

**„Eu și familia mea” - activități creative zilnice pentru creșterea coeziunii și a rezilienței familiale**

Dragi copii și părinți!

**Luni:** Astăzi vă invităm la o activitate de desen. Veți lucra în perechi (copilul cu un părinte, după care cu celălalt părinte). Aveți nevoie de o foaie A4 și o singură cariocă. Veți desena folosind amândoi aceiași cariocă, prinzând instrumentul de scris amândoi. Pe foaie veți desena următoarele: în mijlocul paginii o casă; lângă casă, în partea dreaptă un copac, iar în partea stângă un cățel; în partea de sus a paginii, la mijloc desenați nori, iar în colțul drept va fi soarele. Aveți posibilitatea să desenați mai multe detalii, dacă vă face plăcere. În timpul procesului de creație încercați să nu vorbiți, comunicarea se va realiza cu ajutorul "mâinilor".

După ce ați finalizat desenul, puteți discuta despre creația voastră, cum ați reușit să comunicați. Cine a condus, cum s-a simțit cel care a condus, dar cel care a fost condus? Cum v-ați simțit în timpul desenului comun? Dacă v-a plăcut, puteți repeta oricând desenul, având alte teme.

**Marti:** Astăzi este o zi de nostalgie. Scoateți albumele cu poze, colecțiile cu fotografiile digitale. Uitându-vă împreună la poze, să vă reamintiți, să retrăiți evenimentele plăcute, marcante din viața voastră. După ce ați terminat vizionarea, fiecare dintre voi, individual, gândiți-vă dacă s-a întâmplat vreodată ca un eveniment important pentru voi să nu fi fost fotografiat. Acum aveți ocazia să desenați fotografia care lipsește. După ce fiecare dintre membrii familiei a realizat desenul, împărtășiți cu ceilalți, discutați despre evenimentele nefotografiate, iar în continuare realizați în comun fotografia care lipsește pentru întreaga familie. Care a fost evenimentul marcant din viața voastră care nu a fost fotografiat?

**Miercuri:** Identificați în casă o masă, pe care să puneți un material textil. Fiecare membru al familiei care dorește să participe la joc, individual (fără să fie văzut de alții) va căuta cinci obiecte mici (de exemplu: creion, radieră, minge mică, baterie, jucărie de pluș, lego, agrafă, cub, etc.) pe care, pe rând, fără ca ceilalți să se uite,

le va pune pe masă, sub materialul textil. În continuare, fiecare membru al familiei va lua un obiect de sub material, pe care îl va identifica pe baza pipăitului și îl va denumi.

După ce fiecare dintre voi ați luat un obiect, veți răspunde la întrebările: când este obiectul respectiv fericit și când este trist. Faza acesta a jocului va continua, până când toate obiectele au fost extrase de sub material.

Acum, fiecare dintre voi aveți în fața voastră obiectele extrase. Oare ce au în comun aceste obiecte? Pentru ce se pot folosi obiectele respective în afara uzului comun? Gândiți-vă la niște metode de folosire neconvenționale!

**Joi:** Astăzi vom fi sculptori și vom sculpta. Vom lucra iarăși în perechi, copilul cu un părinte. Unul dintre ei este sculptorul, iar celălalt "materialul", din care artistul va crea sculptura. Sculptorul "va modela", va pune într-o poziție anume sculptura, încât aceasta să semene cu tema la care s-a gândit. După finalizarea creației, sculptorul va relata ce reprezintă sculptura, din ce material s-a realizat opera de artă și unde va fi expusă. Sculptura va împărtăși cum s-a simțit în timpul procesului de creație și cum se simte acum, ca o sculptură. După aceea se schimbă rolurile. Copiii ar trebui să aibă posibilitatea să lucreze cu ambii părinți.

**Vineri:** Astăzi vom crea o poveste comună. Vom face o poveste în lanț: stăm în cerc, fiecare va spune o propoziție, o parte din poveste din care se va forma povestea. Să nu folosiți elemente sau personaje din poveștile cunoscute, totul să fie ceva nou, creativ și neconvențional. Orice se poate întâmpla în această poveste, cu personajele ei fantastice. După realizarea poveștii, fiecare dintre voi va alege un personaj din aceasta. Acum aveți posibilitatea să puneți pe scenă, să jucați povestea. La final desenați personajele alese de voi, precum și povestea trăită de fiecare. Dați un nume poveștii!

**Sâmbătă:** Astăzi vom crea coletul fericirii. Fiecare dintre voi va desena sau va scrie acele cinci lucruri care îl fac fericit. După aceea, împărtășiți coletul vostru cu ceilalți. Urmează să realizați coletul fericirii al familiei, care va cuprinde zece lucruri care vă fac fericiți.

**Duminică:** Astăzi vom crea o zi de sărbătoare, Ziua Familiei Voastre. Pe ce zi se va sărbători ziua familiei? Identificați o dată din calendar, după care gândiți-vă la următoarele aspecte: Ce se întâmplă în ziua respectivă la voi, aveți o regulă legată de vestimentație (dresscode), aveți un meniu special, dar tradiții și obiceiuri? La această sărbătoare veți invita și oaspeți, sau sărbătoriți numai cu familia? Proiectați un tort pentru evenimentul acesta special, Ziua Familiei Voastre!

## **Én és a családom - kreatív tevékenységek a hét minden napjára, a családi kohézió és reziliencia erősítésére - 2. hét**

Kedves gyerekek és szülők!

