

CosmoKidz™

The logo for CosmoKidz features the brand name in a playful, rounded font. The letters are color-coded: 'C' is red, 'o' is orange, 's' is red, 'm' is orange, 'o' is red, 'K' is green, 'i' is green, 'd' is green, and 'z' is yellow-green. A light blue wavy line with arrowheads at both ends passes behind the text, weaving between the letters. A small 'TM' trademark symbol is located to the right of the 'z'.



Bine ai venit în lumea CosmoKidz. Scopul acestor cartonașe este să îi ajute pe copii să își dezvolte capacitatea de a vedea și a înțelege mai bine lumea din jurul lor. Acest ghid de o pagină oferă o imagine generală despre cum putem folosi aceste cartonașe. Pentru mai multe informații puteți consulta Manualul de utilizare.

FIECARE CARTONAȘ CONȚINE URMĂTOARELE:

- O ilustrație (pe o parte a cartonașului, care ilustrează tema scenariului)
- Tema/Titlul (Mingea mov din partea stângă de sus)
- Imaginează-ți (Un scenariu care să descrie tema)
- Întrebă (întrebări care să îi ajute pe copii să exploreze mai bine tema și scenariul)
- Acționează (două activități care încurajează copii să acționeze în mod productiv în cazul scenariului dat)

CÂND FOLOSEȘTI CARTONAȘELE NU UITA:

Cartonașele pot fi folosite cu un copil sau cu un grup de copii

Fiecare cartonaș poate fi folosit în sesiuni mai lungi de 30 de minute, sau mai multe zile în perioade de câte 10 minute.

Începeți fiecare sesiune cu un exercițiu de respirație cu copiii pentru ca aceștia să fie atenți.

UITAȚI-VĂ LA ILUSTRAȚIE ÎMPREUNĂ.

- Uită-te pe partea cu text, citește scenariul și pune-i pe copii să își imagineze situația descrisă.
- Folosește secțiunea de întrebări, alături de propria creativitate, pentru a-i ajuta pe copii să gândească mai profund asupra scenariului și a modului în care situații similare îi afectează.
- Mergi la secțiunea "Acționează" pentru a-i ajuta pe copii să își imagineze alte modalități de a reacționa în viitor la scenariul dat.
- Oferiți copiilor și Activitatea Lecției pentru a aprofunda tema discutată. Aceste Activități pot fi realizate în grup sau individual.
- "SOAR" împreună, fie repetând ce înseamnă SOAR, fie cântând și dansând. (Cântecul SOAR poate fi descărcat de pe be website).

Urmăriți situații similare cu scenariile discutate, atunci când copii se joacă sau se implică în diverse activități. Amintiți-le de modul productiv în care pot acționa în acele situații.

IMAGINE

Ben este tachinat pentru
că vorbește mai ciudat.

Tachinare

ASK

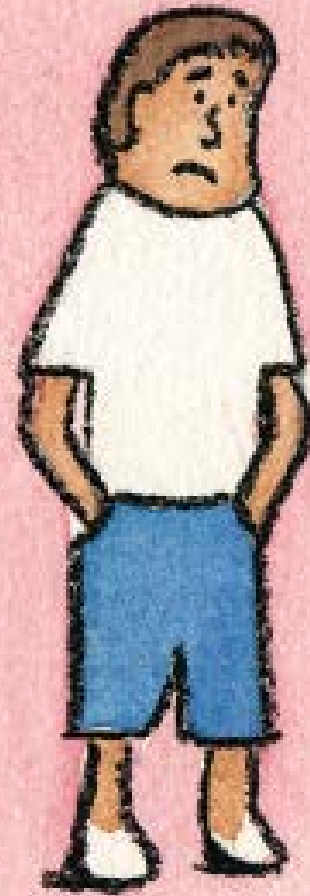
1. Ai fost sau ai tachinat vreodată?
2. Cum este atunci când cineva este tachinat?
3. Cum crezi că se simt ceilalți atunci când râzi de ei?
4. Cum te simți atunci când alți copii râd de tine?
5. Ce crezi că se întâmplă cu cei implicați după ce cineva a fost tachinat?
6. De ce crezi că e important să alegem să NU îi tachinăm pe ceilalți?

Act a

Vezi că niște prieteni
tachinează pe cineva. Ce poți
să spui sau să faci pentru a-i opri să
mai tachineze?

Act b

Cineva îți pune o poreclă care nu îți
place. Gândește-te la cât mai multe
lucruri pe care le poți spune sau
face pentru a ajuta ca situația să fie
mai bună.



IMAGINE

Jucăria cuiva s-a stricat în timp ce te jucai cu ea. Știi că ar fi trebuit să ceri permisiunea înainte să te joci cu ea și acum îți e teamă să spui că ai stricat-o.

Să spui
"Îmi pare rău"

ASK

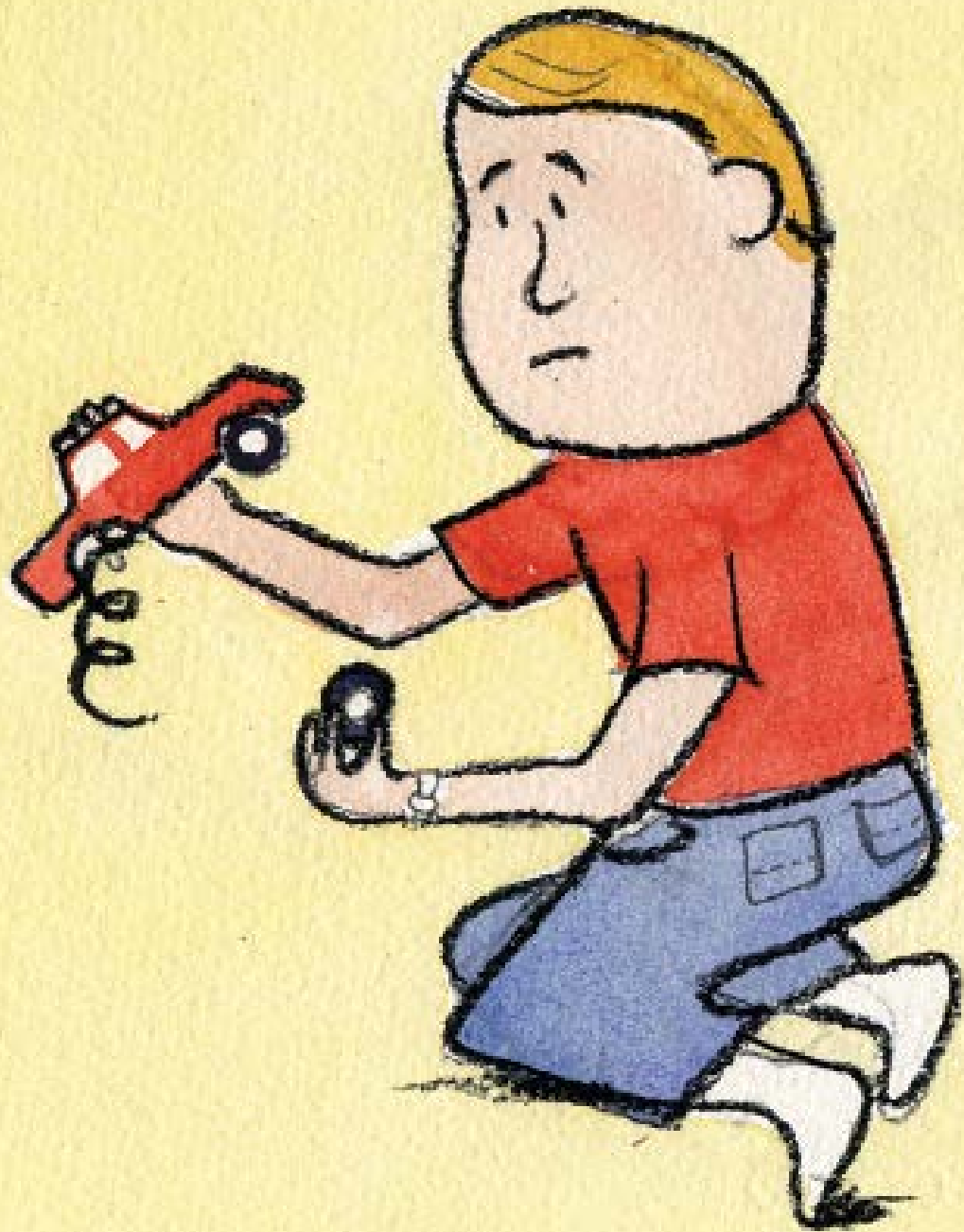
1. Ți s-a întâmplat vreodată să strici ceva din greșeală și să îți fie frică să spui cuiva?
2. Cum te simți atunci când faci ceva rău și nu vrei să spui nimănui ce ai făcut?
3. Oare știi de ce nu vrei să spui nimănui?
4. Cum crezi că se simt ceilalți copii dacă știi că ai stricat ceva și nu vrei să le spui?
5. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă ți-ai cere scuze pentru ce ai stricat?
6. De ce crezi că e important să îți ceri scuze atunci când ai făcut ceva rău?

Act a

Găsește 5 animale de pluș sau păpuși și imaginează-ți că una e copilul care a stricat jucăria, una e proprietarul jucăriei, și ceilalți sunt prietenii de joacă. Încearcă să îl ajuți acum pe cel care a stricat jucăria să își ceară scuze. Ce mod de a-ți cere scuze îți place mai mult?

Act b

Spune-ne despre o situație în care ai făcut ceva rău și ți-ai cerut scuze. Ce s-a întâmplat după?



IMAGINE

Trei copii se ceartă pentru o jucărie cu care toți vor să se joace.

Să ne certăm
sau
să împărțim?

ASK

1. Vi s-a întâmplat vreodată și vouă să vă certați pentru o jucărie?
2. Ce înseamnă să împărțim?
3. Cum credeți că ar suna împărțirea? (Sună a fericire?)
4. Cum credeți că se simt prietenii tăi atunci când nu vrei să împarți cu ei?
5. Când cineva nu împarte cu tine, cum te simți?
6. De ce să împărțim?

Act a

Trei copii se ceartă pentru o jucărie cu care toți vor să se joace. Gândește-te la cât mai multe modalități prin care cei trei se pot juca împreună cu jucăria.

Act b

Alege un singur răspuns despre cum se pot juca împreună și arată-ne și nouă. Ce altceva ai mai învățat despre a împărți după ce ai văzut cum se întâmplă cu adevărat?



IMAGINE

Un copil face ceva rău și
întreg grupul este pedepsit.

Să fii corect
sau incorect

ASK

1. Vi s-a întâmplat așa ceva până acum?
2. Cum te simți dacă ești pedepsit pentru ceva ce nu ai făcut?
3. Cine crezi tu că se simte și mai rău decât tine?
4. De ce crezi că e important să recunoști când ai făcut ceva rău?

Act a

Discutați despre:

- a. Un lucru pe care îl poți spune sau face ca să îți ajuți un prieten să recunoască că a făcut ceva rău.
- b. Cu cine ai putea vorbi atunci când faci ceva rău dar altcineva este pedepsit.
- c. Ce ai putea spune sau face pentru a ajuta un adult să acționeze corect.

Act b

Gândește-te ce ar putea face adulții atunci când s-a întâmplat ceva ce nu este corect, dar nu știi sigur cine a greșit. Ajută adulții să găsească niște idei bune.



IMAGINE

Crezi că profesorul tău râde de tine pentru că i-ai arătat un desen și a început să râdă. Te simți rănit.

