trebuie să vă scuturați tot corpul (picioare, brațe, trunchi, mâini, totul!).
- Când muzica se oprește, bateți din palme cât puteți de tare tare, de trei ori.
- La a treia bătaie de palme, mențineți mâinile împreunate și le duceți la inimă. Închideți ochii. Apoi, inspirați și expirați profund de trei ori.



Sucul de lămâie

Activități de eliberare a stresului



- Copiii trebuie să își imagineze că sunt sub un lămâi.
- Stând în vârful picioarelor, trebuie să întindă mâinile spre o creangă plină de lămâi și să culeagă câte un fruct cu fiecare mână.
- Apoi, trebuie să stoarcă lămâile cât pot de tare pentru a scoate tot suc - stoarce, stoarce, stoarce!
- Când nu mai există niciun pic de suc în lămâie, pot trânti cojile pe podea cu toată puterea, apoi își relaxează mâinile.
- Repetă acțiunea până când își umplu paharul cu suc de lămâie.
- După ce storc ultima lămâie, trebuie să-și scuture mâinile pentru a se relaxa.

Dușul

Activități de eliberare a stresului



Puteți face acest exercițiu individual sau în perechi.

Copiii își imaginează că din vârfurile degetelor le curg picături de apă și că fac un duș - trecându-și vârful degetelor peste cap și corp. Când "dușul" se termină, se usucă, folosindu-și palmele ca pe niște prosopete. Puteți face acest exercițiu lucrând în perechi – doar copii sau copii și îngrijitorii acestora.

Atenție: Acest exercițiu îi ajută pe copii să se simtă energizați și relaxați. Cu toate acestea, înainte de a-l juca, verificați dacă fiecare copil se simte în largul său să fie atins. Copilul trebuie să aibă încredere în dumneavoastră. Nu lăsați alți adulți din grup să facă acest exercițiu cu copiii!



Lumânările pe tort

Activități de eliberare a stresului

Lumânările pe tort

21



Copiii își imaginează că sunt lumânările de pe un tort. Spuneți-le:

În primul rând, stăm drepti, în picioare. Dar, este un soare fierbinte și începem să ne topim. Întâi se topește capul (faceți o pauză), apoi umerii (din nou pauză), apoi mâinile. Ceara se topește lent. Picioarele se îndoaie puțin câte puțin, până când ne înmuiem de-a binelea, ca o grămăjoară de ceară pe podea.

Acum începe să bată un vânt rece (faceți sunete care să-l imite), și ne ridicăm și suntem din nou drepti pe picioarele noastre.

Dă-mi pace!

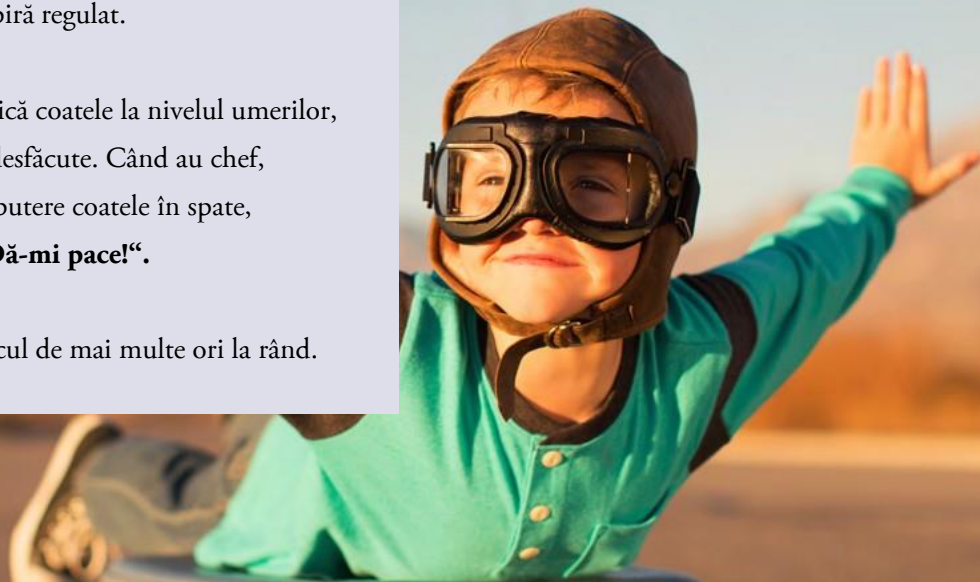
Activități de eliberare a stresului



Copiii stau în picioare, cu picioarele îndepărtate, genunchii relaxați, picioarele în paralel. Măinile le atârnă liber pe lângă corp. Maxilarul este relaxat, respiră regulat.

Apoi își ridică coatele la nivelul umerilor, cu brațele desfăcute. Când au chef, împing cu putere coatele în spate, strigând „**Dă-mi pace!**“.

Repetăți jocul de mai multe ori la rând.



Dans în ploaie

Activități de eliberare a stresului



Copiii imită următoarele:

- **Vântul** – vă frecați palmele pentru a crea sunetul vântului
 - **Burnița** – bateți ușor cu fiecare deget în partea de sus a capului.
 - **Ploaia mocănească** - continuați să bateți cu degetele coborând spre umeri
 - **Ploaia ușoară** – bateți cu degetele pe piept
 - **Ploaia puternică** - continuați să bateți în jos spre burtă cu intensitate crescută
 - **Aversă ușoară** - bateți pe coapse până la genunchi foarte repede
 - **Aversă puternică** - creșteți intensitatea și bateți până când ajungeți la glezne
 - **Furtuna** - bateți din picioare până când creați sunetul unei furtuni
- După aceea, se repetă toate etapele în ordine inversă, terminând cu vântul care la sfârșit se domolește. Respirați adânc și relaxați-vă.

Murmur de grup

Activități de eliberare a stresului



Copiii imită următoarele:

- Stau jos, sau în picioare, și murmură abia auzit
- Încet, încep să se întindă. În timpul acesta, mormăitul devine treptat mai zgomotos (din ce în ce mai tare, pe măsură ce se întind)
- Cel mai puternic este atunci când copiii stau în picioare, cu brațele ridicate deasupra capului.
- Apoi, fiecare copil se încovoiază încet, micșorându-se – treptat, și murmurând tot mai încet până la tăcere



Vizitați site-ul nostru:

www.issa.nl

Urmăriți-ne pe rețelele de socializare:

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Luați legătura cu noi:

info@issa.nl

Împărtășiți fotografiile cu noi!

*Pe rețelele de socializare, folosiți hashtag-ul **#LetsPlayISSAEC**.*

Creat de:

Aljosa Rudas și Zorica Trikić

Editat de:

Emily Henry și Jennifer Lorimer

Proiectat de:

Emily Henry



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION