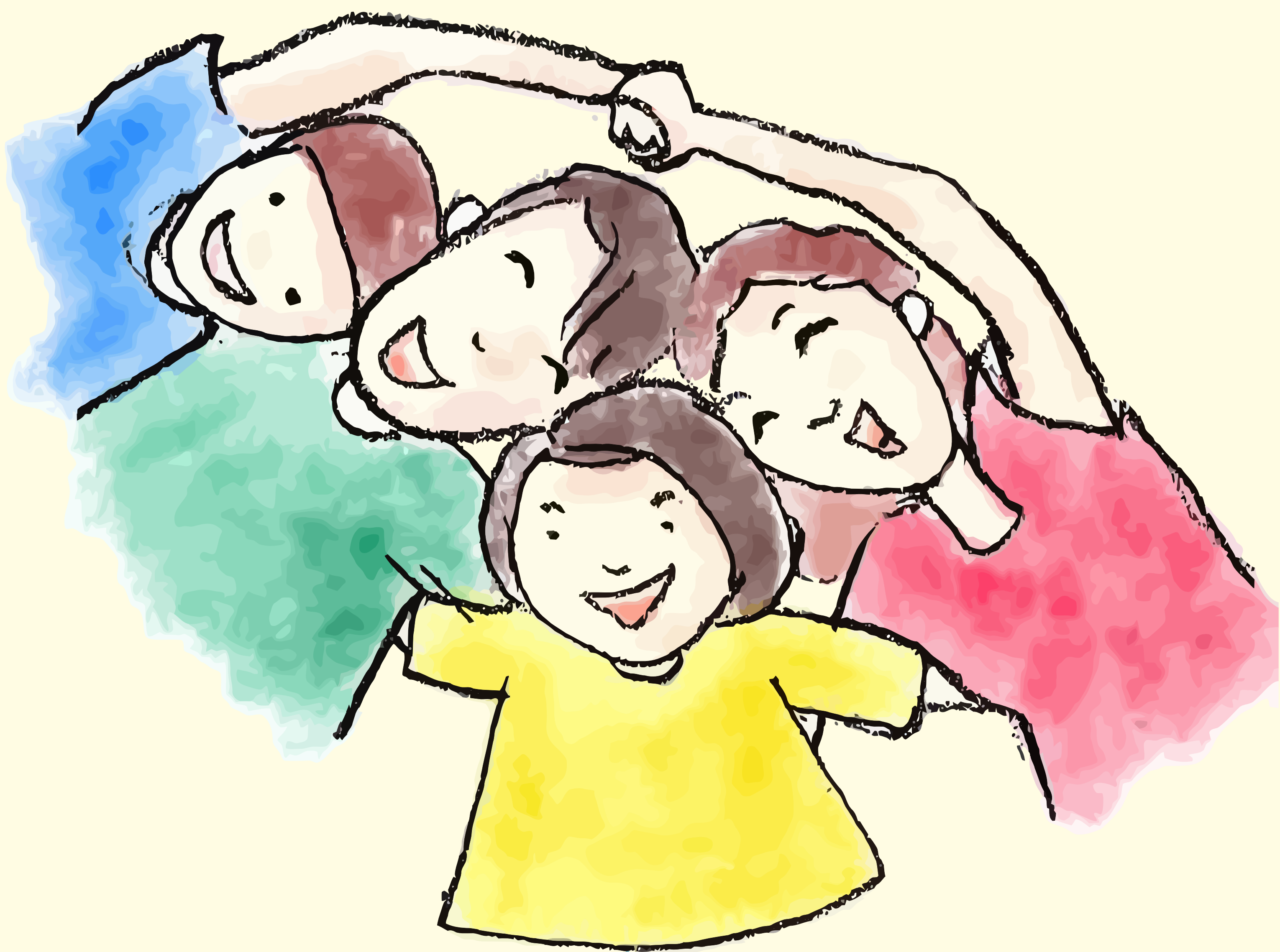


AKADEMIA DZIECKA
RODZINA





Wiem, że mnie kochasz, gdy...

- szanujesz , że mogę myśleć inaczej niż Ty
- pokazujesz, jak rozwiązywać konflikty
- jesteś autentyczny, nieidealny jako rodzic
- uśmiechasz się do mnie często
- rozwijasz swoje pasje, wtedy ja szukam swoich
- przytulasz mnie duuużo i codziennie
- pozwalasz mi płakać
- zamiast porównywania mnie do kogoś innego, mówisz tylko do mnie
- mówisz do mnie spokojnym głosem, nawet , jeśli jest Ci trudno... to mnie bardzo uspokaja, to jak cisza, która otula po burzy
- podajesz mi kolorowy plaster na kolano/łokieć...nawet, jeśli nie widzisz rany
- jestem rozedrgany cały w środku, a Ty przytulasz mnie kocykiem swojego spokoju
- dbasz też o relacje swoje, wtedy wiem, że drugi człowiek jest ważny
- wsłuchuję się w rytm bicia Twojego serca, kiedy siedzę wtulony/a jak miś koala na Twoich kolanach
- pozwalasz mi być dzieckiem i bawić się jak dziecko

Narysuj swój kocyk spokoju oraz wersję dla mamy i taty



Czy wiesz, że...?

przytulanie jest dobre dla rozwoju, inteligencji, zdrowia

31.01 każdego roku obchodzi się
MIĘDZY Narodowy Dzień
Przytulania



Virginia Satir (psychoterapeutka z USA uważała, że „by przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie, trzeba ośmiu. By się rozwijać – dwunastu”.

przytulanie ukochanych i bliskich osób działa na mózg bardzo pozytywnie, wydziela się wówczas substancja o ciekawej nazwie OKSYTOCYNA, to ona przekazuje informację jak KURIER "jest wszystko w porządku, jest dobrze i bezpiecznie"

liczba przytulasków może też zależeć od kultury , w jakiej żyjemy

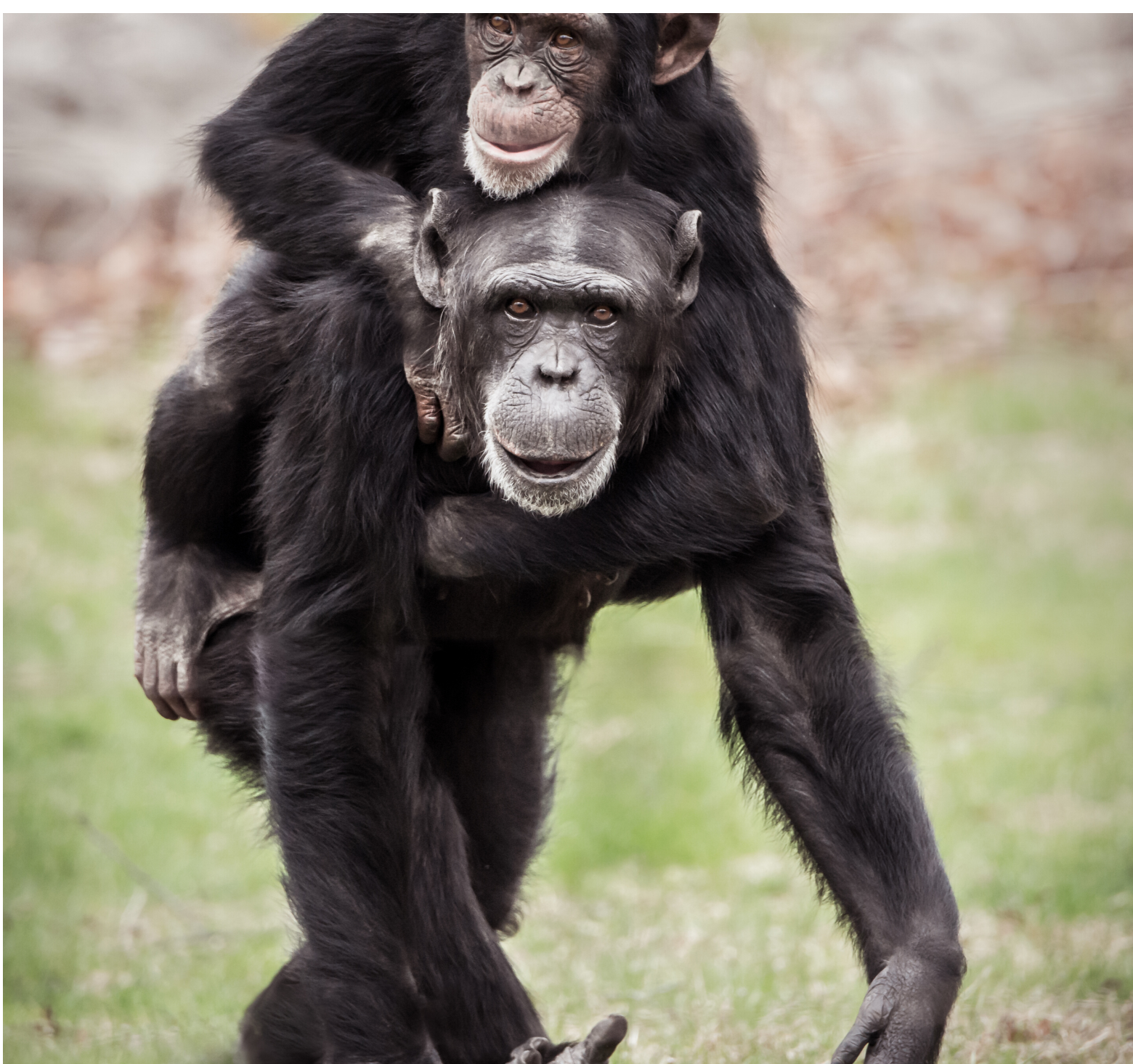
przytulanie jest naturalne i potrzebne ludziom jak oddychanie

przytulanie zmniejsza zdenerwowanie oraz spowalnia pracę serca,
dzięki temu możemy się uspokoić, a nasze serce zwolnić

Narysuj jak przytulasz się do mamy i taty.
Co wtedy czujesz? Na kolejnej stronie znajdują się zwierzęta, które też uwielbiają się przytulać. Które najbardziej przypominają ludzkie przytulanie?