**Hétfő:** Egy érdekes rajzolásra hívunk benneteket. Kettesével fogtok rajzolni, egy gyerek és egy szülő (utána a másik szülő is). Szükségetek lesz egy rajzlapra és egy kariókára. Mindketten egy írószert fogtok és az előttemek levő lapra a következőt kell rajzoljátok: középre egy házat, tőle jobbra egy fát, a háztól balra egy kutyát, a ház fölé egy felhőt, a lap jobb sarkába a napot. Ha kedvetek tartja sokkal több részletet rajzolhattok, a lényeg az, hogy közösen, egy írószert tartva készítsétek el a rajzot. Alkotás közben próbáljatok nem beszélni, engedjétek, hogy csak a „kezeteken keresztül” történjen a kommunikáció.

Miután elkészült a rajz, beszéljétek meg, hogyan sikerült a közös kompozíciótok, ki mikor, hogyan vezetett, irányított. Milyen érzés volt a közös munka, ha tetszett bármikor megismételhetitek.

**Kedd:** Ma egy kicsit nosztalgizunk. Vegyétek elő a fényképalbumokat, digitális fotógyűjteményeiteket. Emlékezzetek vissza a régi emlékekre, elevenítsétek fel az érzéseket, éljétek át újra az akkori pillanatokat. Miután ez megtörtént, minden családtag, külön-külön gondolkozzék el azon, hogy volt-e olyan esemény az életetekben, amelyről nem készült fénykép. Ha igen, akkor most lehetőségetek van lerajzolni a hiányzó fényképet. Miután mindenki elkészült a hiányzó fotó elkészítésével, mutassátok meg egymásnak, kinek milyen élménye maradt megörökítetlenül? Létezett-e olyan közös, családi élmény, amely nem volt lefotózva. Most lehetőségetek van, közösen elkészíteni a hiányzó családi fényképet is.

**Szerda:** Válasszatok ki egy asztalt, vegyetek elő egy nagyobb textil anyagot. Minden családtagot, aki részt szeretene venni a játékban, arra kérünk, hogy keressen 4-5 apró tárgyat (például: kisebb labda, gyufa, apró plüss játék, elem, ceruza, olló, ceruzahegyző, tükör, hajgumi, csatt, stb.) amelyeket titokban, anélkül, hogy a többi családtag látna, leteszi az asztalra, a terítő alá (persze, senki sem

nézhet a takaró alá). Mikor mindenki behelyezte a saját tárgyát, akkor kezdődhet a játék. Sorra benyúltok a takaró alá, megfogtok egy tárgyat és tapintás alapján kiderítitek miről van szó. Mikor mindenki kivett egy tárgyat, akkor arra a kérdésre kell válaszoljatok, hogy mikor boldog és mikor szomorú a kézben levő tárgyak.

Addig tart a játék amíg a takaró alatt levő tárgyak elfogytak.

A legvégén azt kell megmondjátok az általatok kiválasztott tárgyairól, hogy mi a közös bennük, illetve mire lehet ezeket a tárgyakat használni, a szokásos használati módokon kívül.

**Csütörtök:** Ma szobrászkodni fogunk. Párokat kell alkossatok, egyik lesz a szobrász, a másik pedig az „anyag”, amiből a szobrász elkészíti a szobrot. A szobrász beállítja a szobrát egy olyan pózba, amely legjobban kifejezi a szobor lényegét. Miután elkészült a szobor a szobrász elmondja, hogy milyen anyagból készült a szobor, mi a neve, illetve hol lesz kiállítva ez a műalkotás. Utána a szobor beszámol arról, milyen volt számára ez a folyamat, hogyan érezte és érzi most magát. A következő lépésben szerepcsere történik, a szobrászból szobor lesz és fordítva. Lehetőséget kell teremteni arra, hogy a gyerek mindkét szülővel párt alkosson.

**Péntek:** Alkossunk közös mesét. Körbe ülünk és egy mesét alkotunk úgy, hogy mindenki mond egy mondatot. Arra kérünk benneteket, ne legyen egy ismert mese, teljes mértékben ti találjátok ki, a szereplőket és a történetet is. Amikor a mese elkészült, válasszatok magatoknak egy szereplőt, kik lennétek ti ebben a mesében. Akár lejátszhatjátok a meséteket. Ha nem szeretnétek eljátszani, akkor rajzoljátok le a szereplőket és a mesét. Adjatok neki címet!

**Szombat:** Ma boldogságcsomagot készítünk. Minden családtag le kell rajzolja vagy írja azt az öt dolgot ami őt boldoggá teszi. Utána osszátok meg a saját boldogságcsomagotokat a többiekkel. Ez után készítsétek el a családokat boldogságcsomagát, mi az a tíz dolog ami a családokat boldoggá teszi.

**Vasárnap:** Ma megalkotjuk a családok napját. Egy új ünnep kerül a naptárra, a Ti Családok Napja. Mikor van ez a nap, milyen szokások, hagyományok fűződnek ehhez a naphoz. Nevezetek ki egy napot amely ezentül a *Mi Családunk Napja*. Mi történe egy ilyen ünnepezen a ti családokban? Van egy öltözködésre vonatkozó szabály, van egy speciális, ünnepi menü, csak erre a napra vonatkozó hagyomány. Meghívátok vendégeket, vagy csak ti, a család ünnepezen?