

Trusa mea Uttor

- Alege o cutie drăguță și decoreaz-o. Va fi cutia ta de relaxare, când vei vrea să faci pauze în timp ce lucrezi.

PUNE ÎN EA:

- 1 obiect pe care să îl atingi 🖐️ (un săculeț mic plin cu boabe de orez, o minge etc.); 

- 1 obiect pe care să îl miroși 🤧 (un săculeț cu lavandă, un plic de ceai, o bucată de săpun etc.); 

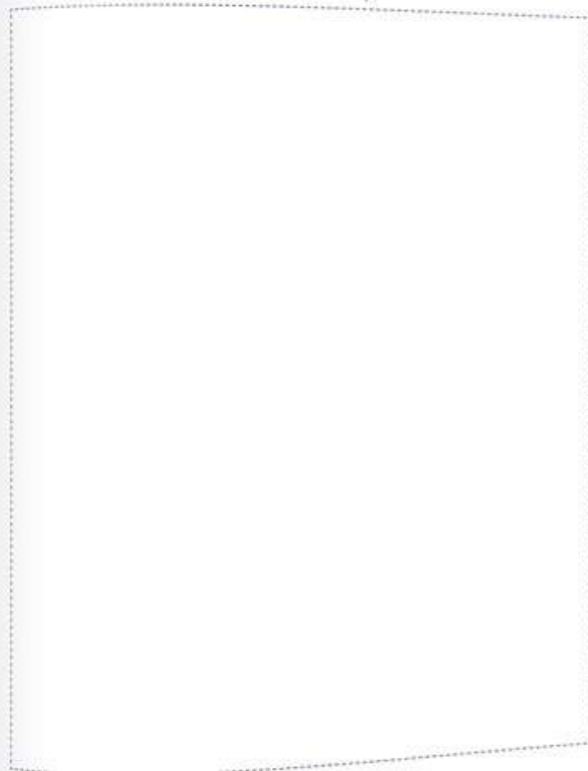
- 1 obiect pe care să îl guști 🍷 (fructe uscate, o clementină etc.); 

- 1 obiect sonor 📢 (hârtie de mototolit, o sticlă umplută cu boabe, clopoțel etc.); 

- 1 obiect de privit 👁️ (o fotografie, o foaie colorată, o mandală pe care ai colorat-o etc.). 

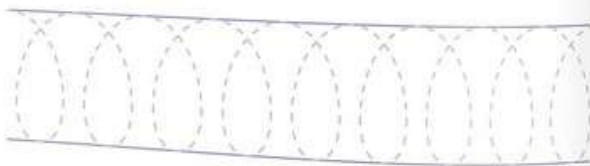
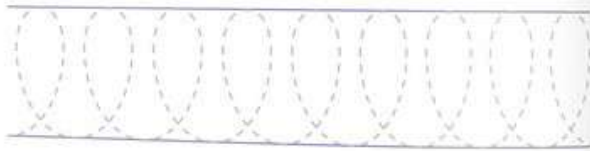
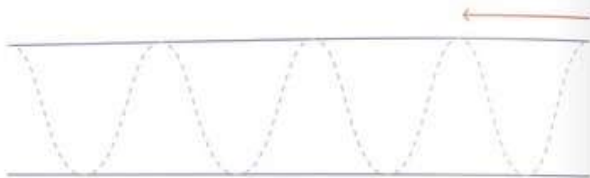


- Desenează aici ce ai scos din cutie. Schimbă obiectele cât de des dorești.

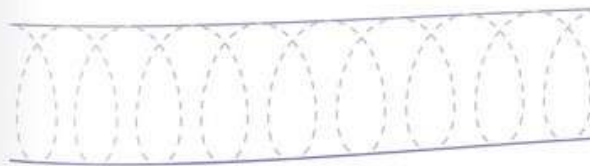
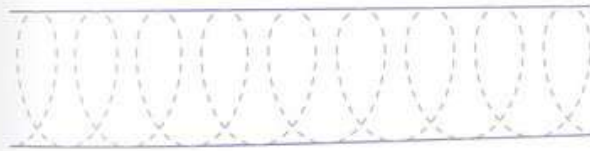
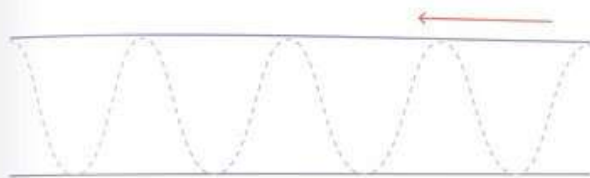


Oglinda

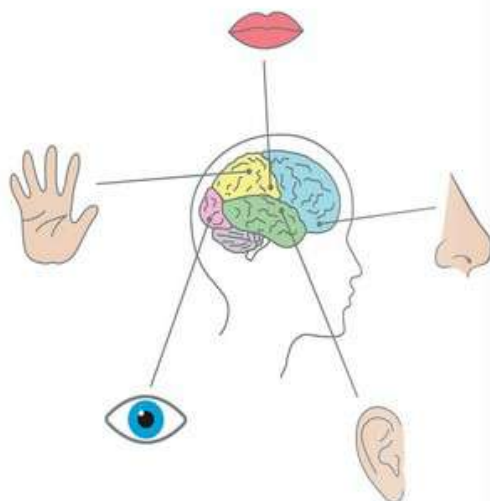
- Pune mâna stângă pe această pagină și cea dreaptă pe următoarea, apoi folosește-ți degetele arătătoare pentru a urmări liniile punctate.



- Îți putea să desenezi cu amândouă mâinile în același timp, apoi cu câte una, pe rând.



Metoda Vitzo și neuroștiințele



- **Arile senzitive legate de receptivitate activează sistemul de recompensă** (circuitul mental care controlează plăcerea și motivația) și zonele cortexului prefrontal stâng, sediul emoțiilor pozitive. Să fii receptiv și atent devine, așadar, o plăcere și oferă o reală stare de bine.
- Studiile științifice au permis evidențierea rezultatelor pozitive ale metodei Vitzo, în special în ceea ce privește atenția și capacitatea de concentrare.
- În metoda Vitzo se folosesc semne grafice și gesturi legate de verticalitate (de exemplu, trasarea cifrei 1) sau de trecerea de la stânga la dreapta (trasarea semnului infinitului sau jocurile care implică ambele părți ale corpului), care întăresc neurologic capacitățile de atenție și de concentrare.

Metoda Vitzo și parentingul

- Scopul acestui caiet este să vă ajute copilul să descopere resurse pe care le poate folosi când se confruntă cu o dificultate. Prin jocuri inspirate din viața de zi cu zi, copilul va învăța să-și dezvolte cele cinci simțuri ca să-și conștientizeze corpul, să-și îmbunătățească atenția și să-și sporească încrederea în sine. Astfel, se va simți mai bine acasă și la școală.
- Acum aveți șansa să împărtășiți cu copilul dumneavoastră unele dintre activitățile propuse și să evaluați alături de el beneficiile obținute.
- Nu ezitați să-l întrebați „Ce simți în corp?” și să-l ajutați să-și dezvolte vocabularul legat de senzații (găsiți un glosar de termeni la paginile 22-23). După ce jucați jocurile propuse, puneți-i întrebări: „Ți-a făcut bine? Te simți relaxat, mai calm? Sau mai încrezător, mai vesel?”.
- Activitățile care-i plac cel mai mult copilului ar putea fi făcute înainte de a începe temele și s-ar putea transforma încet, încet în obicei.