Sentimentele îți
sunt rănite

ASK

1. Te-ai gândit vreodată că cineva râde de tine?
2. Ce te-a făcut să crezi că râde de desenul tău?
3. De ce altceva ar putea râde, în afară de tine?
4. Cum ai putea afla?
5. Te-ai simți mai bine dacă ai ști că nu râdea de tine?
6. De ce e important să spunem atunci când ne simțim răniți de ceva?

Act a

Îți vezi prietenul supărat pentru că e convins că adulții râd de el. Gândește-te la cât mai multe posibilități să îl faci să se simtă mai bine.

Act b

Desenează o imagine care are culori și forme ce exprimă ce simți tu atunci când cineva râde de tine. Acum desenează ceva ce conține forme și culori ce exprimă ce simți când nu râde nimeni de tine. Care sunt diferențele?



IMAGINE

Observă cum se schimbă respirația ta datorită a ceea ce gândești, simți, sau faci.

Respirație
Conștientă

ASK

1. De unde respiri? Din burtă? Piept? Gât? Pune mâinile pe burtă și piept. Simte cum cresc și se micșorează odată cu ritmul respirației tale.
2. Cum îți afectează respirația diferite activități sau situații?
3. Ce simți atunci când respiri adânc?
4. Ce simți atunci când respiri superficial?
5. Alergi, te joci ești fericit. Mai târziu, se întâmplă ceva și te sperie. Cu ce este diferită respirația ta în cele două situații.

Act a

Gândește-te la o situație în care ai fost speriat. Cum respiri atunci când ești speriat? Gândește-te la o situație când ești relaxat. Cum respiri atunci când ești relaxat?

Act b

Găsește cel puțin 5 tipuri de acțiuni care îți afectează felul în care respiri (ex. alergatul, plimbatul, statul liniștit, când ești speriat, când ești exaltat...) Se poate ca același mod de a respira să însemne lucruri diferite? Cum îți poți folosi respirația ca să fi calm și puternic?



IMAGINE

Este timpul să înceapă lecția și toată lumea fuge în jur, se joacă, face gălăgie, și chiar dacă ai vrea să faci liniște și să te concentrezi este foarte greu.

Să ne
Liniștim

ASK

1. Ai fost vreodată în situația în care aveai nevoie de liniște dar era dificil să se realizeze? Când?
2. Ce înseamnă să te liniștești? (Înseamnă liniște totală?)
3. Cum te simți atunci când este mare gălăgie și tu vrei să fie liniște?
4. Când tu ești cel care face gălăgie, și știi că ceilalți vor să se concentreze, cum crezi că se simt ei?
5. De ce e important să știi să te liniștești?
6. De ce e important să ne putem ajuta în a ne liniști și a ne calma?

Act a

Gândiți-vă la cât mai multe modalități prin care te poți liniștii când e nevoie.

Act b

Vezi că prietenii tăi sunt gălăgioși când ai nevoie să fie liniștiți. Ce ai putea spune sau face să îi ajuți să se liniștească? Ce ar putea spune profesorul pentru a-i ajuta în situația asta?



IMAGINE

Jo este bâlbâit și ceilalți copii îl imită și râd de el când sunt în prezența lui.

Tachinare
prin imitare

ASK

1. Ați văzut vreodată copii care tachinează sau care imită pe cineva?
2. Când cineva te imită și râde de tine, cum te simți?
3. Când cineva îți arată că îi place de tine chiar dacă ești diferit, cum te simți?
4. Dacă tu ai tachina pe cineva, crezi ar mai vrea să fie prieten cu tine?
5. Cum este să ai prieteni care nu tachinează?
6. Ce fel de prieten ai vrea să fii?

Act a

Vezi că o parte din prietenii tăi imită pe cineva. Ce ai putea să spui sau să faci pentru a-i ajuta să se oprească?

Act b

Unul din prietenii tăi vrea să tachineze un băiat rușinos din clasa ta. Cum i-ai spune prietenului tău într-un mod plăcut că nu e bine ce face?



IMAGINE

Emily este atât de nervoasă că lovește cu picioarele și țipă.

Despre
Enervare

ASK

1. Ai fost vreodată la fel de nervos?
2. Ce simți mai exact atunci când ești foarte foarte nervos?
3. În ce parte a corpului tău simți că ești nervos?
4. Ce se întâmplă atunci când ești nervos?
5. Ce ai putea face atunci când simți că ești foarte nervos?

Act a

Gândește-te la un moment când ai fost atât de nervos, încât puteai distruge ceva sau țipa foarte tare. Gândește-te la cât mai multe soluții să te ajute să te simți mai bine și să nu îi rănești pe ceilalți.

Act b

Gândește-te la cât mai multe modalități în care poți să ariți că ești nervos dar fără să îi rănești pe ceilalți. Găsește doi sau trei voluntari care să joace câteva din aceste sugestii și decideți ce funcționează mai bine.



IMAGINE

Câțiva din prietenii tăi râd pe seama lui Kim și îi pun porecle urâte pentru că este mai grăsuță.

Le pui porecle urâte altor copii

ASK

1. I-ai auzit vreodată pe prietenii tăi să pună porecle urâte altora?
2. Cum te-ai simți dacă cineva ți-ar pune porecle urâte?
3. Cum te simți atunci când pui porecle urâte altora și știi că îi va răni?
4. Vrea cineva să fie prieten cu tine chiar dacă îi pui porecle urâte?
5. De ce e important să nu râdem de alții sau să le punem porecle urâte?

Act a

Cineva îți pune o poreclă și te face să te simți rău. Gândește-te la cât mai multe lucruri pe care le poți face sau spune ca să te simți mai bine. Ce ai vrea să spună sau să facă prietenii tăi în acele momente?

Act b

Folosește culori și desenează o imagine care să exprime ce s-ar întâmpla la sfârșit după ce ai vorbi cu ei și ați înțelege sentimentele și comportamentele fiecăruia implicat.



IMAGINE

Anna are o jucărie specială cu care vrea să se joace înainte să ajungă prietenii ei invitați.

Să creezi
Momente speciale
cu prietenii tăi

ASK

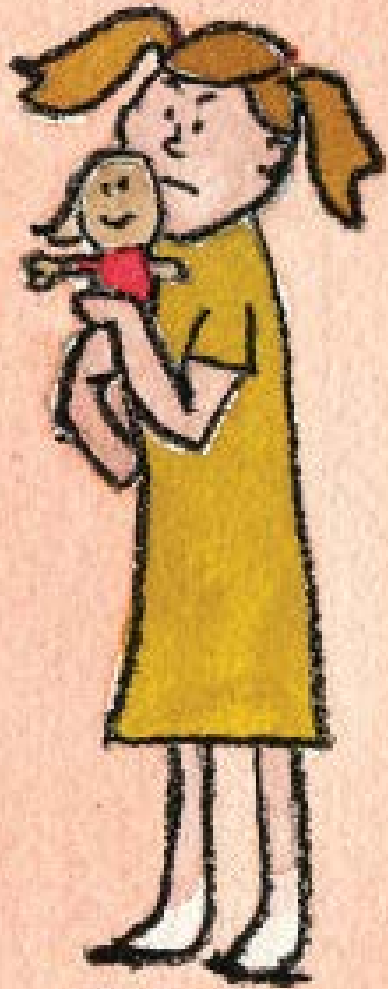
1. Ți s-a întâmplat vreodată să vrei să te joci cu o jucărie cu care și prietenii tăi vor să se joace?
2. Cum te-ai simțit în acele momente?
3. Când vrei să alegi întotdeauna ce e mai bun pentru tine, cum crezi că se simt prietenii tăi?
4. Când prietenii tăi aleg întotdeauna jucăria cea mai frumoasă, cum te simți?
5. Dacă îți chemi prietenii la tine acasă să vă jucați, cum îi faci să se simtă speciali?
6. Te joci mai frumos cu prietenii tăi dacă împărțiți jucăriile?

Act a

Gândește-te la cât mai multe situații posibile în care Anna își poate face prietenii să se simtă mai speciali.

Act b

Faceți un joc prin care să o ajutați pe Anna să înțeleagă cum să creeze un moment special și distractiv pentru prietenii ei.



IMAGINE

Johnny a copiat răspunsurile de la tine la testul de matematică. Acum, profesorul spune că nu tu ai elaborat răspunsurile.

Ce înseamnă să înșelăm

ASK

1. Ai avut vreodată experiența copiatului? (ai copiat sau cineva a copiat de la tine)
2. Dacă da, ce ai făcut și ce urmări au fost?
3. De ce crezi că elevii copiază?
4. Cum afectează asta relația ta cu ceilalți?
5. De ce e important să nu copiem?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități prin care îl poți ajuta pe John să recunoască ce a făcut.

Act b

Pune muzică și creează un dans prin care să spui povestea trecerii de la înșelare și copiere la a fi onest și ce se întâmplă după.



IMAGINE

Urmează să mergi la dentist sau doctor și știi că astfel de vizite pot să doară, prin urmare ți-e frică să mergi.

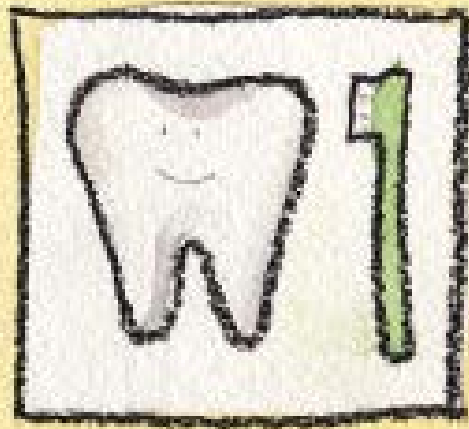
Îți este frică
să mergi la
Dentist sau Doctor

ASK

1. Ai simțit vreodată că ți-e teamă să mergi la medic sau la dentist?
2. Mai sunt alte locuri unde simți că îți este frică să mergi?
3. Cu cine ai putea oare vorbi despre frica ta de a merge la dentist sau doctor?
4. Este oare bine să îți fie frică să mergi la doctor sau la dentist?
5. Ce faci atunci când îți este frică?
6. Ce crezi că ar putea face dentistul sau doctorul pentru a te ajuta să te simți mai puțin înfricoșat?

Act a

Vorbește despre o perioadă când ți-a fost frică. (Dă exemple) Arată cum simți frica în corpul tău. Acum relaxează-te. Acum vorbește despre un eveniment fericit sau relaxat. (Exemple) Cum ai simți asta în corp? Cum îți simți umerii? Capul? Spatele tău? Picioarele și tălpile? Cum îți este respirația atunci când ești relaxat? Cum poți să îți ajuți corpul să fie mai relaxat atunci când îți este frică?



IMAGINE

Mama prietenului tău cel mai bun tocmai te-a întrebat care este talentul tău special și nu ai știut ce să răspunzi.

Să îți
Găsești
Propriul Talent

ASK

1. Știi care este talentul tău special?
Dacă da, care e acesta?
2. Ce înseamnă să ai un talent special?
3. Cum te simți să știi că ai un talent special?
4. Ce crezi că ar spune prietenul tău cel mai bun că este talentul tău special?
5. Ce se întâmplă după ce ți-au arătat talentul tău special?
6. Cum îți poți ajuta prietenii să îți arate talentul?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități de ați ajuta prietenii să se bucure de talentul lor special.

Act b

Dacă nu știi exact care este talentul tău special (multe persoane nu știu asta), întreabă pe cineva care te cunoaște și vezi ce zice.



IMAGINE

Cineva pe care iubești este foarte nervos și nu știi exact de ce.

Te simți
Nesigur

ASK

1. Te-ai gândit vreodată că cineva a fost supărat pe tine și nu ai știut de ce?
2. Cum te simți atunci când îți dai seama că cineva e supărat pe tine și nu știi de ce?
3. Ce ai putea face să aflii de ce e supărat pe tine?
4. Cum respiri atunci când cineva e nervos?
5. Cu cine ai putea vorbi atunci când nu știi de ce cineva pe care îndrăgești e nervos sau supărat?

Act a

Gândește-te la cât mai multe lucruri pe care ai putea să ți le spui sau faci să te simți mai bine.

Act b

Gândește-te la un adult cu care ai putea să vorbești atunci când nu știi ce să faci, sau ești nesigur de ceva.



IMAGINE

Tu și prietenul tău cel mai bun ai ajuns să vă certați la casa cui să mergeți să vă jucați.

Să luăm
Decizii
Împreună

ASK

1. Ți s-a întâmplat asta vreodată?
2. Când te cerți cu prietenii tăi, cum te face să te simți?
3. Cum crezi că se simt prietenii tăi atunci când vă certați?
4. Cum știi că urmează să vă certați?
5. Ce se întâmplă cu prietenii atunci când apar certurile între prieteni?
6. Este oare posibil să cedezi și în același timp să te și distrezi?
7. De ce este important să găsim soluții în a lua decizii ce ajută pe toți să se simtă bine împreună?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități de a lua decizii împreună fără să vă certați chiar și atunci când nu sunteți de acord cu ceva.

Act b

Găsește patru jucării, pretinde că ești tu cu prietenii tăi și jucați-vă ca și cum ați începe o ceartă. Înainte ca lucrurile să se înrăutățească, jucați-vă că trebuie să găsiți cât mai multe modalități de a lua decizii împreună fără să vă certați asupra ceea ce faceți.



IMAGINE

Aveți un coleg în clasă care hărțuiește și tuturor le e teamă să spună ceva unui adult.

Hărțuire

ASK

1. Ați văzut vreodată pe cineva care a fost hărțuit și nu ați știut ce să faceți?
2. Ce înseamnă hărțuire?
3. Cum te simți atunci când cineva te hărțuiește?
4. Ce înseamnă atunci când cineva este hărțuit? Puteți da exemple?
5. Ce se întâmplă după ce cineva este hărțuit?
6. De ce este important să NU hărțuim alți copii?

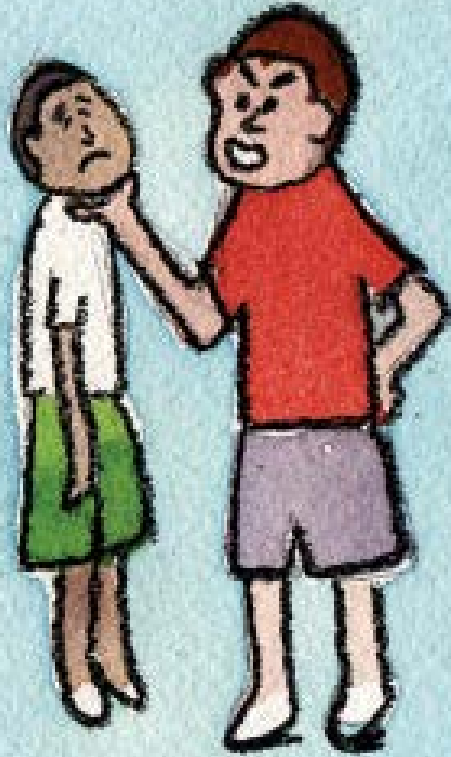
Act a

Imaginează-ți că hărțuiești de cineva.

Gândește-te la cât mai multe lucruri posibile pe care copiii ar putea să ți le spună sau să facă să te oprești din ce faci și să vă jucați împreună.

Act b

Joc de rol: imaginează-ți o situație în care încerci să ajuți la oprirea cuiva care hărțuiește fără să vă certați și arată ce faci.



IMAGINE

Prietenul tău cel mai bun tocmai ți-a dat jucăria favorită pentru că știe că și ție îți place.

Despre
Bunătate

ASK

1. Ai dat sau ai primit vreodată un cadou special de la cineva?
2. Cum te simți atunci când ești bun cu ceilalți oameni?
3. Cum te simți atunci când ceilalți sunt buni cu tine?
4. Ce se întâmplă după ce cineva e bun cu altcineva?
5. Te înțelegi mai bine cu prietenii tăi și vă distrați mai bine atunci când sunteți buni unii cu ceilalți?
6. De ce important să fim buni unii cu ceilalți?

Act a

Fă o listă cu cât mai multe lucruri pe care le poți face să arieți bunătatea ta.

Act b

Decide cum, când și cu cine vrei să fi bun astăzi. Vezi ce se întâmplă atunci când ești bun cu ceilalți.



IMAGINE

Tatăl tău te-a rugat să îți faci curățenie în cameră, dar tu vrei să te joci în continuare.

Facem ordine înainte să ne jucăm

ASK

1. Tu îți faci curățenie în cameră, sau altcineva face asta în locul tău?
2. Cum te simți atunci când camera ta este curată?
3. De ce crezi că părinții tăi vor să ai camera curată?
4. Ce te-ar putea ajuta să alegi să faci curățenie în camera ta, chiar dacă ai prefera să te joci în continuare?
5. Cum te face să te simți o astfel de decizie?
6. Cum crezi că se simt părinții tăi când îi asculți și nu te cerți cu ei?

Act a

Fă un desen care arată cum te simți atunci când ajuți la treburile casei.

Act b

Gândește-te la cât mai multe posibilități prin care împreună cu părinții tăi poți ajuta la treburile casei, dar în același timp să vă și jucați.