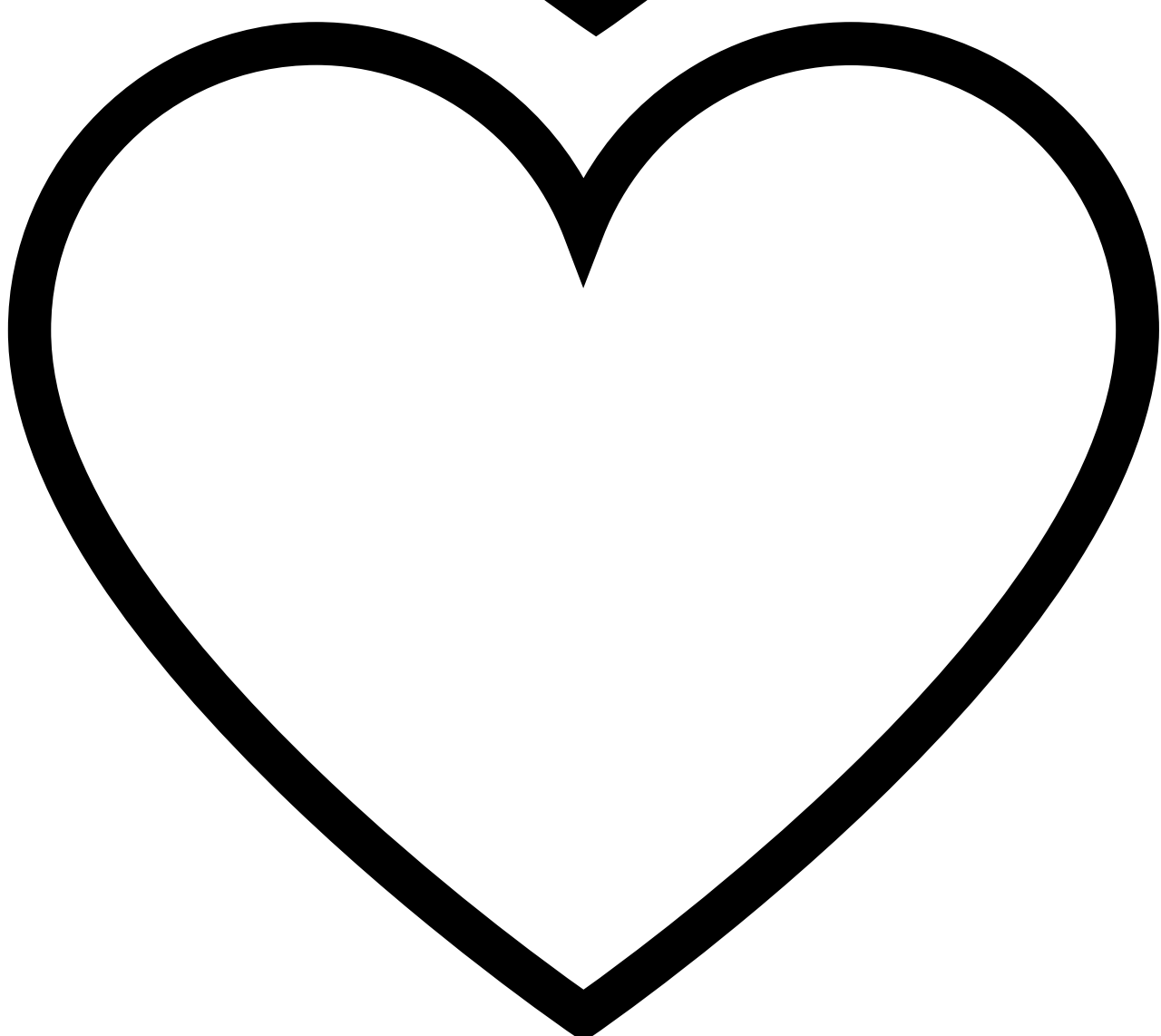
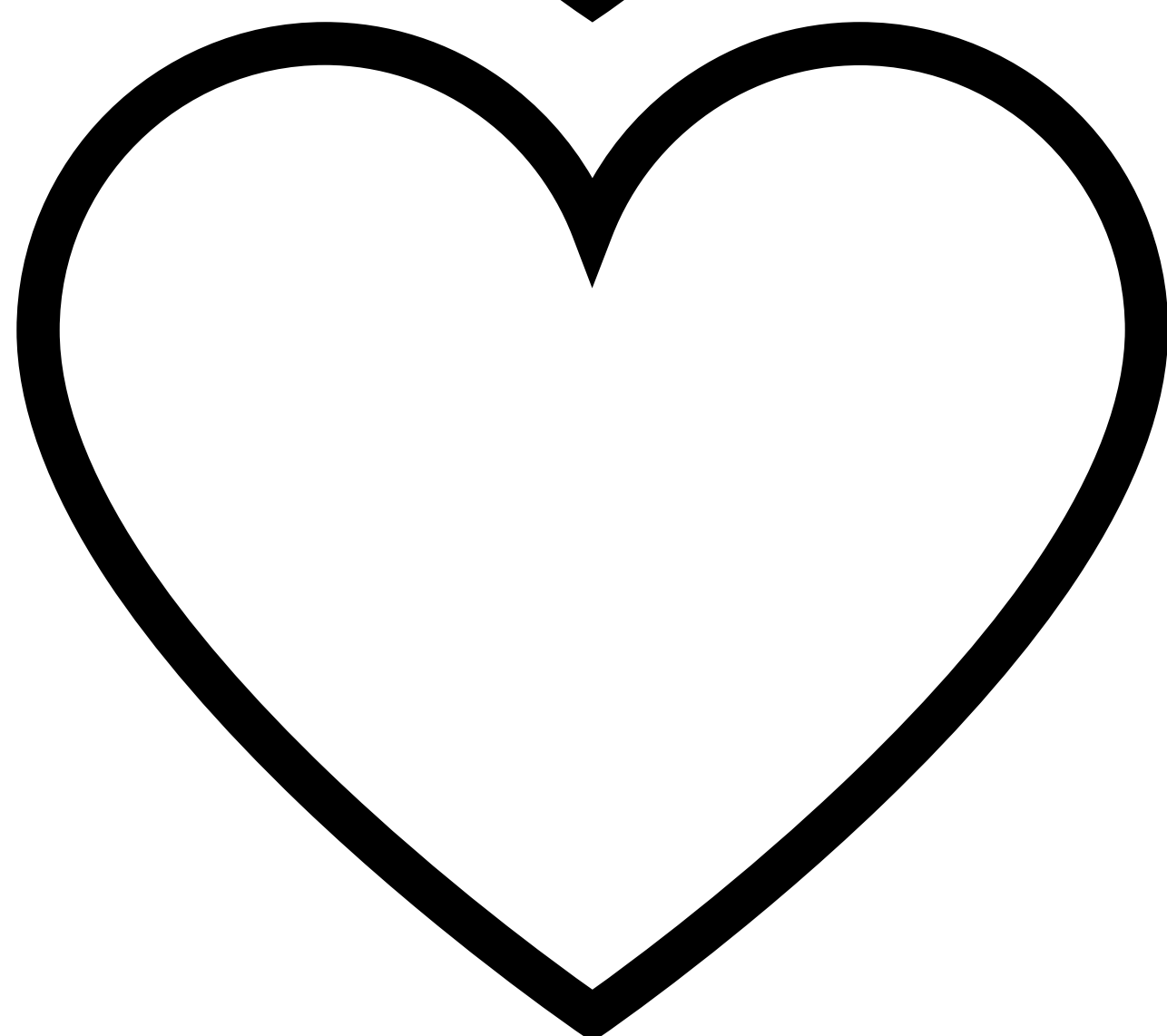
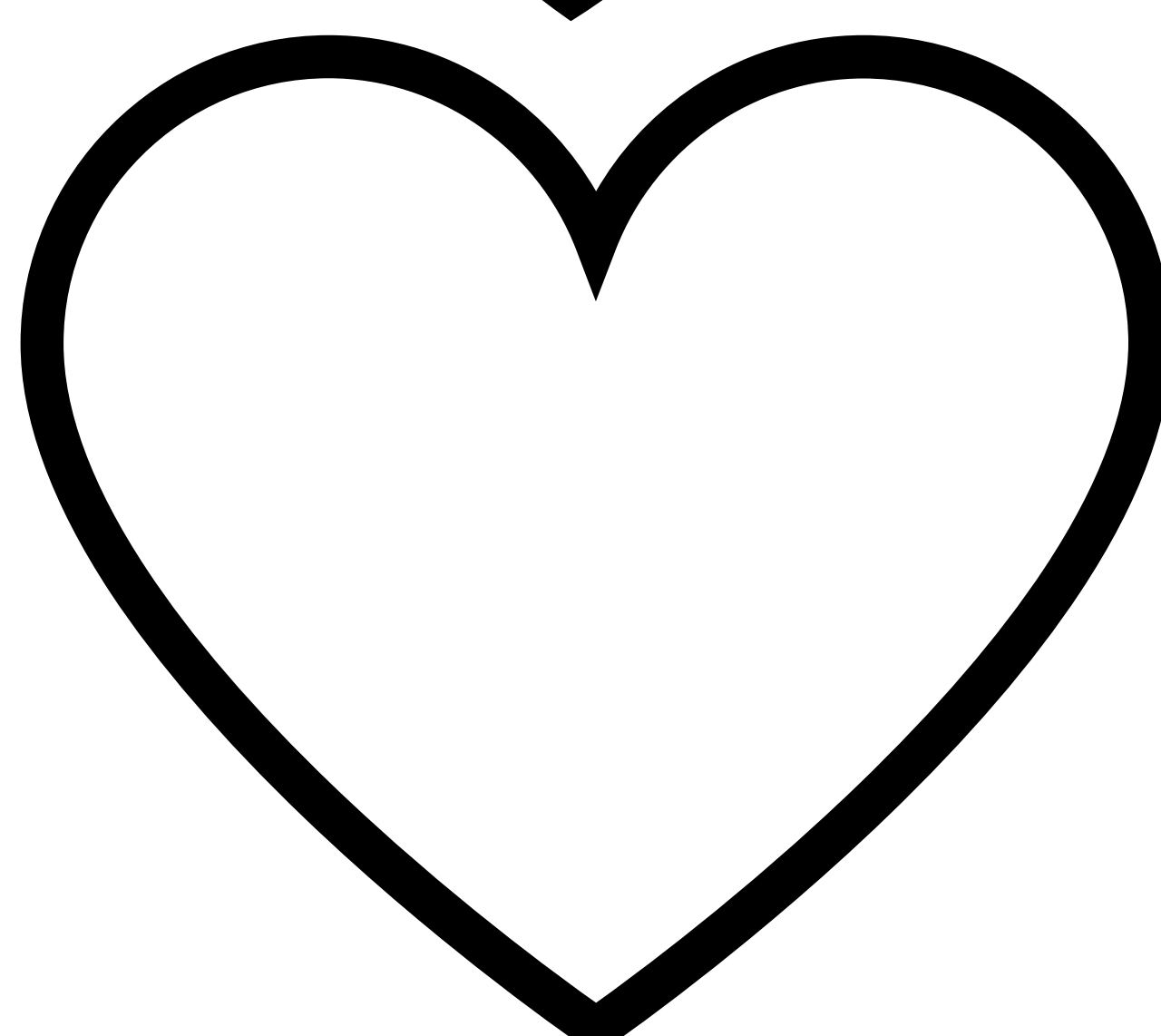
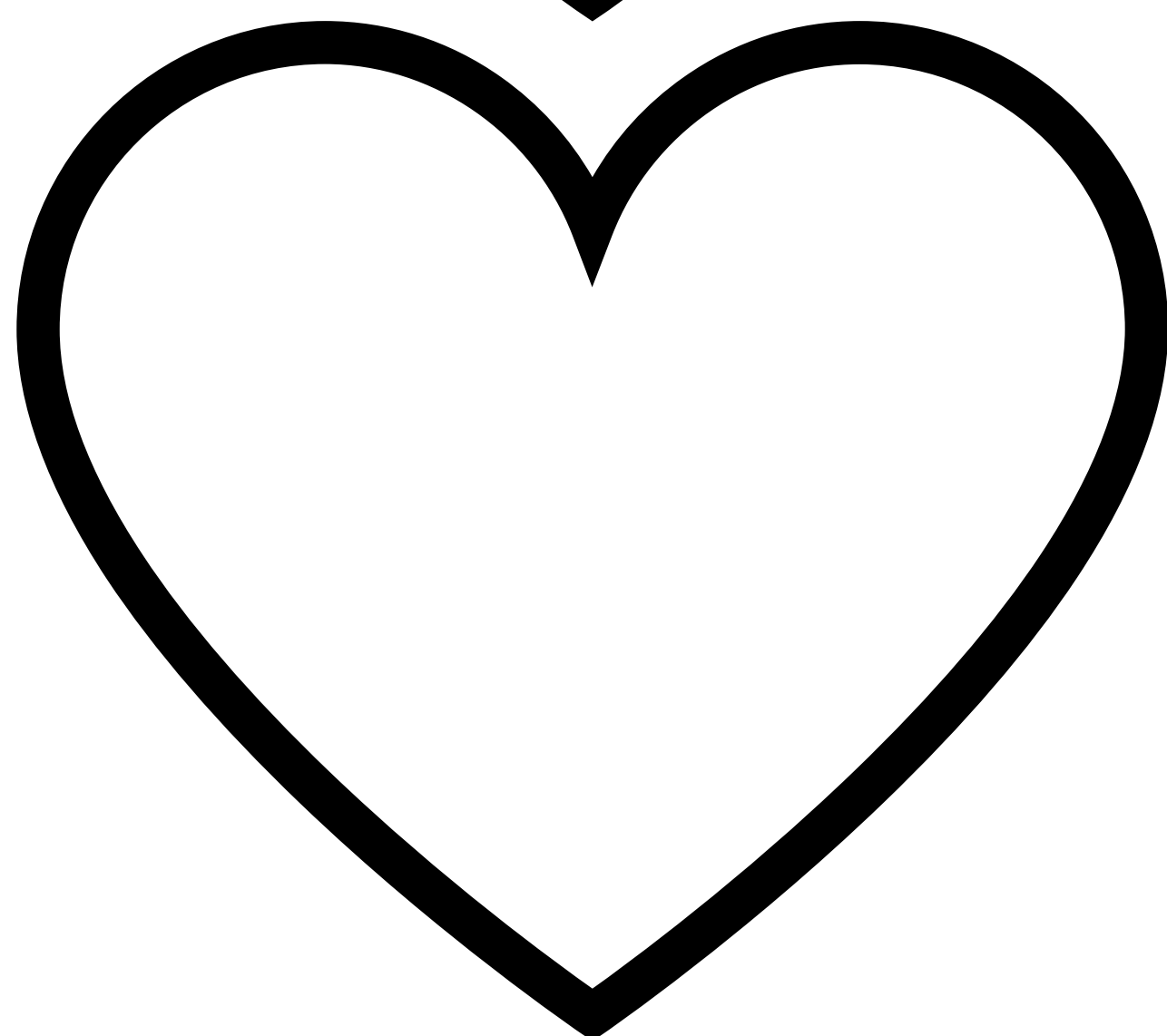
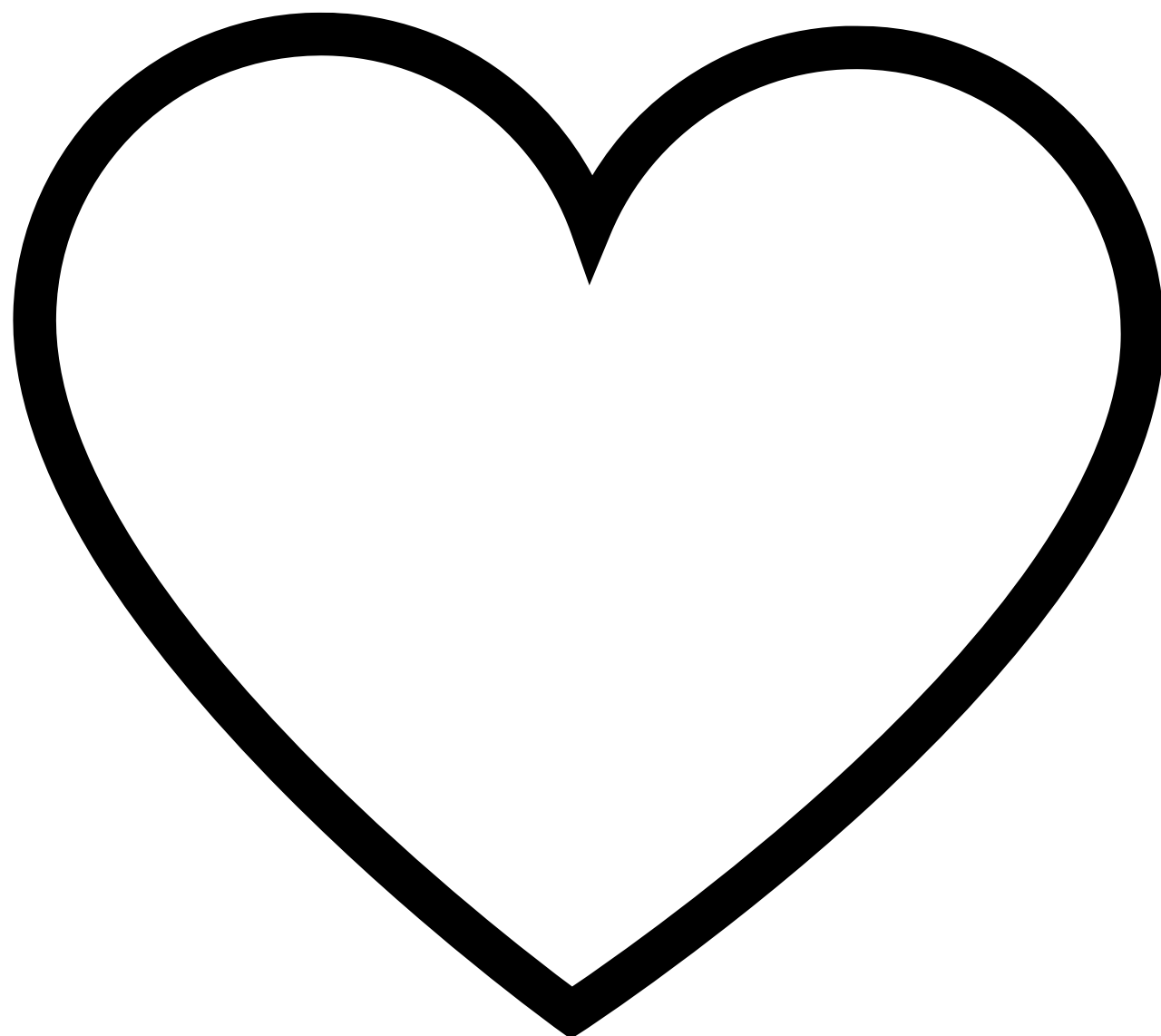
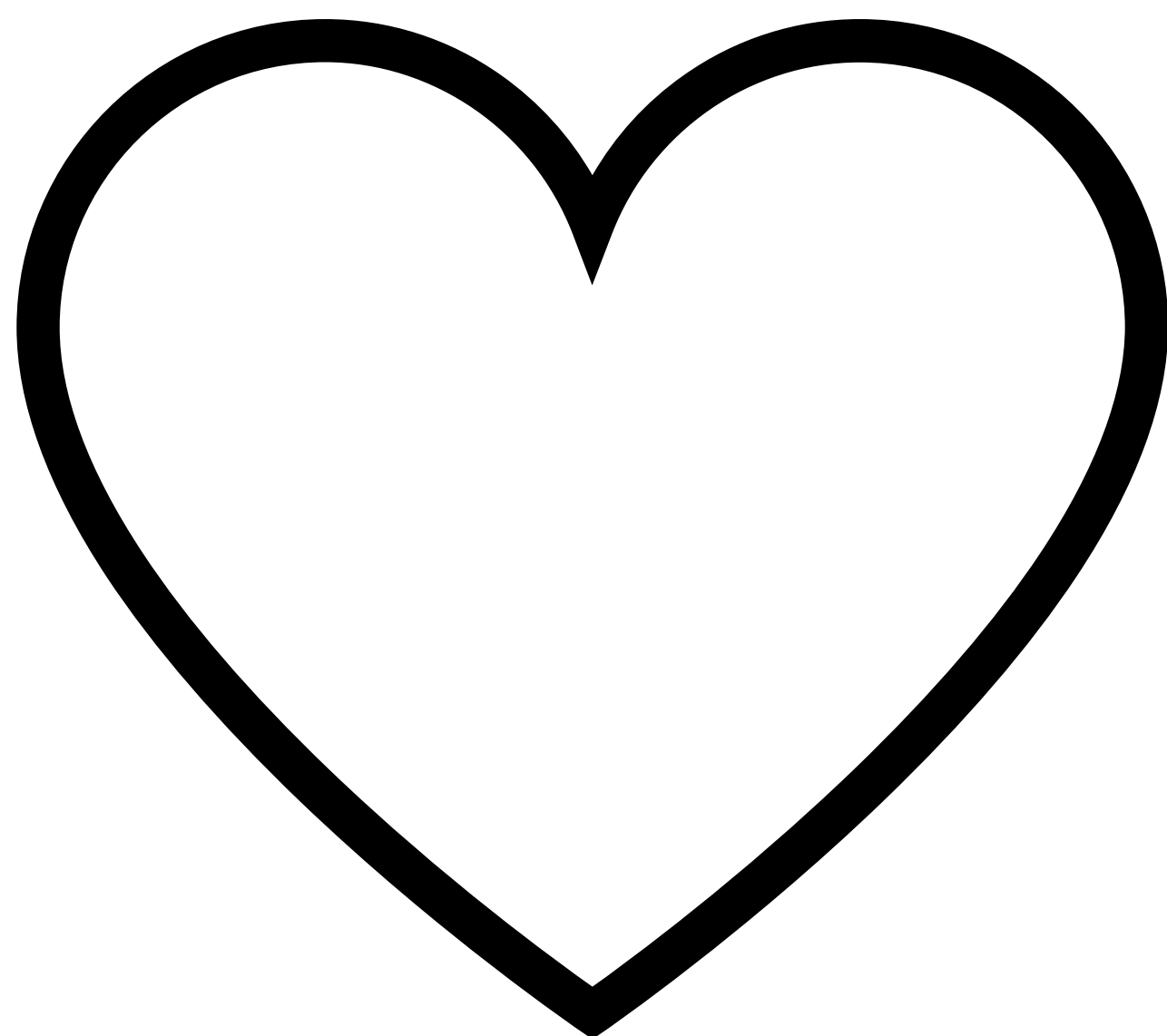


