

Mic ghid de lucru prin tehnici inspirate din art  
terapie pentru părinți în perioada carantinei de  
Coronavirus

# CREATIVITATEA NE ADUCE APROAPE CÂND SUNTEM DEPARTE



Anca Ghearasănescu  
art terapeut Phronetik®

#stămacasă



# Bună!

În acest ghid vei găsi o sursă de inspirație pentru a lucra acasă cu copilul tău activități inspirate din tehnici de art terapie.

Deși ele au fost create pentru lucrul cu copii, le poți încerca și tu. Creativitatea nu are vârstă!

Chiar dacă suntem la distanță, suntem mai aproape unii de alții decât credem



# Copiii și situațiile de criză

Ne dorim să le oferim celor mici o copilărie în care să fie veseli și să se simtă în siguranță în lumea pe care tocmai o descoperă.

Însă oricât ne străduim, nu îi putem proteja de evenimentele neprevăzute sau de criză, când viața tuturor se poate schimba într-o perioadă scurtă.

Ceea ce putem controla este modul în care răspundem la ceea ce se întâmplă. Ține de noi modul în care avem grijă ca cei mici să fie cât mai puțin afectați și să își păstreze încrederea în viitorul ce îi așteaptă.

În momentele dificile pentru comunitate și, implicit, pentru familie, copilul se bazează pe tine pentru a-și da seama cum să interpreteze evenimentele. Tu ca părinte ești “filtrul” cel mai apropiat prin care copilul înțelege și își construiește imaginea despre lume și viață.

Copilul tău este atent la cuvintele pe care le folosești, la tonul cu care vorbești și atitudinea pe care o afișezi. El observă la nivel subtil nivelul de stres pe care corpul tău îl comunică, dacă îți menții rutina zilnică și cum vorbești cu ceilalți.

Calm

Grijă

Iubire

Împreună



# Ce le spunem copiilor despre Coronavirus?

**Nu este un subiect ușor de abordat, poate că nici pentru noi nu este foarte clar ce se întâmplă. Atunci când abordezi această temă sau ești întrebat de copil despre Coronavirus, este important să verifici de la bun început ce știe despre virus. Poate a înțeles că este un virus, un alt fel de gripă sau are chiar imaginea unui “inamic” periculos care ne atacă.**

📍 Răspunde la întrebări cât mai clar și pregătește dinainte explicații pe înțelesul copilului. Un răspuns ezitant sau chiar evitarea răspunsului poate induce o stare de anxietate. Un răspuns calm și clar îl va ajuta să simtă că se poate baza pe cei din jurul lui să îi ofere confort și stabilitate (esențiale în perioade de criză)

📍 Poartă această discuție doar atunci când ești calm și îți poți ține anxietatea sub control

📍 Este firesc ca cei mici să simtă teamă. Ca și în oricare altă situație când copilul trăiește o stare de disconfort emoțional, este necesar să îi fii aproape și să nu minimizezi ceea ce simte. În loc de “O să fie bine/Nu ai de ce să îți faci griji/Nu este nimic grav” poți înlocui cu “Da, știi că sună destul de înfricoșător și îți este teamă. Să știi că oamenii mari/doctorii și oamenii de știință caută soluții în fiecare zi pentru a lupta cu virusul”

📍 Evită să lași televizorul sau radioul deschis tot timpul și spațiul casei să fie invadat de știri. Astfel vei ține sub control riscul de a crește anxietatea în rândul membrilor familiei

📍 Informează-te doar din surse sigure, astfel încât îi oferi copilului explicații corecte, pe înțelesul lui

📍 Ești un model pentru copil, de la regulile de igienă la modul în care gestionezi disconfortul emoțional din această perioadă

📍 Arată-i copilului că este în siguranță în familie și repetați împreună pașii care vă asigură aceasta stare de protecție și importanța statului acasă în această perioadă

📍 Menține o rutină zilnică – mese luate împreună la ore regulate, program de teme și învățare, sport, relaxare. Pentru copil rutina înseamnă predictibilitate, exact ceea ce are nevoie în această perioadă. Da, rutina are și o parte bună și necesară ☺

📍 Transformă o situație de criză asupra căreia ai o doză de control limitată într-un prilej de a crea amintiri frumoase alături de copilul tău.





# Ce le spunem copiilor despre Coronavirus?

## COPII SUB 5-6 ANI

Dacă nu pune nicio întrebare și nici nu îl vezi îngrijorat, temător sau schimbat în vreun fel, cel mai bine este să nu deschizi acest subiect. Dacă, în schimb, îl vezi că este într-o stare de alertă, citești teamă sau îngrijorare sau te întreabă, răspunde cu calm și cât mai simplu posibil, apoi repetați împreună regulile de igiena. Rutina și activitățile pe care le poate controla îl ajută să își mențină calmul. Pune accentul pe cuvinte cu impact pozitiv “rămânem sănătoși”, “curațenie”, “împreună”. La finalul acestui ghid este un instrument pe care l-am tradus și care poate facilita discuția cu copilul (pagina 21).

## COPII 6-10 ANI

Există posibilitatea ca imaginea pe care o are despre ceea ce se întâmplă să fie distorsionată sau exagerată și chiar să îi fie teamă ca el sau cei dragi se pot îmbolnăvi. Inițiază o discuție de clarificare “Ce ai auzit despre acest virus? Cum te simți când citești sau auzi despre asta?”. Asigură-te că a înțeles corect și că va veni la tine atunci când are nelămuriri (părinții sunt sursa credibilă de informații 😊). Folosește câteva întrebări pentru a te asigura că are o înțelegere corectă a situației.

Evită să folosești o poveste apocalitică și pune accentul pe ceea ce puteți controla împreună – timpul petrecut în familie, rutina zilnică, regulile de igienă etc.

Nu îl forța să vorbească dacă nu își dorește sau nu sunt pregătit. Lasă “ușa deschisă” pentru momentul potrivit și apreciază inițiativa lui.

## COPII 11-15 ANI

Accentul poate fi pus pe grija pe care fiecare dintre noi o are față de ceilalți și responsabilitatea individuală pentru sănătatea colectivă.

Este o perioadă în care copilul poate resimți disconfort pentru ca nu mai are aceeași libertate de a se deplasa sau ca nu se poate vedea cu prietenii. Amintește-i că este parte din comunitate și respectând regulile din această perioadă își protejează bunicii și persoanele vulnerabile. Este modul lui de a avea grijă de ceilalți.

De asemenea, poate fi utilă explicația că este o criză care va trece, că nu este sfârșitul lumii (există multe filme care au alimentat în timp acest scenariu sumbru) și că natura își urmează cursul ei firesc, iar noi suntem parte din natură. Arată-i știri și informații pozitive, pentru că sunt și ele parte din acest eveniment – modul în care natura își revine, solidaritatea care ne umple acum de speranță, faptul ca sunt oameni care se vindeca de Coronavirus etc. Este un exercițiu bun pentru fiecare dintre noi, nu doar pentru copii.

Este în regulă să spui că nu știi o anumită informație, mai ales ca este o situație cu multe necunoscute. Află care este motivul pentru care este important pentru copil să știe un anumit lucru – este posibil să fie mai important impactul emoțional pe care îl are asupra lui decât informația în sine.

Nu îl copleși cu informații, însă oferă-i răspunsuri oneste despre ceea ce se întâmplă și măsurile care se iau la nivel individual, de familie și de societate. Respectă-i intimitatea și spațiul personal.

# ACTIVITĂȚI INSPIRATE DIN TEHNICI ART TERAPEUTICE

- ♥ despre art terapie
- ♥ kit –ul pentru acasă,
- ♥ activități pentru copii și întreaga familie,
- ♥ întrebări pentru explorarea lucrării artistice





# Cum ajută activitățile inspirate din art terapie pe care le poți face cu copilul tău?



“Art terapia este o formă de psihoterapie care utilizează mijloacele artei ca formă primară de comunicare”  
Asociația Britanică de Art Terapie

Are beneficii valoroase pentru copii, adolescenți și adulți.

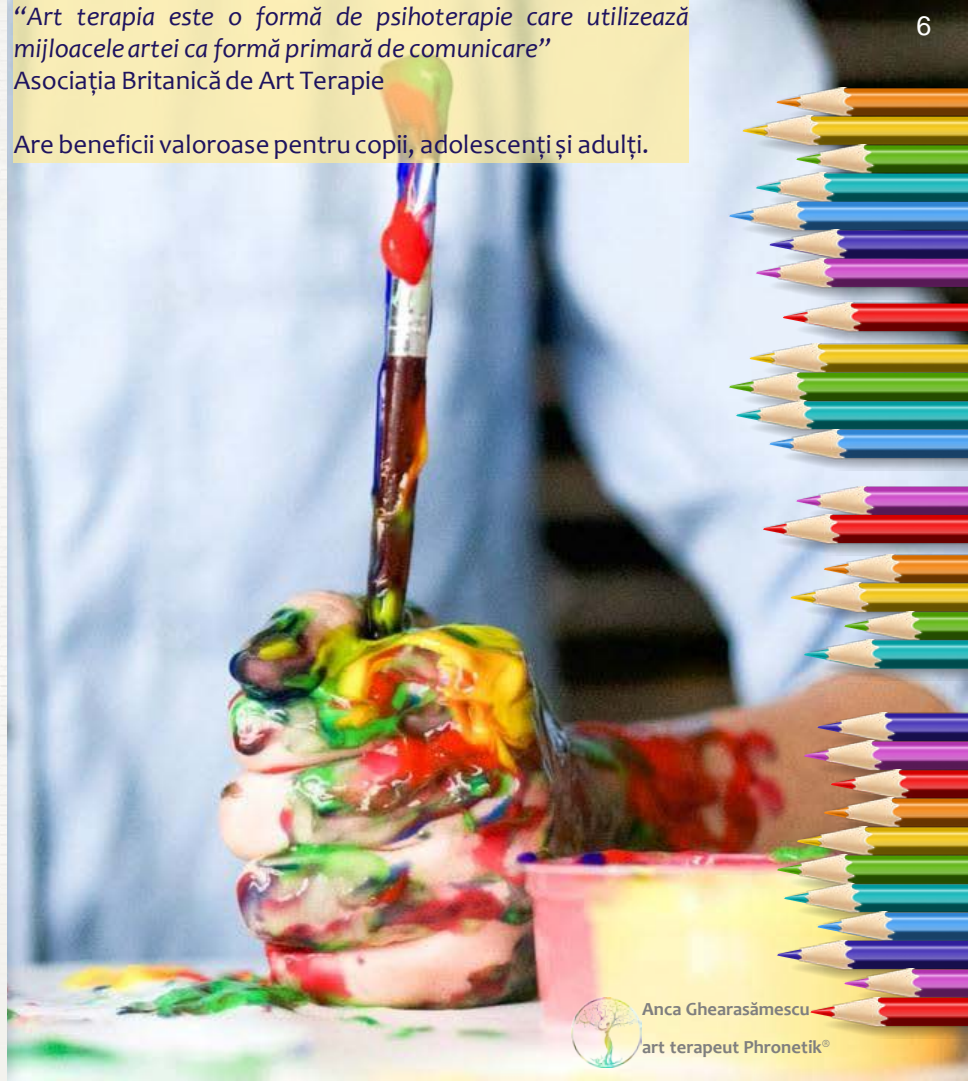
*accentul este pus pe exprimarea liberă și în siguranță a emoțiilor și imaginilor interioare prin actul creativ, nu pe cât de “corectă” din punct de vedere estetic ar putea fi lucrarea sau cât de mult respectă regulile de desen/pictură învățate la școală*

creezi o punte de comunicare între copil și tine; este un bun prilej pentru tine să observi starea emoțională a copilului și un punct de pornire pentru o discuție legată de evenimentele în curs

copilul își descoperă resurse interioare și se eliberează de anxietate; este implicat într-o activitate de relaxare activă; accesează trăiri emoționale pozitive

îl ajuți pe copil să își exprime emoțiile dincolo de limitele limbajului verbal (copilul este prea mic, nu își poate numi emoțiile sau nu este conștient de ele)

deși în ședințele de art terapie din cabinet copilul realizează singur lucrarea, în aceasta situație specială activitatea creativă poate deveni un prilej minunat de conectare între tine și copil, precum și la nivelul familiei



# Kit de art terapie pentru acasă



set de creioane colorate

carioci, markere

set de acuarele + pensule, pahar pentru apă, șervețele

tuburi de vopsea tempera

plastilină | puteți fabrica plastilină și acasă din apă, făină și puțin ulei (toate frământate bine) + coloranți naturali (turmeric pentru plastilină galbenă, boia de ardei dulce pentru plastilină roșie etc.) ☺

pentru colaj: reviste, pliante, cărți cu poze, cărți de colorat, hârtie creponată, sfoară + foarfecă, lipici, bandă adezivă (scotch)

materiale din natură (daca le aveți la îndemână prin casă sau din aranjamente de interior): frunze, spice de grâu, pietricele, nisip, bucăți din pout-pourri, conuri de brad, ghinde, scoarță de copac (sau de la pământ pentru orhidee), mușchi

blocuri de desen, bucăți de carton de la cutii de transport/depozitare, hârtie colorată

## SPAȚIU DEDICAT PENTRU CREATIVITATE:

Alege o zonă din casă pentru activitatea creativă. Asigură-te că este spațiu suficient și că nu există obiecte care pot suferi ... transformări în cadrul procesului creativ ☺







# 1. Teme de lucru pentru lucrări artistice individuale

Privește prin ochii  
copilului și ajută-l să își  
picteze povestea





# Siguranță. Recunoștință. Împreună



## Locul sigur

Întreabă-ți copilul cum arată un loc în care se simte în siguranță (real sau o țară imaginată care va primi și un nume) și roagă-l să ți-l arate printr-o lucrare artistică.

Ghidează-ți copilul să se reprezinte și pe sine în imagine, dacă nu o face în mod spontan.

Explorați împreună ce înseamnă pentru copil sentimentul de siguranță.

Lucrarea artistică poate să fie un desen, o pictură sau un colaj.

\*\*\*

♥ ce îți oferă siguranță din ceea ce ai pus în desen/pictură?

♥ cum te simți când ești în locul acesta sigur?

♥ dacă ai putea să iei ceva cu tine din această imagine, ce ai lua? unde l-ai pune?

## Recunoștință

În situațiile în care viața poate să ne fie dată peste cap, un exercițiu bun pentru suflet este ne aplecăm și asupra lucrurilor bune, pentru care suntem recunoscători.

Vei descoperi cât de minunată, sensibilă și emoționantă se vede lumea prin ochii copilului tău.

“Pentru ce ești recunoscător azi? Hai să îi dai o formă și culoare și apoi să ne uităm împreună la imagine”.

\*\*\*

♥ ce este recunoștința pentru tine?

♥ de ce ai ales tocmai acest lucru minunat să îl desenezi/pictezi? de ce este important/deosebit pentru tine?

♥ pentru ce alte lucruri ești recunoscător?

♥ pentru ce lucruri crezi că oamenii ar trebui să fie recunoscători?

## Stăm cu toții acasă

Chiar dacă nu ne-am dorit să trăim această perioadă, putem să o privim ca pe un dar binevenit de a petrece timp împreună.

“Cum arată/care este un lucru bun pentru tine ca stăm acasă mai mult ca înainte? / Cum arată casa noastră în acest moment?”

\*\*\*

♥ cum este acum casa noastră când petrecem mai mult timp împreună?

♥ cum te simți acum că stăm mai mult timp împreună?

♥ ce ți-ai dori să existe/să se întâmple sau să facem?

♥ închide ochii și spune care simți ca este un lucru important din casă?



# Eroul. Amintire. Viitorul

## Eroul

Care este eroul sau personajul preferat al copilului tău? Alte modalități de începere a activității ar fi să citiți împreună o poveste sau să urmăriți împreună o piesă de teatru pentru copii care se difuzează online gratuit în această perioadă și apoi să îi propui să reprezinte eroul sau personajul preferat.

\*\*\*

♥ cum arată personajul? de ce este preferatul tău? (cât mai multe detalii)

♥ ce face, ce simte în imaginea creată?

♥ este un lucru de care îi este frică / ce îl protejează?

♥ ce îl face să se simtă fericit/să aibă încredere în el

♥ cum se poartă eroul cu ceilalți? cum îl văd ceilalți? ce le place celorlalți la el?

♥ ce superputeri are? cum le folosește?

♥ care este o superputere pe care ai vrea să o ai tu?

## Amintire

Care este cea mai frumoasă amintire? Ghidează-ți copilul să se reprezinte și pe sine în imagine, dacă nu o face în mod spontan.

\*\*\*

♥ unde ești aici? povestește-mi ce îți amintești din acele momente

♥ ce persoane sunt în jur? cum te simți în preajma lor?

♥ ce face ca amintirea aceasta să fie atât de prețioasă pentru tine?

♥ amintește-ți ce vedeai, ce sunete auzai, ce mirosuri simțeai? (poate să închidă ochii pentru a accesa mai ușor amintirea; închide și tu ochii pentru a te conecta mai ușor la imagine)

♥ cum te-ai simțit când ai desenat/pictat?



## Viitorul

Autoizolarea poate să aducă oricui o doză de disconfort emoțional. Oferă-i copilului tău ocazia să își folosească imaginația pentru a “evada” și “călători” în lumea largă). Dacă este posibil, mergeți împreună în acel loc cât mai curând atunci când va fi posibil. Ia și desenul copilului și bucurăți-vă împreună că a devenit realitate

Ghidează-ți copilul să se reprezinte și pe sine în imagine, dacă nu o face în mod spontan.

Cum arată un loc pe care ai vrea să îl vezi sau revezi când vom putea să ne plimbăm în voie?

\*\*\*

♥ unde este locul? cine trăiește acolo?

♥ ce se află în acest loc atât de frumos pentru tine? (cât mai multe detalii)

♥ de ce ai ales acest loc?

♥ cu cine ai dori să mergi și ce ți-ai dori să faci în acest loc?





# Free style



## Pictură cu mâinile

Este o experiență creativă pe care unii copii o primesc cu bucurie, iar alții cu rețineră (teama că se murdăresc – spune-i că va avea mânuțe de pictor). Este un mod prin care copilul își lasă amprenta și își face “comunicată” existența. Experiența tactică directă cu materialul îl ajută pe copil să se simtă pe sine.

\*\*\*

- ♥ foaie mare și mai groasă (de bloc de desen)
- ♥ toarnă vopsea pe o farfurie, iar copilul își afundă mâinile în material sau îi torni pe palme colorile pe care le cere
- ♥ copilul pictează cu toată palma, cu degetele pe rând sau ca și când ar cânta la pian
- ♥ poate amesteca vopseaua pentru a obține diferite modele din culori
- ♥ încurajează-l să repete acțiunea de mai multe ori și să nu aibă tendința să se spele/șteargă pe mâini după fiecare “amprentare” a foii

## Pictură cu ... talpile

Prin această metodă pot să apară cel mai frumoase picturi abstracte, realizate prin mișcare (poate chiar dans) și contact direct cu foaia.

\*\*\*

- ♥ pregătește spațiul dinainte: o foaie cât mai mare (sau mai multe lipite) prinsă cu bandă adeziva de podea & tuburi de vopsea, șervețele umede și uscate și fără pensule; sigur va întreba cu ce o să picteze ☺
- ♥ pune vopsea pe farfuriile de plastic mari / copilul își va turna singur vopseaua pe foaie și apoi o va întinde cu tălpile
- ♥ pune muzica
- ♥ pictura poate fi continuată și îmbogățită prin alte metode (colaj, desen, mix de alte materiale); oferă nenumărate posibilități de exprimare artistică
- ♥ se poate înrăma ☺

\*poate fi realizată împreună cu întreaga familie; cu cât sunteți mai mulți, cu atât sporește creativitatea și veselia este mai mare

## Temă liberă

Este cel mai potrivit mod de a avea acces la ceea ce trăiește copilul tău în aceste momente. Pune-i la dispoziție toate materialele, lasă-l să aleaga singur ce are nevoie, ai răbdare și fii curios la ceea ce apare pe foaie.

\*\*\*

- ♥ ce reprezintă desenul/pictura/colajul?
- ♥ unde ești tu în imagine? cum te simți în acel loc?
- ♥ care este povestea desenului/picturii?
- ♥ ce titlu are?
- ♥ unde vrei să pui desenul/pictura când este gata (un loc vizibil, într-un sertar etc.)?

# Despre virus - teamă, necunoscut și ... final fericit




Se poate întâmpla să observi că tematica virusului a fost integrată de către copil în jocul lui. Este un lucru firesc, productiv și chiar sănătos. Este modul prin care el încearcă să înțeleagă și să controleze ceea ce se întâmplă. Dacă adulții vorbesc despre ceea ce îi preocupă sau îngrijorează, copiii aleg jocul sau desenul pentru a-și exprima și prelucra emoțiile dificile.


Tematica virusului din desenul copilului tău (dacă apare) îți oferă indicii valoroase despre percepția lui asupra pandemiei și aspectele cărora este necesar să le acorzi atenție și explicații. Părinții au un rol important în șlefuirea răspunsului copiilor la Coronavirus.

De asemenea, este o ocazie pentru copil să învețe și să practice bunătatea și să vadă că avem mai multe lucruri în comun decât lucruri care ne separă.

Nu aduce această tematica dacă nu apare în mod spontan în joc sau desen.

Dacă în desenele realizate prelucrează tema virusului, fii atent la: care sunt fricile care apar? care sunt aspectele legate de virus care apar frecvent? este un final sumbru sau unul fericit?


 **Îngrijorare față de propria sănătate:** pune accentul în conversație pe faptul că este puțin probabil ca un copil să ia virusul și că însănătoșirea este rapidă


 **Îngrijorare pentru sănătatea părinților:** scoate în evidență măsurile pe care le iei pentru a rămâne sanatos și posibilitatea foarte mică de a te îmbolnăvi grav

## Discuția pe marginea desenului:

 cum arată virusul? ce culoare are? ce formă?

 cum arată eroul care îi ține piept virusului (ce costum are, ce putere, cine îl ajută, ce face)?

 cum te protejezi tu de virus? (poate să își confecționeze o mască, o armă, un costum etc.)

 care este culoarea care simți că te protejează de virus pe tine și pe cei din jur?

 ce te ajută acum să te simți în siguranță? ce ai mai avea nevoie ca să te simți și mai mult în siguranță?

\* pune accentul pe aspecte pozitive; ajută-l să se gândească la medicii și cercetătorii care sunt acum ca eroii din povești și la gesturile de bunătate care aduc oamenii împreună chiar dacă stau separat





## 2. Creativitate la puterea “împreună”

Conectare și comunicare  
nonverbală

Activități pe care să le faci  
împreună cu copilul tău



## Întâlnirea

Lucrați împreună pe o foaie mare. Lasă-l pe el să facă prima mișcare pe foaie și apoi continuă tu.

Alege același material și caută să vă întâlniți la mijlocul foi sau într-o zonă comună. Încearcă să oglindești mișcările pe care copilul le face pe foaie.

## Temă în oglindă

Roagă copilul să propună un subiect pe care să îl deseneți/pictați amândoi, pe foi separate.

Este un bun prilej de a vedea un aspect din viață atât prin ochii copilului, cât și prin ochii tăi. În același timp, îi oferi copilului acces la modul în care simți și vezi tu lumea.

Puneți lucrările una lângă cealaltă și căutați împreună asemănările și diferențele.

## Pictură pe tricouri

Alege tricouri vechi pe care să le transformați în opere de artă. Dacă nu ai vopsea pentru textile, se pot folosi markere și carioci, diferite materiale textile și nu numai & ac și ață/pistol de lipit



## Duo de artiști

Fiecare dintre voi începe un desen/pictură/colaj. După o perioadă faceți schimb de foi și continuați lucrarea artistică a celuilalt. Apoi fiecare își primește lucrarea înapoi, mai adaugă elemente dacă vrea și îi dă un titlu.

Observă ceea ce copilul creează și încercă să faci o lucrare care să vină în completare.

♥ ce a adăugat pe foaia ta? ce observi că a creat? cât de ușor îi este să facă schimb? cum reacționează când își primește foaia înapoi?

\*poate fi realizată împreună cu întreaga familie

## Modelaj

Din plastilină din comerț sau făcută în casă pot ieși cele mai frumoase castele, personaje, povești.

Chiar fabricarea în casă a unei paste de modelat (vezi pagina 7) este o activitate de explorare a posibilităților pe care le oferă materialele și pigmentii de culoare.

## Viitorul împreună

Ideal să fie un colaj, pentru că presupune experiența cu o varietate de materiale, iar posibilitățile de exprimare sunt nenumărate.

Ghidează-l să se reprezinte și pe sine.

♥ cum vom fi împreună anul viitor? ce va stii nou despre tine? care este primul lucru pe care îți dorești să îl faci atunci când putem să ieșim din casă?



# 3. “Despre noi”- creativitate pentru întreaga familie

Cine suntem “noi”?





# Vision board (valorile familiei)

## Care sunt valorile pe care le prețuți ca familie?

Acesta este un exercițiu de sinceritate, cooperare și conectare la care este invitată întreaga familie.

Valorile sunt o busolă morală pentru familie și “adezivul” care vă ține uniți. Valorile familiei sunt vii și se pot schimba în timp, pe măsură ce copiii cresc.

Nu este un lucru ușor să creezi valorile unei familii moderne, însă este un aspect important pentru fiecare membru și pentru toți împreună.

Dacă nu ați avut timp pînă acum, poate că acesta este cel mai potrivit moment să dați o formă vizuală lucrurilor care sunt importante pentru voi toți.

Faceți loc imaginației să se desfășoare, sincerității și bucuriei de crea împreună ceva valoros.

## Exemple de valori în familie\*:

iubirea, iertarea, cooperarea, apartenența, respect și grija față de familie și natură, stabilitatea

\*pot apărea sub diferite denumiri și forme

♥ alege o foaie mare sau mai multe foi lipite și pune la îndemână cât mai multe materiale creative; rezultatul poate fi un desen, o pictură sau un colaj

♥ întrebarea de pornire “ce este cel mai important acum pentru fiecare dintre noi?”

♥ fiecare membru al familie își lasă amprenta creativă pe lucrarea comună

♥ pune tabloul cu valorile familiei într-un loc vizibil și folosește-l ca un mod de a vă aduce aminte de lucrurile importante ori de câte ori este nevoie

## Pentru discuție:

♥ fiecare spune povestea pe care a reprezentat-o în tablou

♥ cum ne ajutăm unii pe alții? | cum arăt ca sunt alături de cel care are nevoie? | cum am nevoie ca ceilalți să fie lângă mine? | este mai important să am dreptate sau să fiu bun cu ceilalți?; adăugați și alte întrebări la care să găsiți împreună un răspuns – asigură-te că este și reprezentat vizual pe vision board la final



# Borcanul. Jurnalul. Proiectul foto



## Borcanul cu recunoștință

La finalul perioadei veți avea o adevărată comoară. Materiale necesare: un borcan cât mai mare sau o cutie mare și frumoasă & post-it-uri sau bilețele colorate

\*\*\*

♥ fiecare din voi scrie pe un bilețel la finalul zilei data, numele și un lucru pentru care este recunoscător sau ce l-a făcut fericit în acea zi

♥ bilețelele se pun împăturite în borcan/cutie și le puteți citi cu toții o data la câteva zile sau oricând doriți



## Jurnalul familiei

Puteți ține împreună un jurnal scris și vizual al acestei perioade. Peste 1 an, 5 sau 20 veți putea parcurge jurnalul care va fi în această perioadă un spațiu pentru a privi către interior și observa lucrurile importante.

\*\*\*

♥ poate include notițe personale, fotografii ale voastre, glume care se fac în familie, visuri și dorințe, desene, rețetele pe care le gătiți în această perioadă, articole etc.



## Suntem departe, ne simțim aproape. Proiect foto

Inițiați cu o altă familie un joc prin care să faceți schimb de fotografii, în care surprindeți lucruri frumoase sau interesante acasă sau pe privind pe geam). Îl puteți privi ca pe un documentar vizual cu mai mulți autori

♥ scrieți data și o scurta poveste a fotografiei, ce v-a plăcut sau impresionat

♥ stabiliți o recurență cu care să vă trimiteți fotografiile

♥ la prima întâlnire vă puteți uita împreună pe fotografii sau le puteți face cadou într-un album făcut acasă





Avem nevoie de artă pentru a  
face față realității

---





# Mulțumesc!

Pentru întrebări sau detalii suplimentare despre art terapie și activitățile prezentate:

**ANCA GHEARASĂMESCU | art terapeut Phronetik®**

[anca.ghearasamescu@gmail.com](mailto:anca.ghearasamescu@gmail.com)

0722 638 220



---

# #COVI BOOK



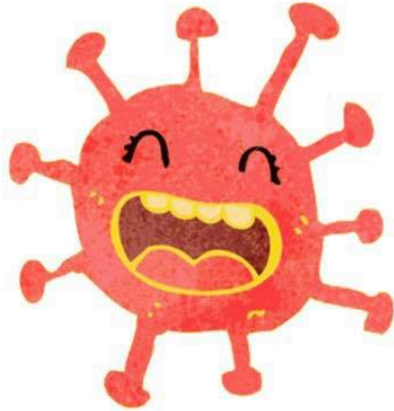
---

Scurt ghid tradus despre Coronavirus  
pentru copiii sub 7 ani

Autor: Manuela Molina  
[www.mindheart.co](http://www.mindheart.co)

# SALUT!

Eu sunt un VIRUS,  
verișor cu Gripa și  
Raceala



Numele meu este Coronavirus

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS  
WWW.MINDHEART.CO  
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

Îmi place să călătoresc

Îmi place să călătoresc



și să sar din  
mână în mână  
ca să spun  
“Bună!”