IMAGINE

Îți petreci după-amiaza cu prietenul tău cel mai bun. Tu vrei să te joci un joc video, dar prietenul tău ar vrea să se joace cu mingea.

Ne jucăm
și luăm decizii
împreună

ASK

1. Ți s-a întâmplat vreodată când erai cu prietenul tău să vreți să vă jucați jocuri diferite? Dă câteva exemple.
2. Este oare posibil să vă jucați ambele jocuri? Cum?
3. Cum te simți atunci când decizi împreună cu prietenul tău să vă jucați ceva chiar dacă tu ai prefera alt joc?
4. Este oare mai puternică prietenia voastră, dacă învățați să vă jucați împreună?
5. De ce e important să învățați să vă jucați împreună, chiar dacă vrei să vă jucați altceva?

Act a

Gândește-te la cât mai multe exemple posibile în care te-ai jucat altceva decât ai vrut inițial și te-ai simțit bine.

Act b

Ce cântece îți aduc aminte de astfel de situații? Haideți să cântăm împreună!



IMAGINE

Dai o petrecere mare la piscina, dar știi că prietenei tale nu îi place apa. Se întâmplă câteodată că ea stă doar deoparte și se uită la ceilalți cum se joacă.

Să te simți
inclus

ASK

1. Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva?
2. Ce s-a întâmplat exact și cum te-ai simțit?
3. Ce crezi că înseamnă să te simți inclus?
4. Cum crezi că se simte cineva care nu pare a fi bun la ceva ce toata lumea este bun sau știe să facă?
5. De ce e important să includem pe toată lumea, chiar dacă nu sunt la fel de buni la ce face restul grupului?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități de a crea echipe pentru diverse jocuri în așa fel încât fiecare să se simtă inclus și important în joc.

Act b

Gândește-te la 3 modalități prin care poți ajuta pe ceilalți să se simtă incluși atunci când sunt lăsați în afara jocului.



IMAGINE

Mama ta îți spune să îți iei geaca pe tine ca să nu o pierzi. Profesoara îți spune să o dai jos.

Ești nesigur pe ceea ce faci

ASK

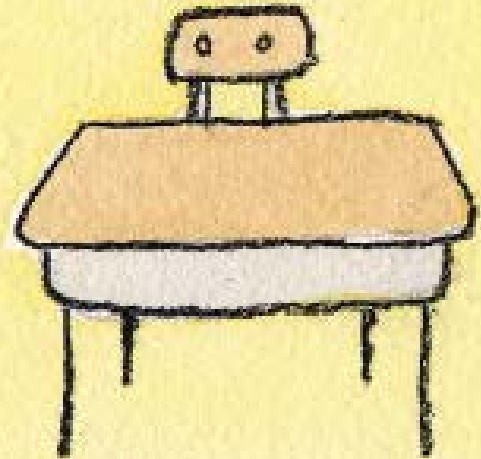
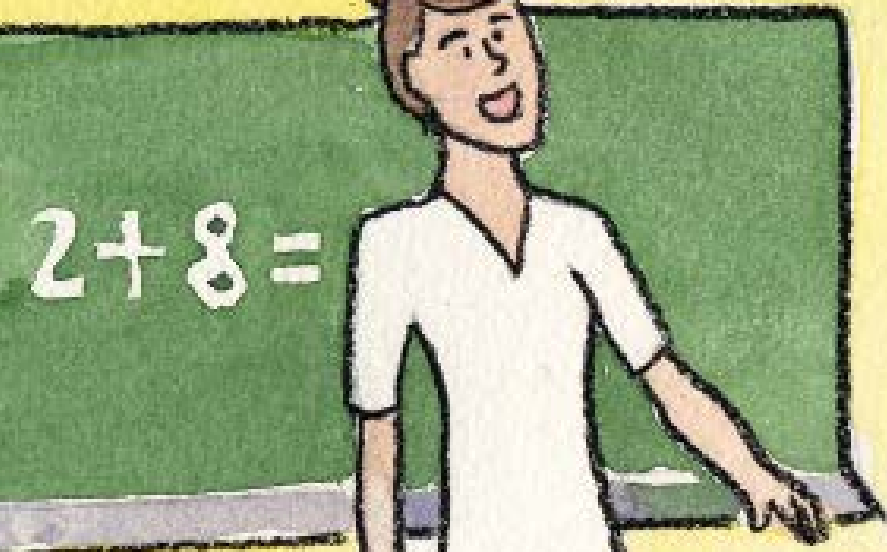
1. Ți s-a întâmplat vreodată ca doi adulți să îți spună să faci două lucruri diferite și tu să nu știi ce să faci?
2. Cum te simți atunci când o persoană îți spune o regulă ce trebuie să o respecti, și altă persoană îți spune altă regulă?
3. Cum crezi că se simte cineva care este blocat și nu știe ce să facă?
4. Cum decizi ce să faci în astfel de situații?
5. Ce te-ar putea ajuta în a face o astfel de alegere?

Act a

Vezi că prietenul tău e nesigur de ceva și nu știi de ce. Cum ai putea să aflii ce îl face pe prietenul tău nesigur? Gândește-te la cât mai multe lucruri pe care le poți face sau spune pentru a-ți ajuta prietenul să nu mai fie nesigur.

Act b

Vorbește despre o situație în care nu ai fost sigur de ce trebuie să faci. Acum cântă un cântec amuzant și pe care poți dansa. Acum imaginează-ți din nou situația? Te-a ajutat să cânti și să dansezi?



IMAGINE

Prietena ta este foarte bună la sport. Ți-ai dori și tu să fii cel puțin la fel de bun și asta te face puțin gelos.