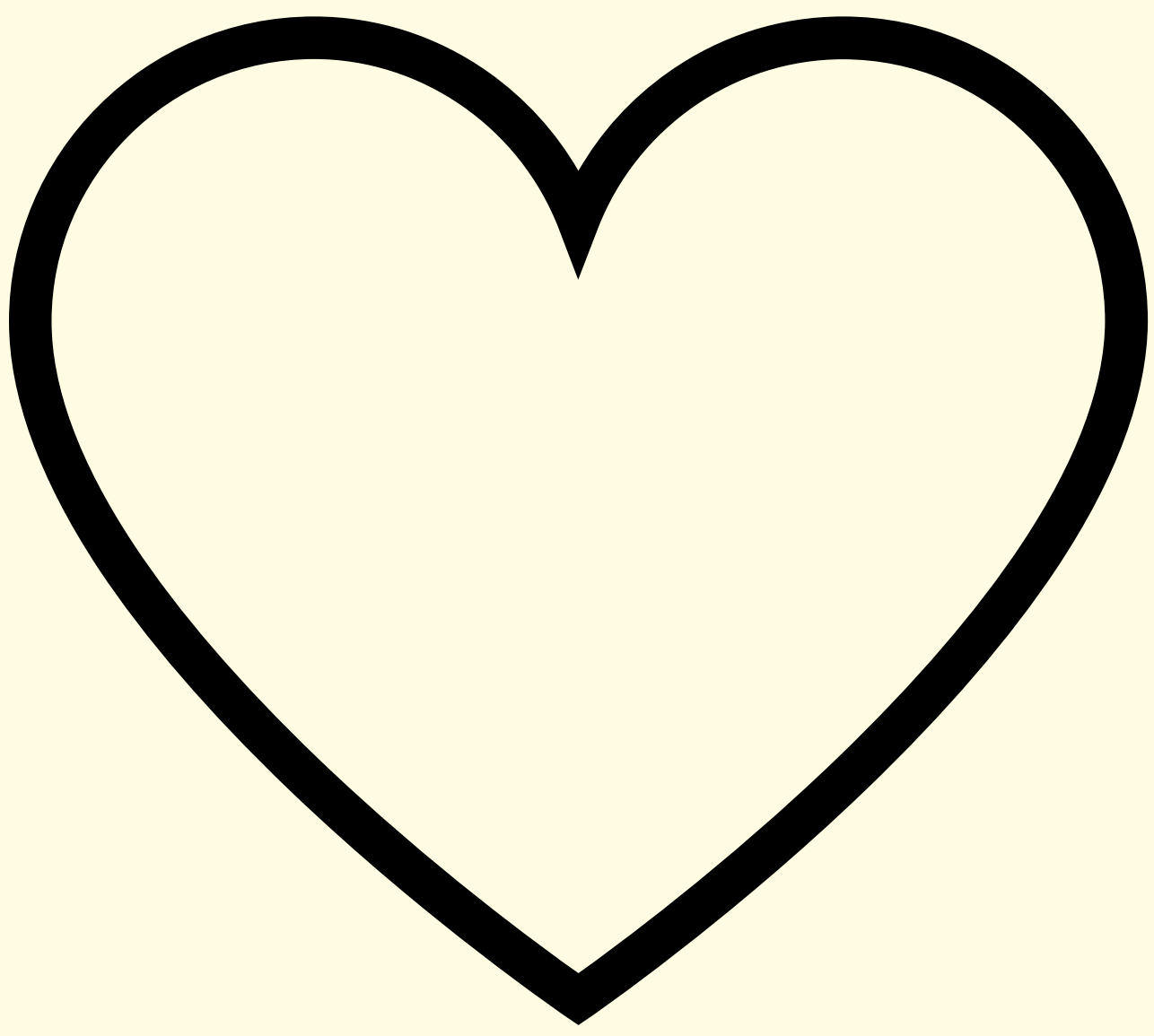
Miejsce na rysunek rodzinnych przytulasków



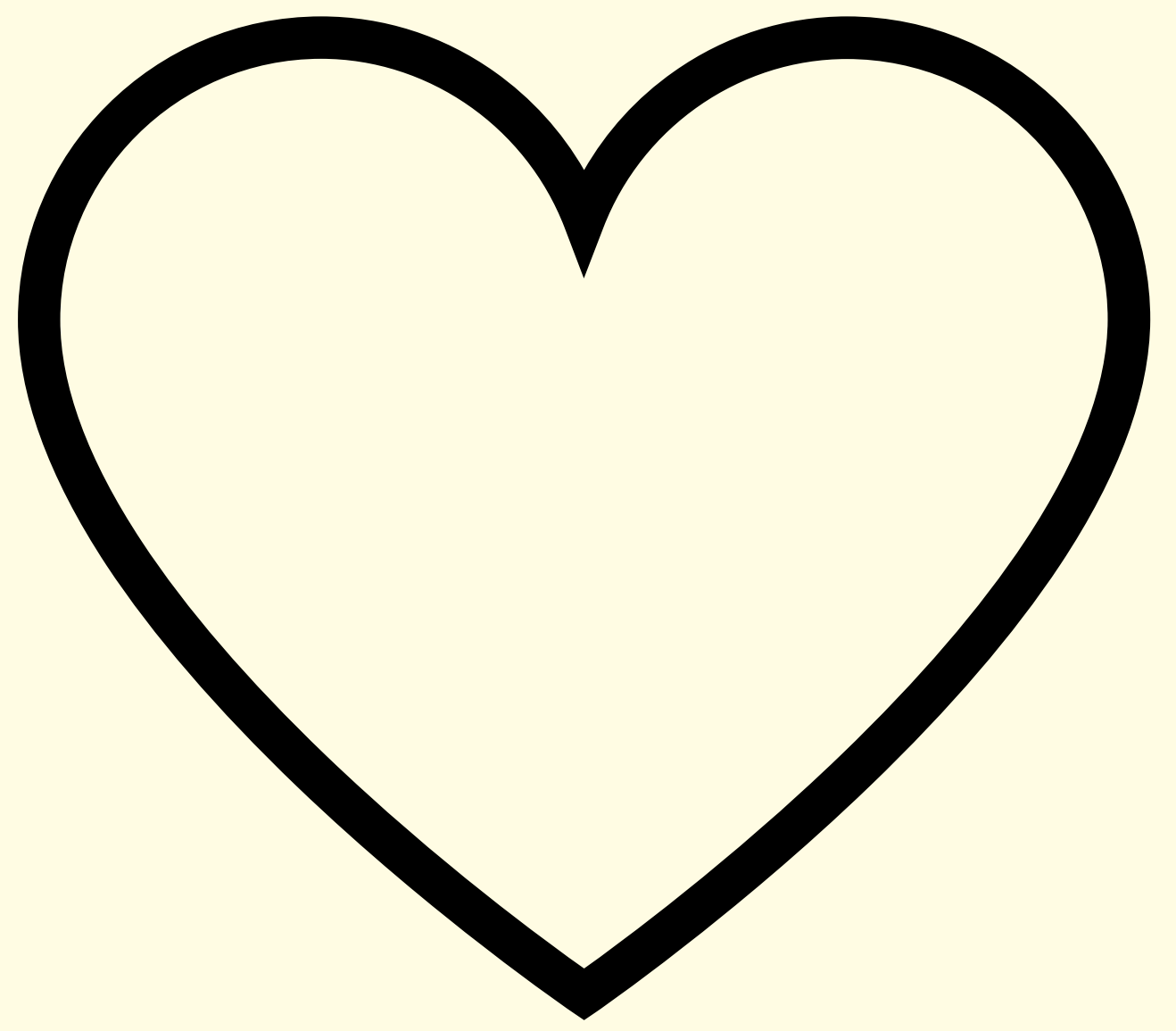
Pokoloruj tyle serduszek, ile osób w Twojej rodzinie.