Bate  
palma!



MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS  
WWW.MINDHEART.CO  
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE



## Ai auzit de mine?

DA



NU



Cum te simți când auzi numele  
meu?



relaxat



confuz



îngrijorat



curios

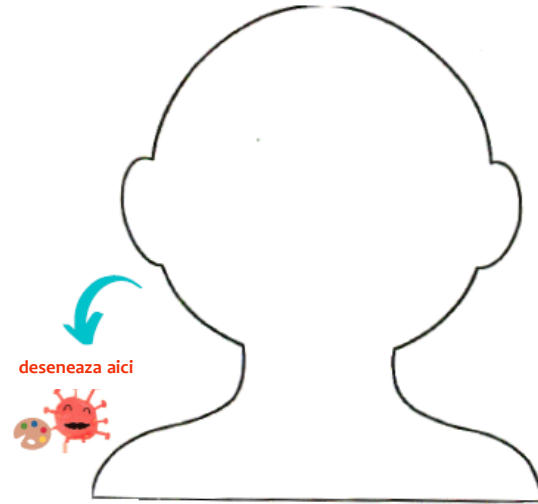


agitat



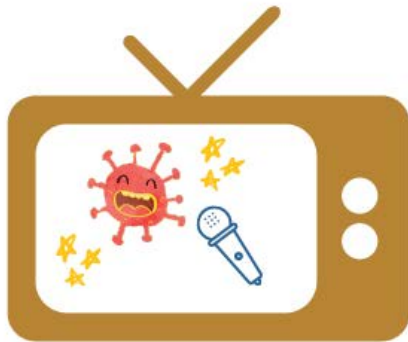
trist

## Înțeleg că te simți...



...și eu m-aș simți la fel

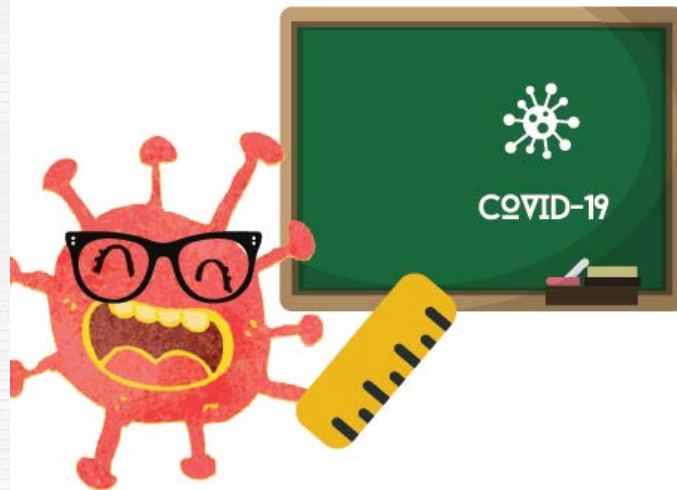
Uneori adulții devin  
îngrijorați când citesc știrile  
sau mă văd la TV



Acesta sunt eu!



Dar o să îți povestesc despre  
mine...



ca să înțelegi...

Când vin în vizită, aduc...



Dificultăți de respirație



Febră



Tuse

Dar nu stau cu oamenii prea  
mult și aproape toată lumea se  
face bine



La revedere...

Ca atunci când ai o  
zgârietură în genunchi și se  
vindecă





# Nu te îngrijora!

## Adulții care au grijă de tine:

### te vor proteja



# Și tu poți ajuta...

1



Spălându-te pe mâini cu apa și săpun în timp ce cânti ceva



Poate să fie cântecul tău preferat, "La mulți ani" sau orice altă melodie

2



Folosind dezinfectant pentru mâini și lăsându-l să se usuce pe mâinile tale



Fără să te miști numără până la 10  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Atunci când mâinile tale sunt uscate te poți întoarce la joacă

## Dacă faci toate aceste lucruri Nu voi veni în vizită



În timp ce doctorii lucrează pentru a găsi un vaccin  
care să îmi permită să te salut fără ca tu să te  
îmbolnăvești