Ești
Gelos

ASK

1. Ai trăit vreodată așa ceva? Ce crezi că înseamnă să fii gelos?
2. Oare ce lucruri sau oameni te-ar putea face să fii gelos?
3. Cum putem vedea când cineva este gelos?
4. Cum crezi că îți poți ajuta prietenul atunci când e gelos pe tine?
5. Cum crezi că afectează sentimentul de gelozie, prietenia voastră?

Act a

Gândește-te la cât mai multe lucruri posibile pe care le poți face au spune pentru a te simți mai bine atunci când altcineva este bun la ceva la care și tu vrei sa fii bun.

Act b

Creează o poveste de teatru de păpuși în care să apară situația descrisă mai sus. Asigură-te că fiecare din cei prezenți au un rol în povestea ta și că se simt incluși.



IMAGINE

Stai pe spate pe o saltea sau pe un scaun și ești atent la corpul tău.

Sunt conștient
de corpul meu

ASK

1. Ce înseamnă corpul tău??
2. De care părți ale corpului ești cel mai conștient?
3. Care părți ale corpului le folosești cel mai mult?
4. Care părți ale corpului le folosești cel mai puțin?
5. Care părți ale corpului devin cel mai obosite la sfârșitul zilei?

Act a

Stai jos înins pe o pătură sau saltea. Simte respirația ta - este încetă? Respiră încet și calm. Acum fii atent la picioare și la mâini. Încordează-le și ține-le așa până ce numără la patru: 1-2-3-4, acum relaxează-le și continuă să respiri. Acum fii atent la burta și pieptul tău. Încordează-le (1-2-3-4), acum relaxează-le. Continuă cu respirația și acum fii atent la umeri și mâni. Încordează-le, ține-le așa 1-2-3-4, relaxează-le. Continuă să respiri. Respiră adânc de la degetele de la picioare până ce simți în tot corpul. Fii atent cum te ajută respirația să te liniștești și să te calmezi în interior.

Act b

Cum te-ai simțit? Ce ai învățat din acest exercițiu?
Ce alte posibilități ai avea care să te ajute să te relaxezi și să te liniștești.



IMAGINE

Aveți un nou băiat în grupul vostru care pare foarte drăguț, dar nu știi cum să te împrietenești cu el.

Să ne
facem
prieteni

ASK

1. Ți s-a întâmplat vreodată să îți dorești să îți faci prieteni noi, dar nu ai știut cum să faci asta?
2. Cum te simți atunci când alți copii vor să fie prieteni cu tine?
3. Cum știi când ceilalți copii încearcă să fie prieteni cu tine?
4. Cum îți faci noi prieteni?
5. Cum te simți atunci când îți faci un nou prieten?
6. De ce e important să știm cum să ne facem prieteni noi?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități de a-ți face prieteni noi.

Act b

Vezi că cineva vrea să se împrietenească cu tine. Gândește-te la ce ai putea să îi spui sau să faci ca să îi fie mai ușor.



IMAGINE

Tocmai ai făcut o construcție frumoasă din cuburi, și Bob o strică. Simți că ești tare enervat!

Gândește înainte

ASK

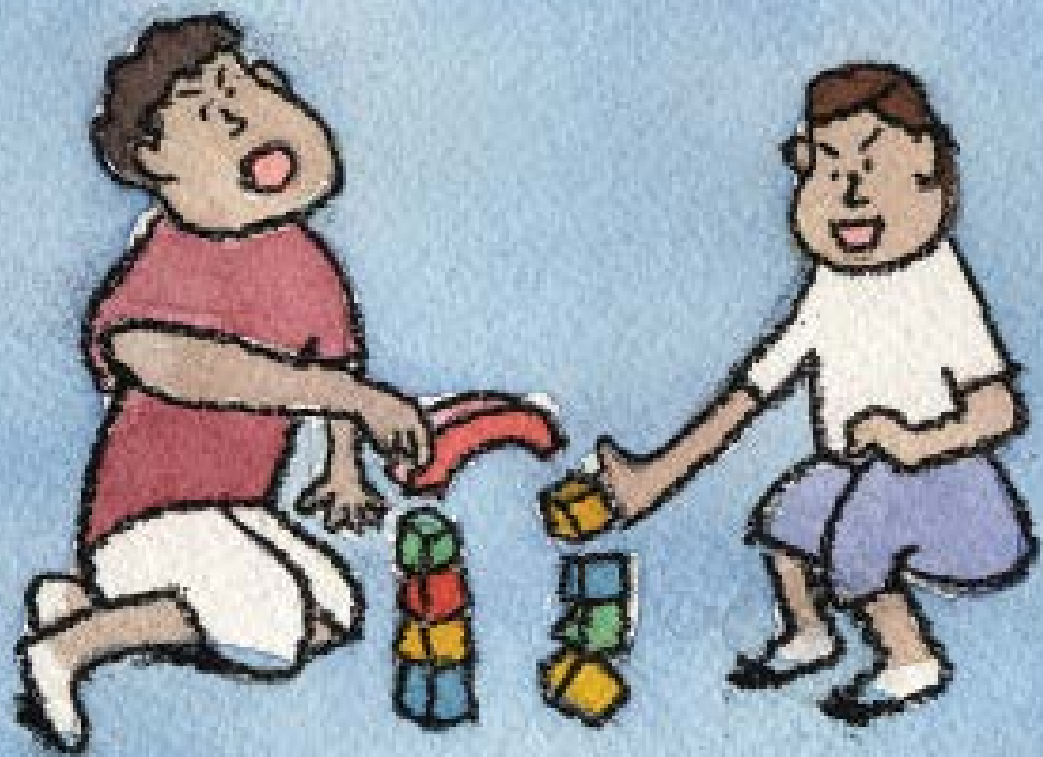
1. Ți s-a întâmplat vreodată ca cineva să distrugă ceva ce tu ai realizat?
2. Ce se întâmplă când te enervezi atunci când cineva îți distruge munca ta?
3. Ce se întâmplă după?
4. Cum te simți în acele momente?
5. Cum le poți arăta prietenilor că ești nervos și supărat dar să continui să te joci cu ei.