Rodzice, rodzeństwo, a także inni bliscy. Wybierz ulubiony kolor tej osoby i wpisz w środku, czyje to serduszko. Szablon na kolejnej stronie.

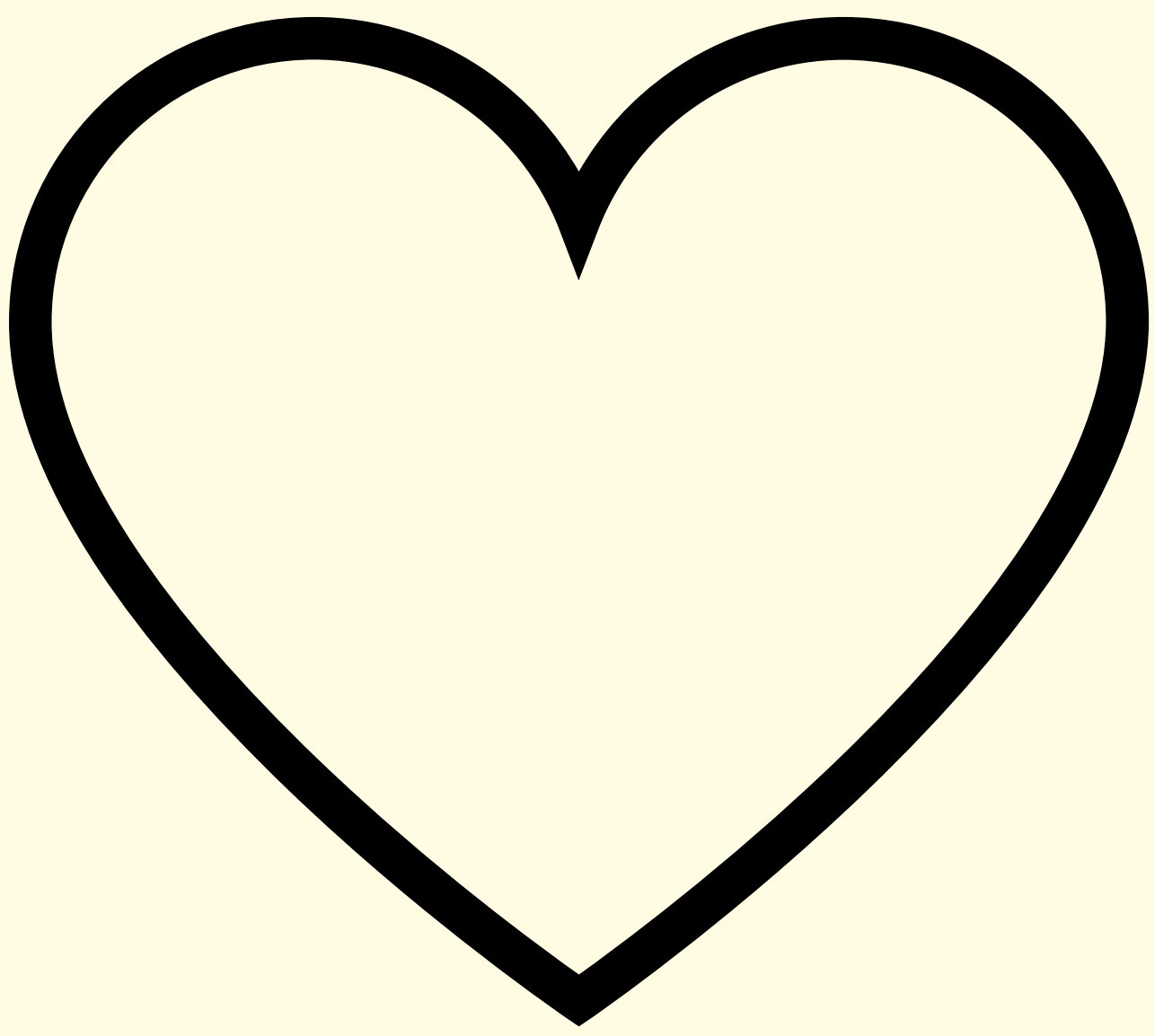




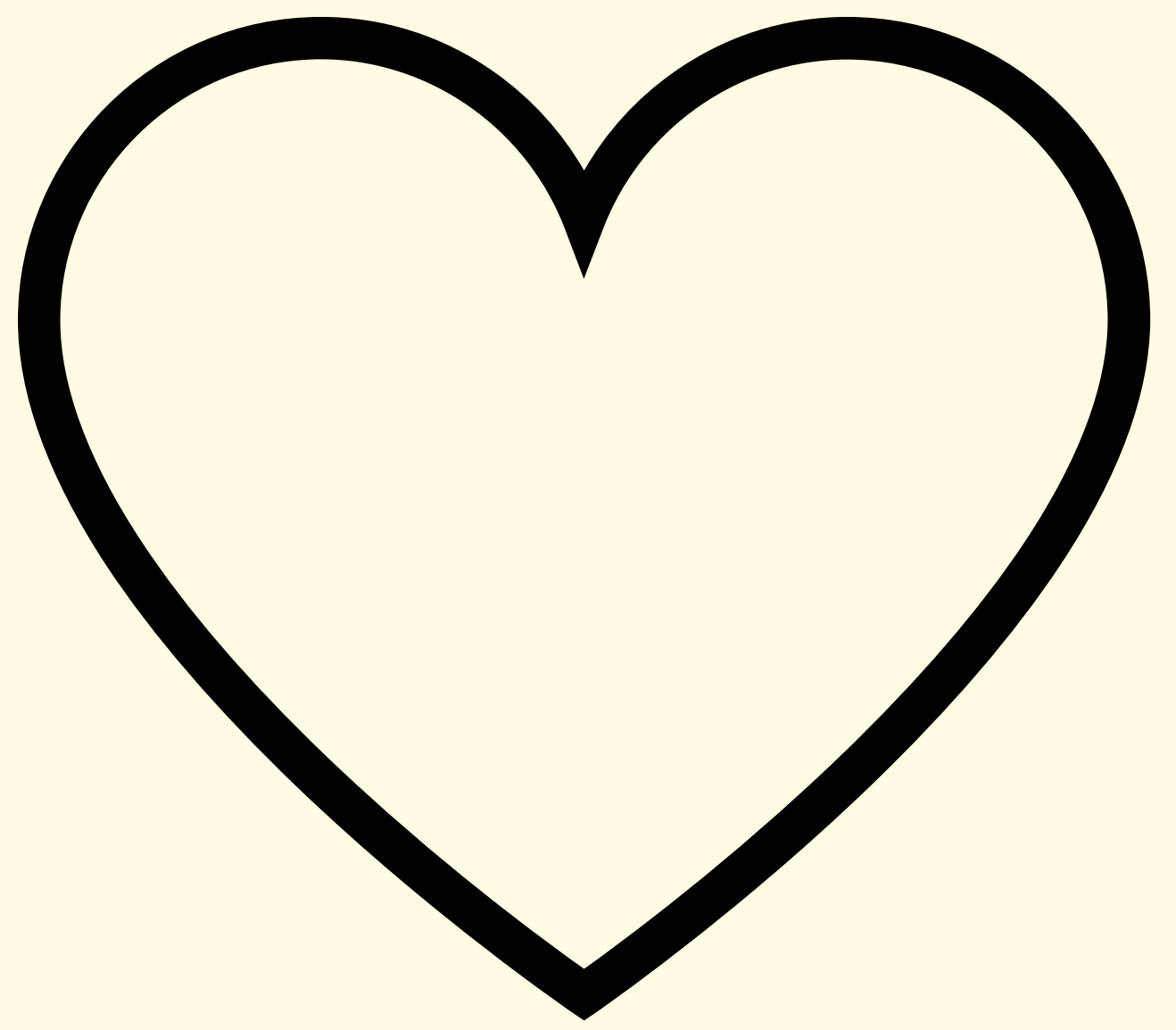
www.bookarnik.pl



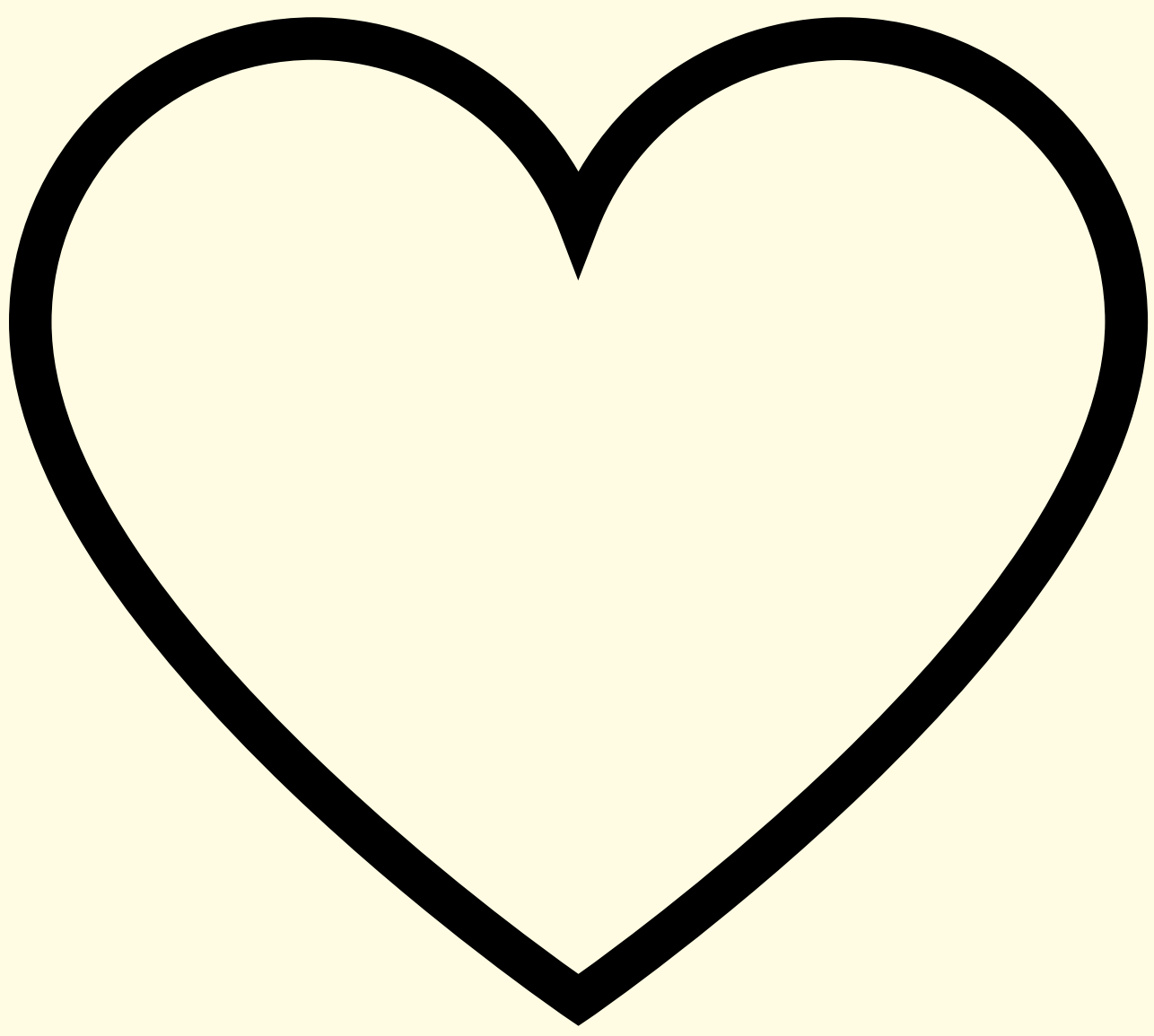
www.bookarnik.pl



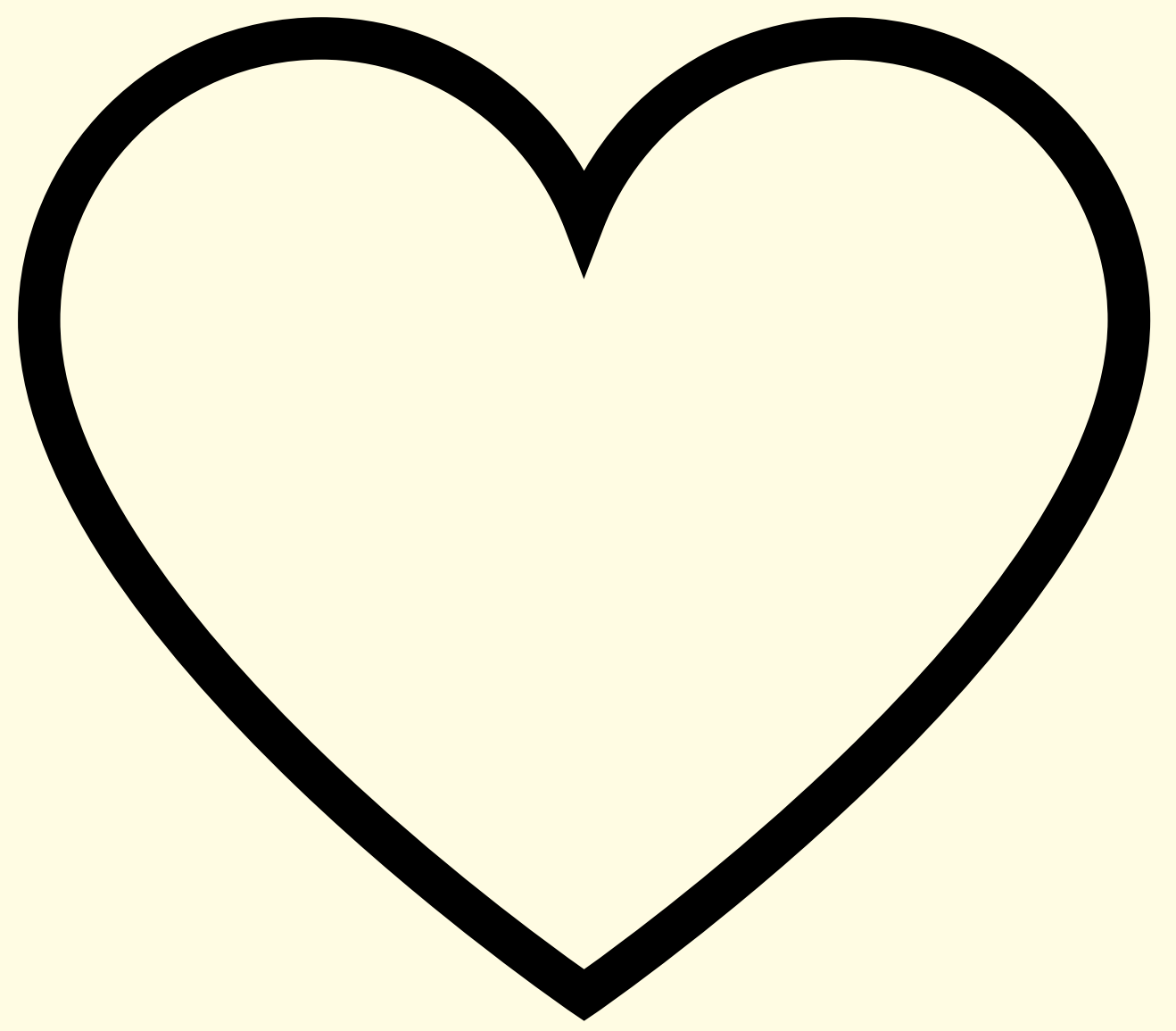
www.bookarnik.pl



www.bookarnik.pl



www.bookarnik.pl

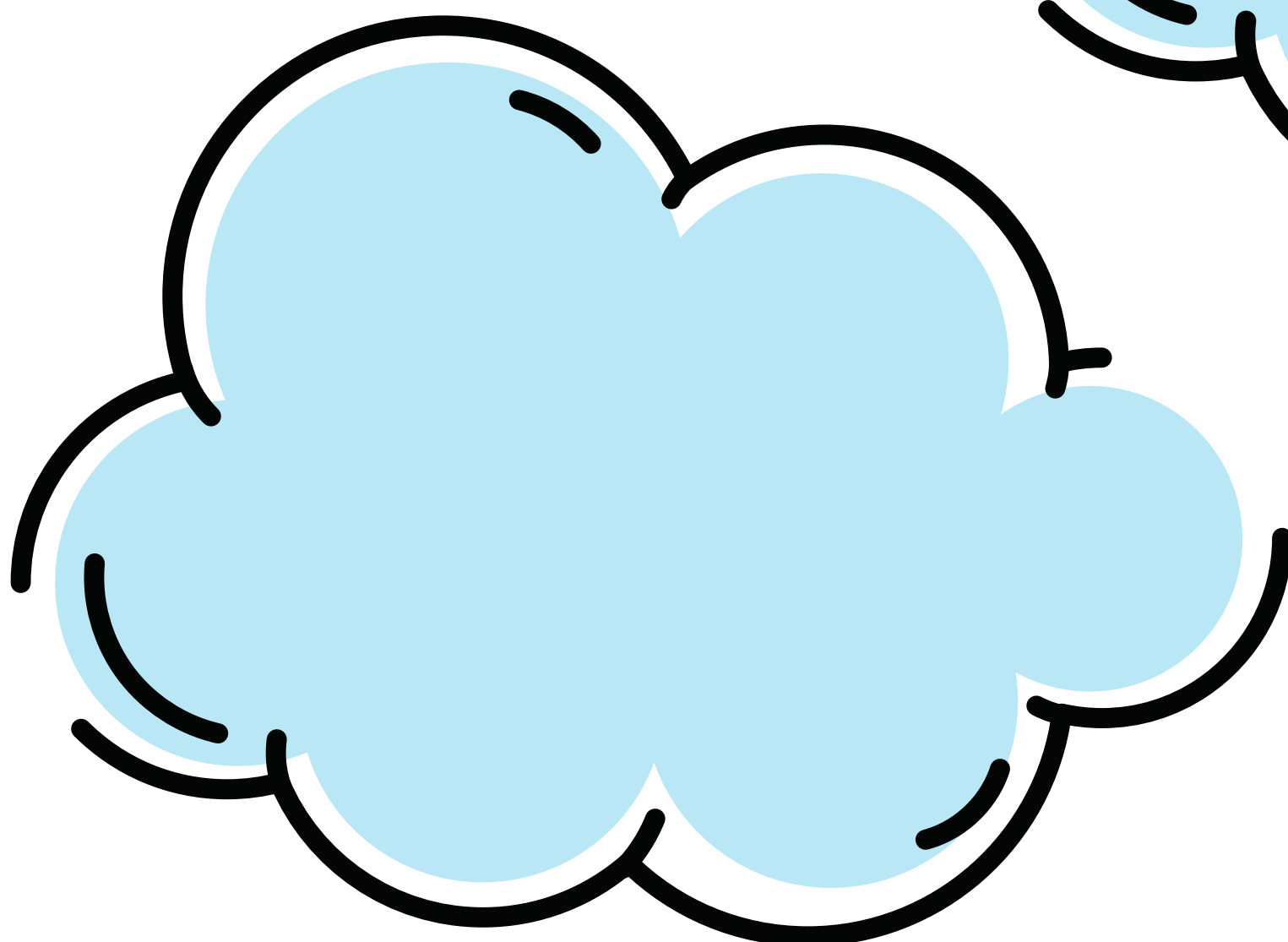
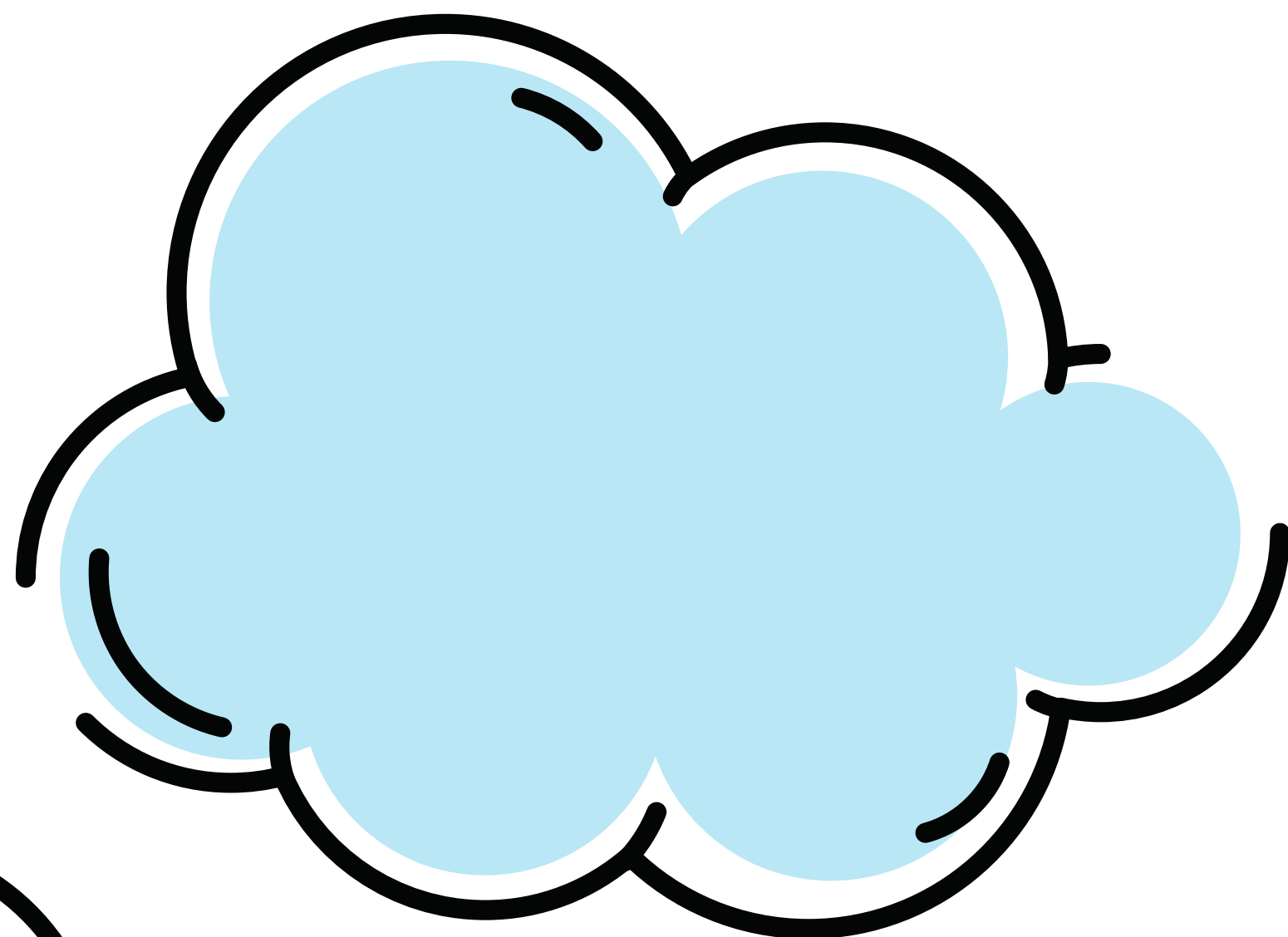
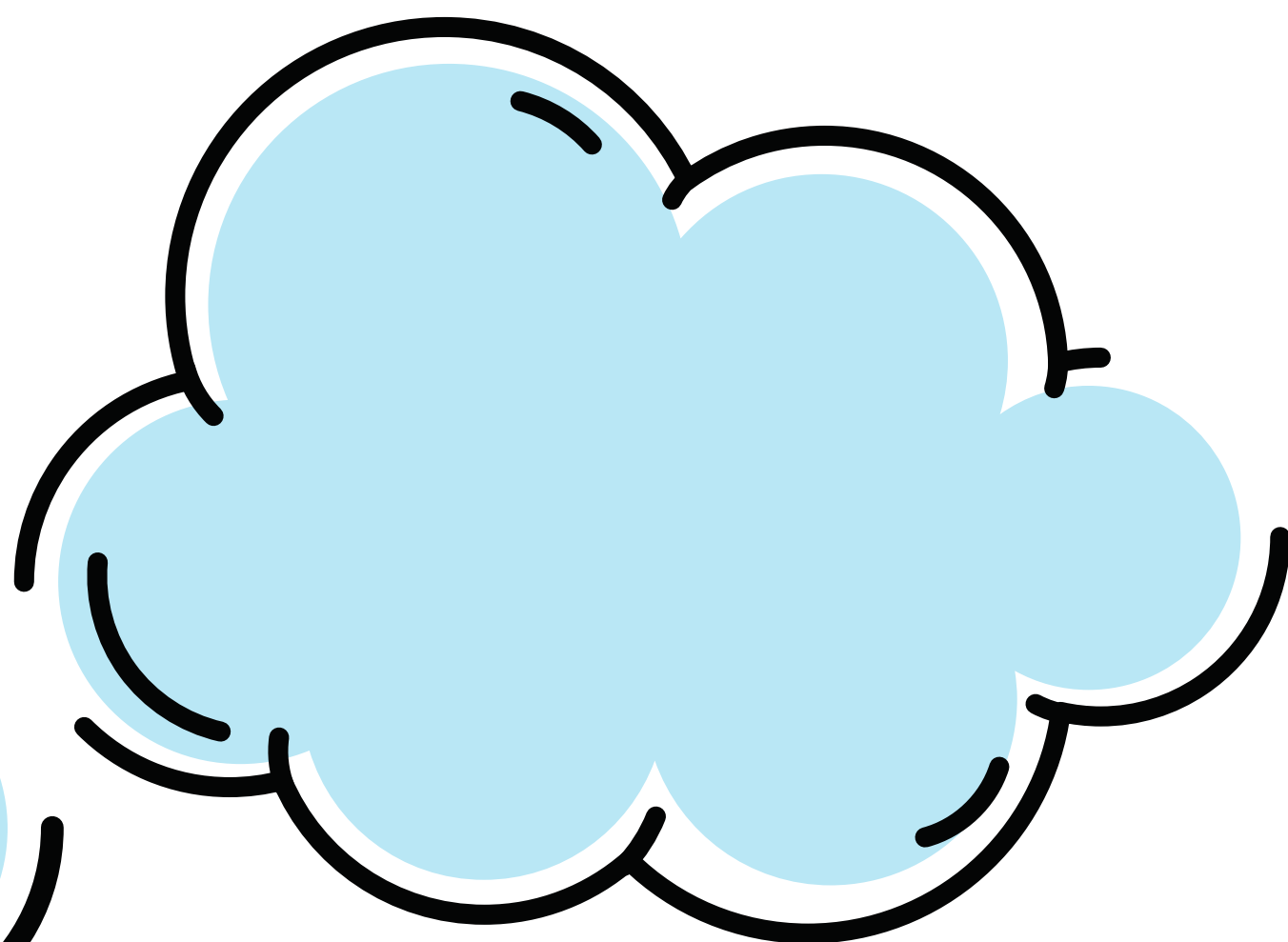
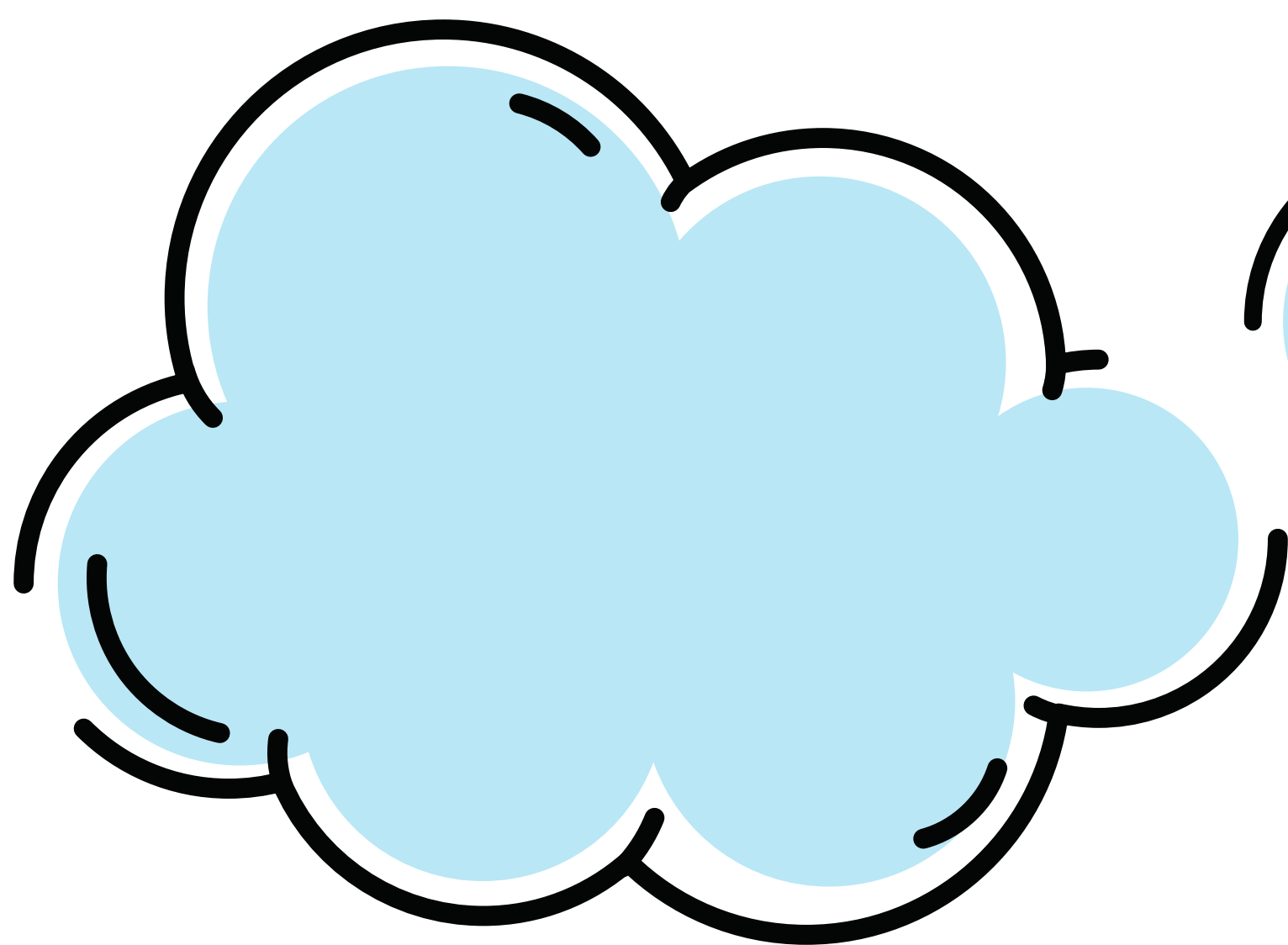