Act a

Crează un joc de rol în care să exersezi cum poți reacționa înainte să faci ceva ce îi poate supăra pe prietenii tăi.

Act b

Gândește-te la 3 modalități de a remedia o situație, atunci când ai făcut ceva ce îi supăra pe ceilalți.



IMAGINE

Unchiul tău te-a dus pe tine și pe prietenul tău la un fast food. Sunt multe ambalaje și pahare de plastic pe masă și pe jos. Vântul bate destul de tare. Știi că ambalajele folosite ar trebui să fie puse în gunoi.

Să menținem
planeta curată

ASK

1. Ai observat vreodată gunoi pe jos? Unde?
2. De ce crezi că este atât de mult gunoi pe jos?
3. De ce ar trebui să punem gunoiul în pubele?
4. Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea ar lăsa gunoiul peste tot, fără să le pese?
5. Cum te simți atunci când menții zona ta curată?
6. De ce e important să ajutăm la menținerea planetei curate?

Act a

Fă o listă cu lucruri pe care le facem și distrugem planeta. Decideți ce ar trebui să se întâmple în locul acelor lucruri. Gândește-te la cât mai multe lucruri pe care le poți face să menții planeta curată.

Act b

Folosește culori și forme și desenează o imagine care să surprindă Planeta Pământ Fericită!



IMAGINE

Cineva tocmai a căzut la locul de joacă și începe să plângă.

Să ajutăm
pe ceilalți

ASK

1. Ai văzut vreodată pe cineva care a căzut și care s-a lovit și are nevoie de ajutor? Dacă da, ce s-a întâmplat?
2. Ce ai putea să faci să ajuți acel copil?
3. Cum crezi că s-ar simți acel copil dacă îl ajuți?
4. Are vreo importanță dacă ne ajutăm unii pe alții? La ce ne ajută?
5. În ce situații ai vrea ca alți copii să te ajute?

Act a

Gândește-te
la situații în care simți că
trebuie să ajuți și cum anume ai
putea ajuta.

Act b

Pune ceva muzică și creează un
dans care să îi ajute pe copii să
treacă de la supărare la bucurie.



IMAGINE

Unul din copiii din grupul tău poartă o basma pe cap, care simbolizează credința și religia ei.

Respectăm
diferențele

ASK

1. Ți s-a întâmplat să vezi copii care se poartă ceva diferit de tine, datorită credinței lor?
2. Ce înseamnă oare să ai altă religie? Cum se poate ca religia să ne influențeze modul în care acționăm?
3. Ce înseamnă să ne purtăm cu oamenii care au credința diferită de noi cu respect?
4. Cum ai putea ști dacă alți copii nu s-ar simți confortabil cu întrebările sau comportamentul tău față de ei?
5. De ce e important să tratăm oamenii cu respect, chiar dacă nu gândesc și nu cred în aceleași lucruri în care crezi tu?

Act a

Gândește-te la cât mai multe posibilități de a arăta respect cuiva chiar dacă sunt diferiți de tine.

Act b

Vezi că prietenul tău nu este respectat pentru că are altă credință decât a ta. Ce ai putea spune sau face pentru a remedia situația? Fă un joc de rol pentru a colecta idei și din partea grupului.



IMAGINE

Urmează să dai un test la școală și e important să îți păstrezi concentrarea pentru test.

Să fim calmi
și să
ne concentrăm

ASK

1. Ce înseamnă să fii concentrat pe ceva?
2. Cum te simți atunci când ești concentrat?
3. Cum arată să fii concentrat?
4. Cum poți să rămâi concentrat la ceva, chiar și atunci când e dificil?
5. De ce e important să rămâi concentrat atunci când e nevoie?

Act a

Vezi că prietenul tău se chinuie să rămână concentrat pe ceva trebuie să facă. Ce poți să faci să îl ajuți să se concentreze din nou?

Act b

Fă un exercițiu de respirație. Imaginează-ți că ești înăuntrul burții tale. Este ca un balon mare. Dă o culoare balonului. Acum pune mâinile pe balon. Inspiră adânc pe nas. Simte cum aerul merge direct spre burtă. Simte cum se umple balonul, și simte cum se mișcă mâna odată ce balonul de umflă. Acum expiră pe gură și apasă cu mâinile pe burta ta. Pregătește-te pentru următoarea respirație, și repetă. Simte cum tensiunea din jurul burții tale se schimbă, odată ce faci aceste exerciții de respirație. De câte astfel de exerciții e nevoie să îți simți burta relaxată? Cum poți folosi exercițiul acesta atunci când e nevoie să rămâi calm și concentrat?



IMAGINE

Vezi că oamenii își arată dragostea față de ceilalți prin ceea ce fac sau spun.

Explorăm iubirea

ASK

1. Ce faci atunci când vrei să arăți cuiva că îl (o) iubești și că ții la el (sau ea)?
2. Ce faci să le arăți oamenilor dragi din viața ta că sunt iubiți?
3. Cum simți atunci când iubești pe cineva?
4. Cum arată atunci când cineva este iubit?
5. Cum este/arată atunci când cineva nu este iubit/plăcut?
6. Când este foarte greu să ne arătăm iubirea?
7. De ce e important să arăți când iubești/îndrăgești pe cineva?

Act a

Folosește păpuși și arată ce înseamnă să iubești /îndrăgești pe cineva. Acum arată ce înseamnă să nu îți placă/ să nu iubești pe cineva. Care sunt diferențele între aceste două trăiri?

Act b

Fă o listă cu moduri diferite prin care poți arăta că iubești pe cineva. Gândește-te la cât mai multe lucruri pe care tu și cei din jurul tău le puteți face pentru a vă arăta dragostea față de ceilalți.