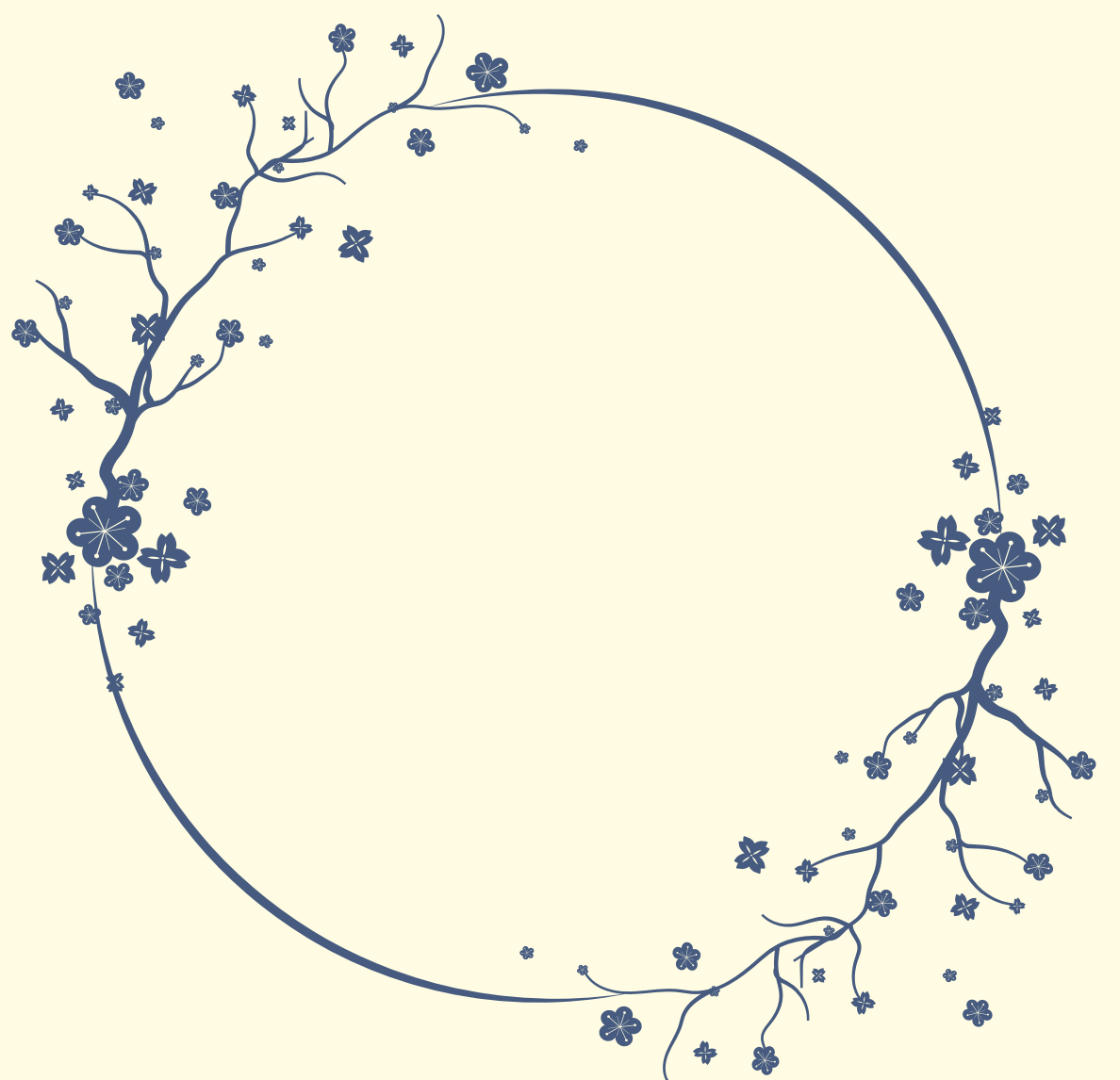
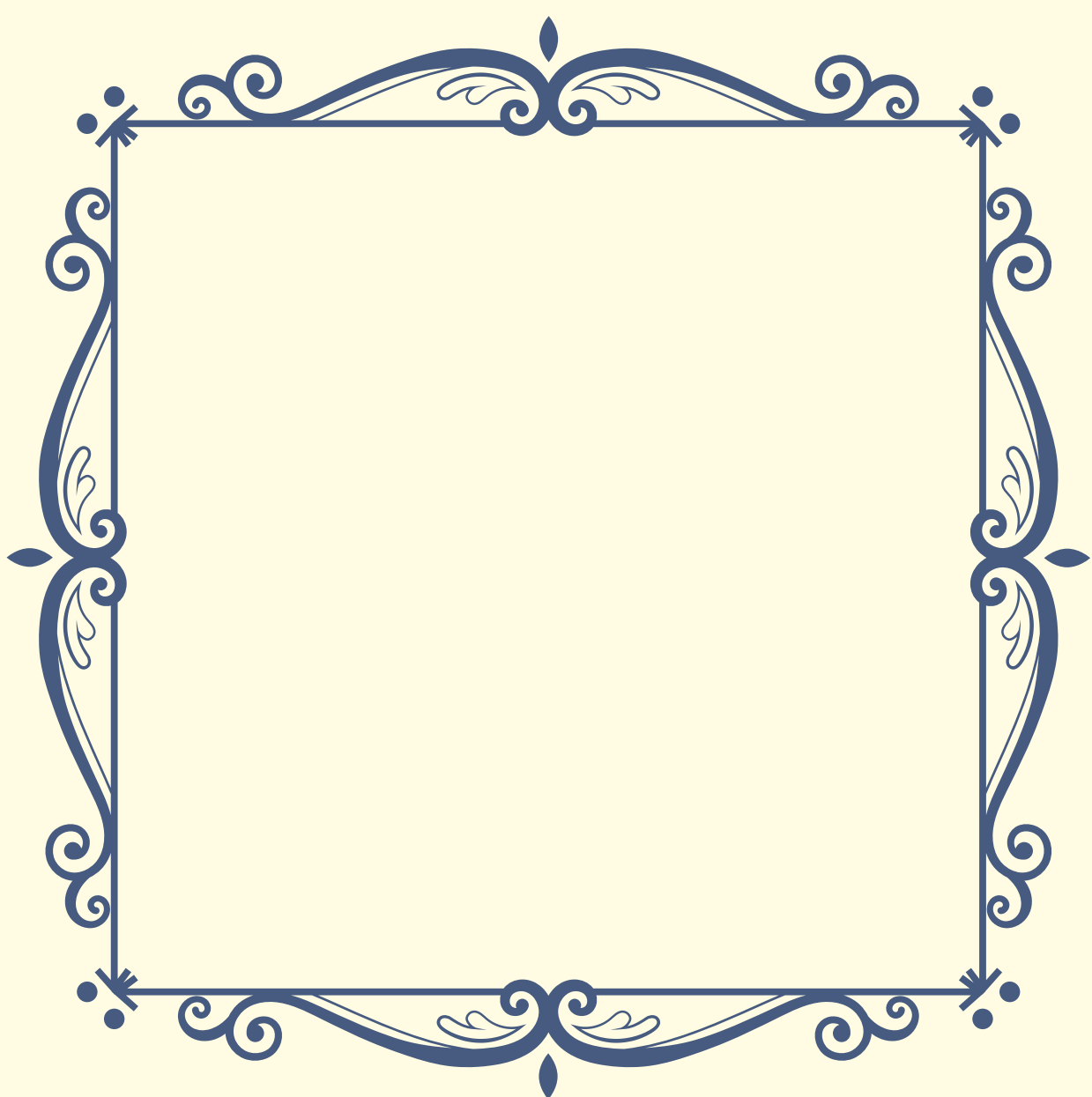
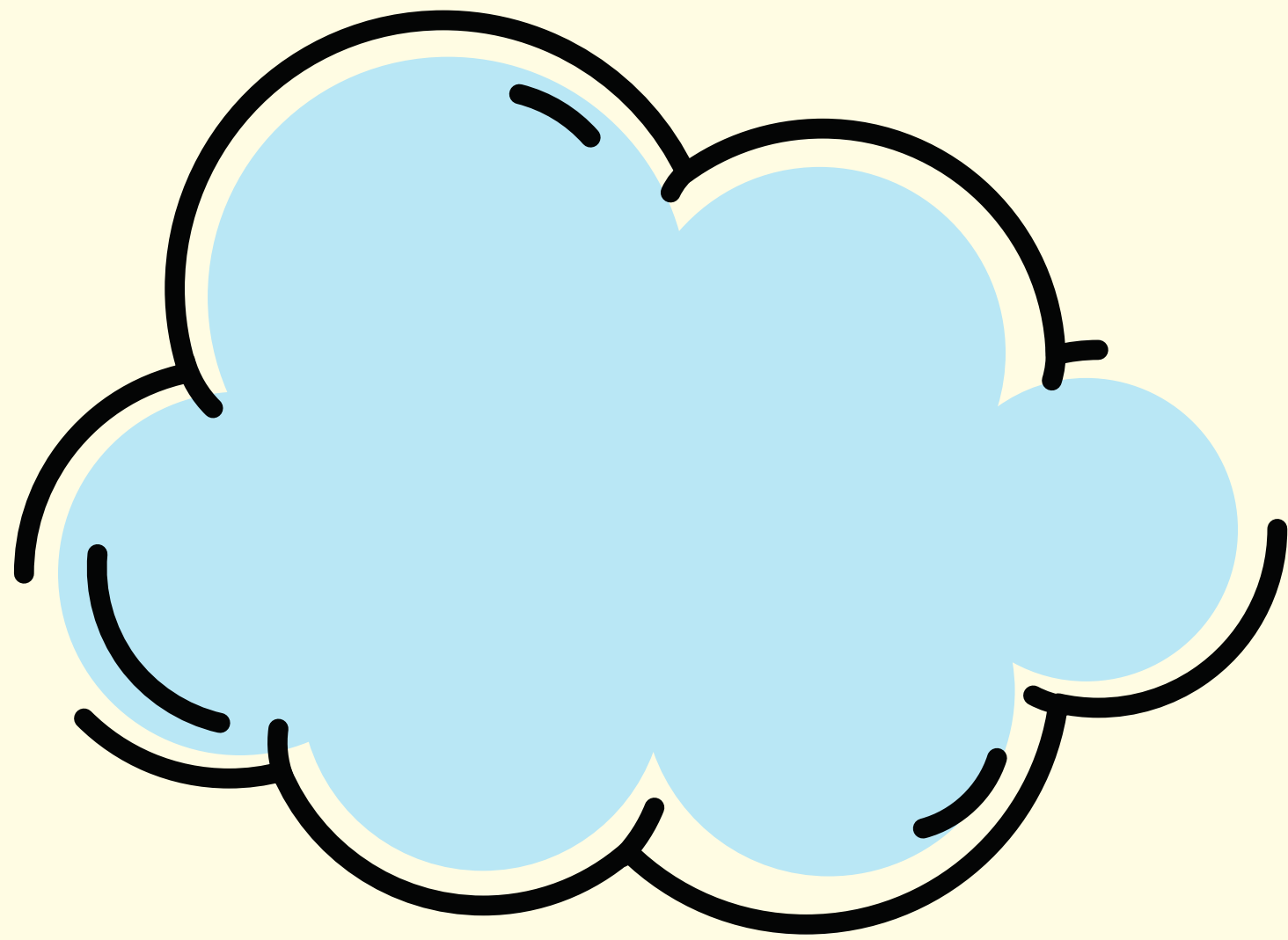
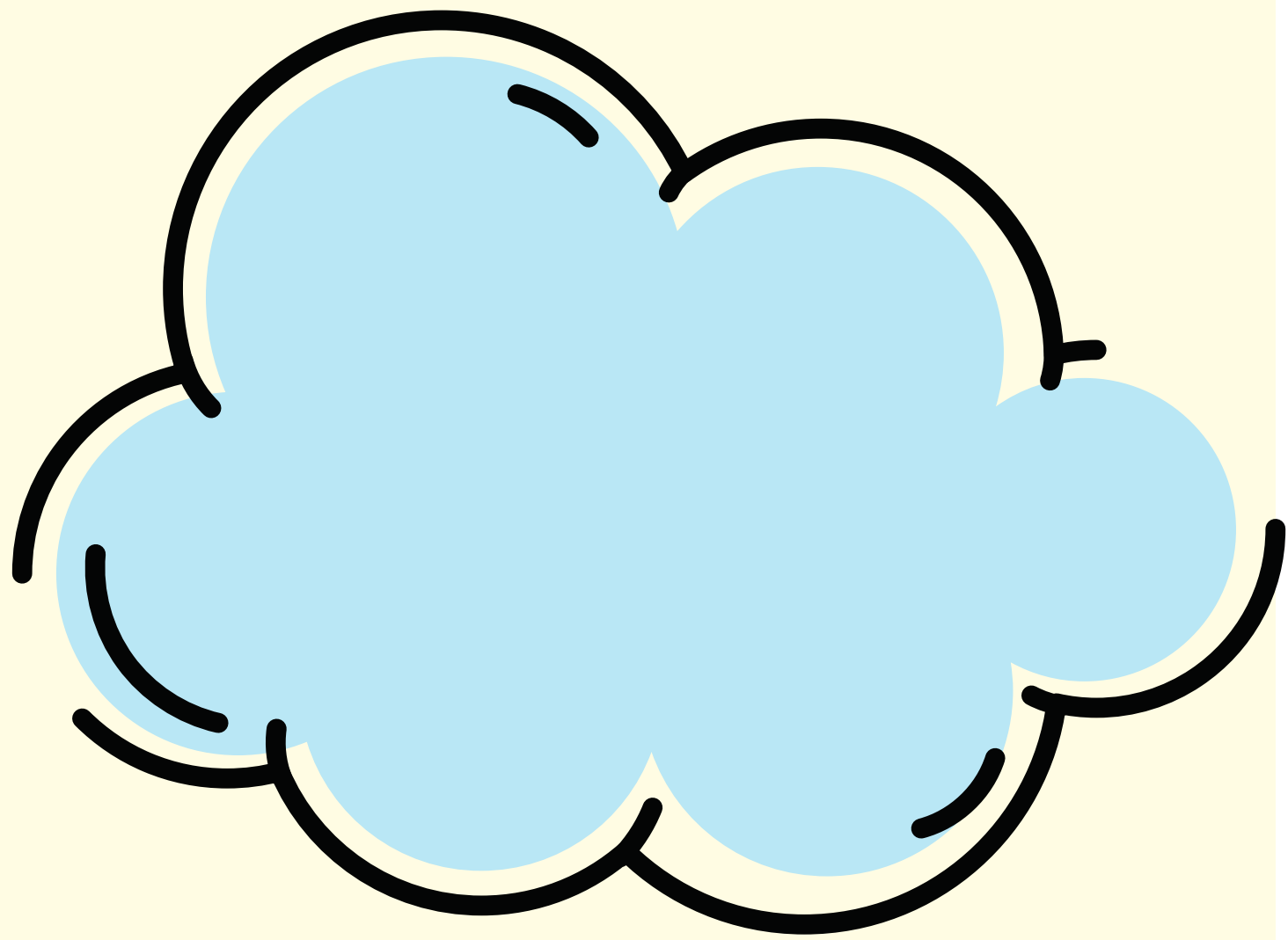
www.bookarnik.pl



Wyobraź sobie, że wstajesz rano i widzisz na poduszce tajemniczy liścik z wiadomością, która sprawi, że to będzie cudowny dzień.

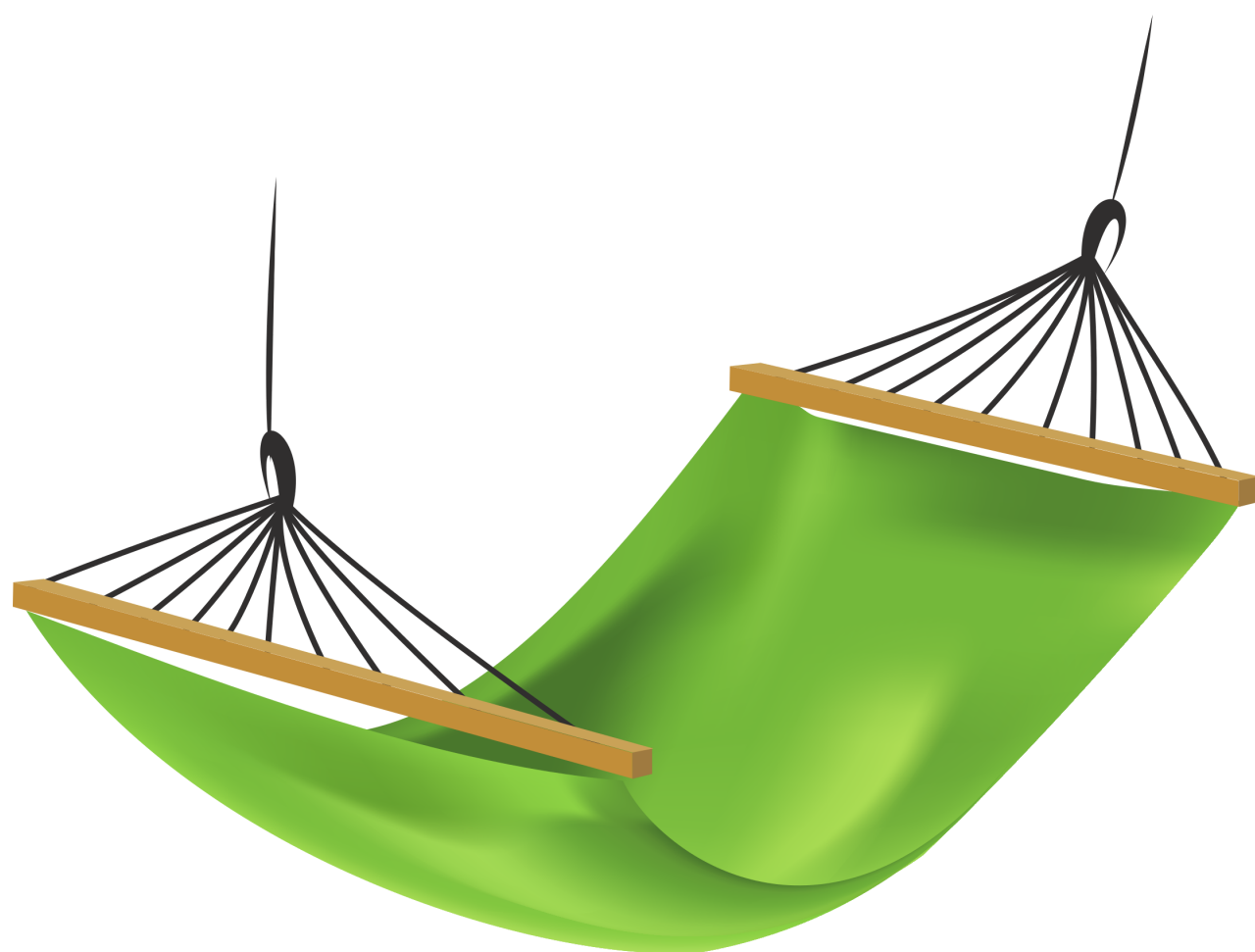
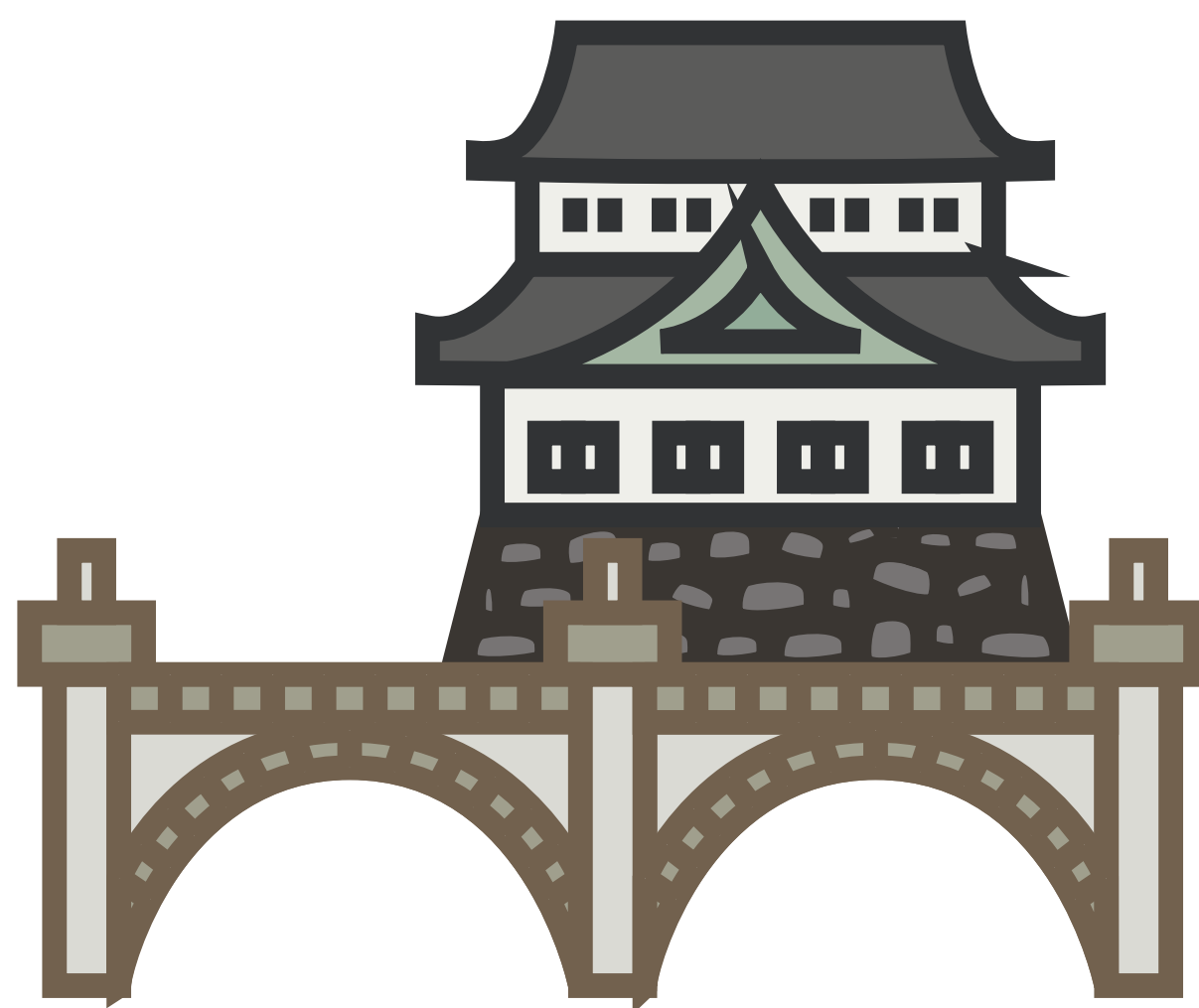
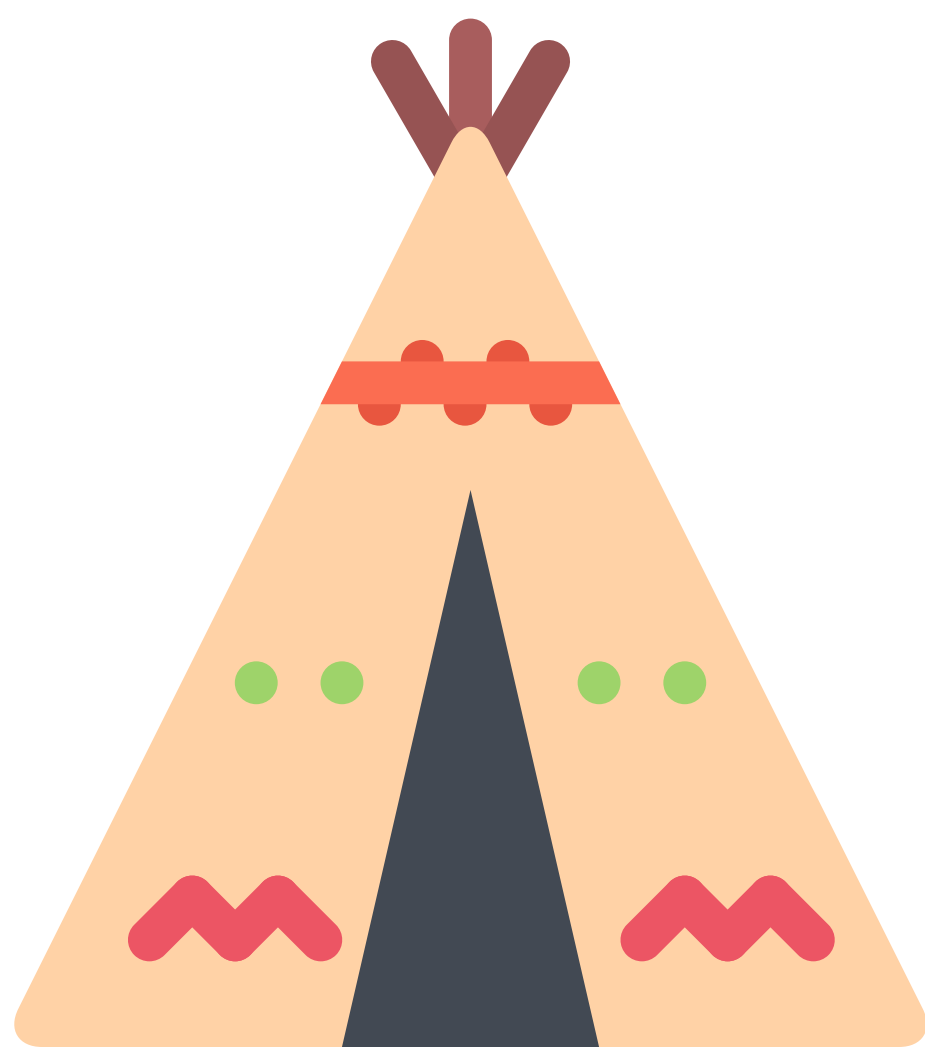
Źapisz albo narysuj w chmurce, co może być w takim liściku dla każdego członka rodziny. Możesz skorzystać z załączonego szablonu.







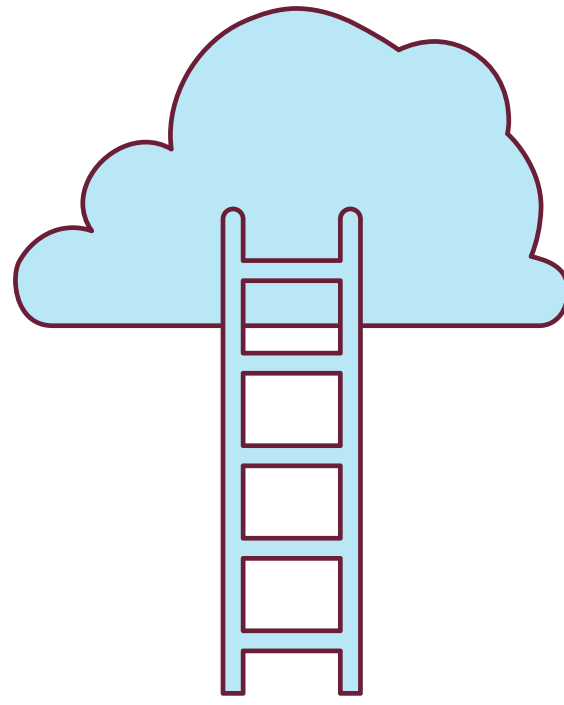
Stwórzcie razem projekt tipi, namiotu, hamaka, pałacu,
który w Waszym domu może być miejscem spokoju,
wyciszenia, kryjówki.





Zorganizujcie jako rodzina wieczór dla snów.
Niech sny będą zaproszonymi gośćmi!

Stwórzcie drabinę dla snów, zapraszając je piosenką, wierszem,
marzeniem, np. chciałabym, żeby przyśniły mi się...
ciekawe jakby to było, gdyby przyśnił mi się dzisiaj..., być może w moim śnie pojawi się
dziś...Niech prowadzi Was wyobraźnia.



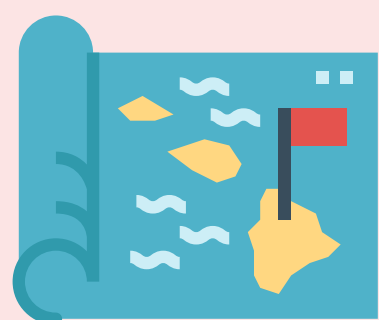
Stwórzcie pamiętnik snów.



Zróbcie łapacz snów.

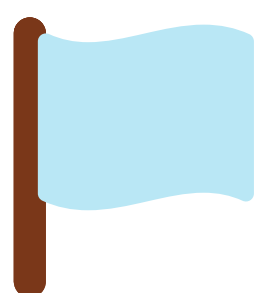


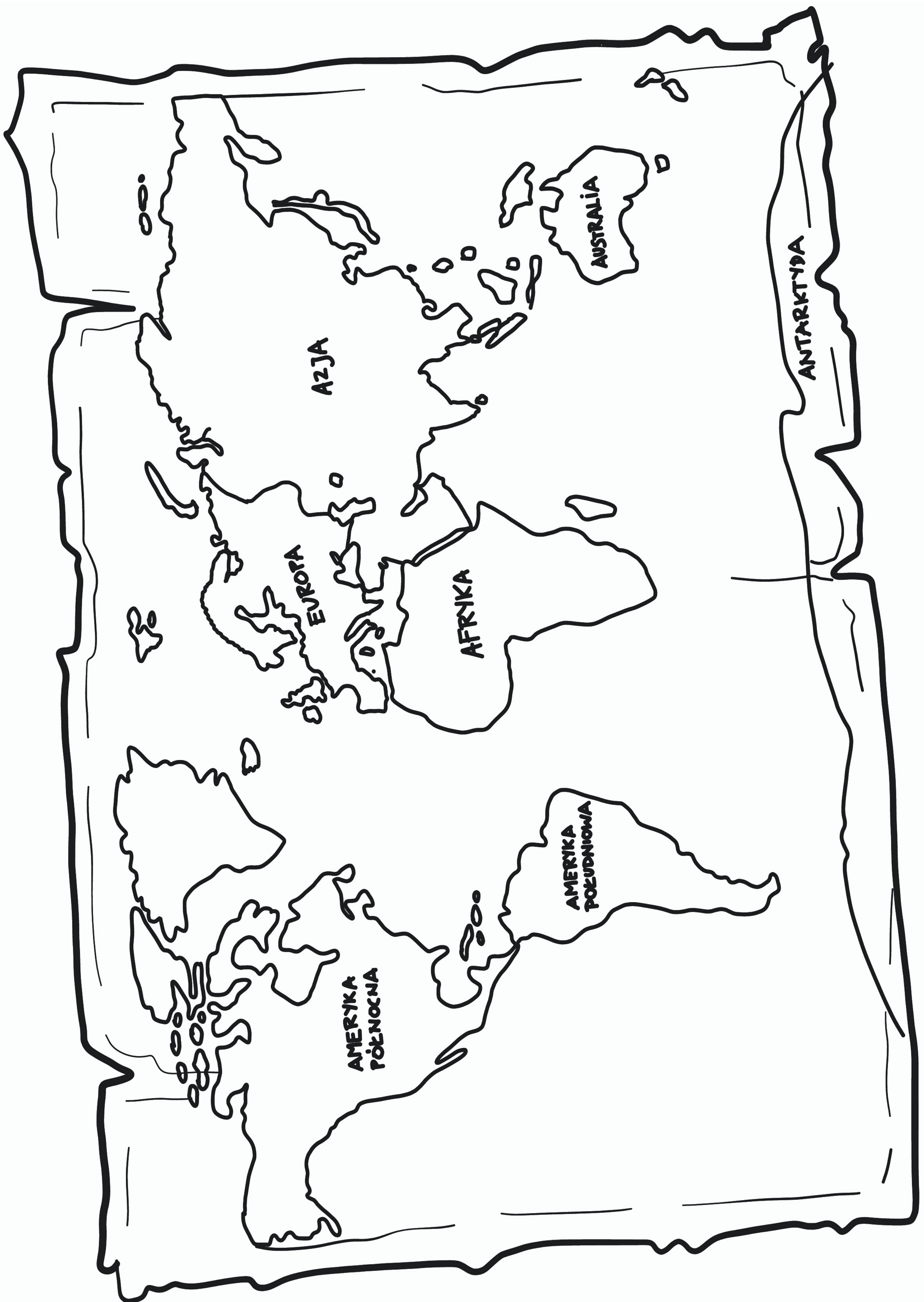
Opowiadajcie wyjątkowe
historie przed snem, aby zaprosić najciekawsze sny.



Kulinarna i kulturowa przygoda dookoła świata

1. Spójrzcie na mapę świata na kolejnej stronie, wybierzcie kontynent, na którym chcielibyście dzisiaj być. Przyklejcie flagę (możecie ją wyciąć) w tym miejscu na mapie.
2. Następnie wybierzcie region tego kontynentu, który Was najbardziej interesuje.
3. Znajdźcie o nim jak najwięcej informacji i ciekawostek.
4. Stwórzcie rodzinny plan wycieczki w ten region.
5. Wyobraźcie sobie, że pakujecie już walizki i plecaki na wyjazd. Co niezbędnego ze sobą weźmiecie?
6. Jaki rodzaj transportu wybieracie? (samolot, rejs promem, statkiem pasażerskim, samochód osobowy, camper...). Możecie stworzyć bilety:)
7. Stwórzcie słowniczek najpotrzebniejszych wyrażeń i zdań, które przydadzą się w podróży do miejsca docelowego.
8. Zróbcie sobie rodzinny piknik na podłodze, dywanie, na balkonie celebrując to planowanie wycieczki. Może uda się ugotować jakiś regionalny przysmak z tamtego rejonu?





WSPÓŁPRACA



Wszystko, co robimy w ramach działania Bookarnika oparte jest na pasji i doświadczeniu w pracy z dzieckiem.

Współpracujemy indywidualnie oraz z placówkami oświatowymi.

Chętnie przygotujemy dla Państwa kompleksowe materiały do pracy indywidualnej oraz grupowej w zakresie:

- edukacji przyrodniczej
- kompetencji społeczno-emocjonalnych
- projektów tematycznych
- materiałów terapeutycznych dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi
- wsparcia psychologiczno-pedagogicznego

Zespół Bokkarnika,
Paulina Skalska i Anna Piotrowicz



WITAMY W BOOKARNIKU

NASZA KSIĘGARNIA

WWW.BOOKARNIK.PL

Dostępne są tam nasze wszystkie publikacje:

<https://bookarnik.pl/niezbednik-pocztakujacego-zdobywcy-pomyslu/>

<https://bookarnik.pl/niezbednik-malego-pacjenta-przedsprzedaz/>

<https://bookarnik.pl/e-book-pomyslowe-atelier-kreatywnosc-jest-w-nas/>

<https://bookarnik.pl/rodzinne-pytania-wyzwania-e-book-z-gra-dla-rodzin/>

<https://bookarnik.pl/detektyw-bystre-oko-e-book-z-zabawami-na-koncentracje-spostrzeganie-wzrokowe/>

<https://bookarnik.pl/material-projektowy-nowy-dom-misia-ludwiczka/>

Aby pobrać darmowe materiały do pracy i zabawy,
zapraszamy na FB:

<https://www.facebook.com/bookarnik/>

Pozdrawiamy i do zobaczenia,
Ania i Paulina

