



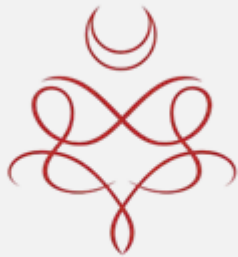
Spoštovani!

Hvala, da ste za delo z otroki izbrali kartice metode Notranja moč otrok. Vsaka kartica, ki jo boste prebrali skupaj, je korak k njihovi večji veri vase. Vaša vloga pri tem je neprecenljiva, zato vam želim veliko čudovitih trenutkov odkrivanja otroških talentov in moči. Kartice Notranja moč otrok so nastale z mislijo na otroke in njihovo pot do samozavesti. Naj v vaš dom prinesejo veliko toplih pogovorov, nasmehov in tistih drobnih zmag, ki gradijo močno srce. Naj bo vsaka misel iskra, ki ogreje samozavest otrok, in vsaka naloga korak k srečnemu odraščanju.

Z ljubeznijo

Anita Gaber Peceli





Spremeni um

Notranja moč otrok

Majhni koraki, velika notranja moč

Anita Gaber Peceli

10 kartic za krepitev samozavesti otrok

Pedagoško zasnovane misli in dejavnosti
za otroke, starše in učitelje

Otroci pogosto dvomijo vase –
še posebej v šoli.

Te kartice pomagajo razvijati
samozavest, pogum in
prijazen notranji dialog.



Izdelava kartic

1. Kartice natisnemo in izstrižemo.
2. Žlepimo jih s hrbtno stranjo.



Kako kartice uporabljamo?

1. Jutranja popotnica (za pogum v nov dan)
2. Topel večerni ritual (za umirjanje)
3. Intuitivna izbira (v šoli - igriv in sproščen pristop)

1. „Danes v svet stopam s svojo notranjo močjo.“

Za odrasle: Kartice naj bodo spodbuda za nov dan. Žjutraj skupaj preberite misel in opravite nabogo, ki bo otroka opolnomočila za izzive v šoli ali vrtcu.
Navodilo: Preberi misel na glas, se nasmej svojemu odsevu v ogledalu in si reci: »Zmorem!«

2. „Trenutek za naju, trenutek zame.“

Za odrasle: Te kartice uporabite kot nežen zaključek dneva. Pred spanjem, ko se svet umiri, izberita eno misel. Naj bo to varen prostor, kjer ni napačnih odgovorov, le vajina bližina.
Navodilo: Izberi kartico ki te danes najbolj pokliče. Preberi misel in pusti, da te poboža.



3. „Moje srce ve, katero spodbudo potrebujem danes.“

Za odrasle: Kartice položite na vidno mesto. Ko začutite, da otrok potrebuje malce več podpore ali ko želite le praznovati njegovo bitje, mu ponudite, da izžreba svojo »misel dneva«.
Navodilo: Zapri oči, globoko vdihni in s prsti potuj čez kartice. Ustavi se tam, kjer začutiš toplino. To je tvoje današnje darilo.



Uvodna kartica

Umetnost poslušanja s srcem

Moje besede postanejo
tvoj notranji glas.

Za odrasle:

Te kartice so most do otrokovega notranjega sveta. Da bi se otrok ob njih počutil varnega, vas vabimo k mehkeemu poslušanju:

Bodite prisotni: Spustite se na otrokovo raven oči. Odložite telefon in druge skrbi.

Poslušajte brez popravljanja: Ko otrok pripoveduje o svojih strahovih ali napakah, mu pustite, da pove do konca. Namesto nasvetov raje recite: »Vidim te. Razumem, da ti je težko.«

Objemite tišino: Če otrok ne ve, kaj bi odgovoril, mu dajte čas. Včasih je dovolj le to, da ste ob njem.

Bodite ogledalo: Namesto pohvale »Priden si,« poskusite z: »Opazil sem, kako vztrajno si se trudil. Kako se počutiš ob tem?«

Navodilo za otroka:

Danes ti podarjam svoja ušesa in svoje srce. Povej mi karkoli želiš, jaz pa te bom samo poslušal z največjim veseljem.



Napake in učenje



Tudi ko mi spodleti,
sem še vedno
sposoben in dragocen.

Za starše:

Skupaj obudita spomin na trenutek, ko je otroku po vztrajni vaji nekaj uspelo. Povejte mu, kako ponosni ste nanj, ker ni odnehal.



Za otroka:

Spomni se treh stvari, ki jih danes obvladaš, ker si jih vztrajno vadil.



Primerjanje z drugimi



Svet je lepši,
ker sem jaz
točno takšen,
kakršen sem.

Za starše:

Pomagajte otroku prepoznati njegove
edinstvene lastnosti in talente, ki ga
delajo posebnega.



Za otroka:

Nariši ali zapiši svojo »supermoč« - nekaj,
kar počneš na svoj, poseben način.



Primerjanje z drugimi



Moja pot je edinstvena in
hodim po njej
s svojim tempom.

Za starše:

Opazite otrokov napredek in mu opišite
tri majhne korake, ki jih je že prehodil
do cilja.



Za otroka:

Spomni se nečesa, česar si se naučil,
in to nariši kot strip – od prvega
nerodnega koraka do uspeha.



Pogum pri nastopanju



Vsak
majhen korak naprej
šteje.

Za starše:

Opazite in s toplo besedo objemite
pet otrokovih majhnih, a pogumnih
dejanj preteklega tedna.



Za otroka:

Zapiši ali nariši eno majhno stvar,
za katero si danes zbral pogum.



Notranji dialog



Moje misli
so moji notranji
navijači.

Za starše:

Ko opazite, da je otrok do sebe strog,
mu pomagajte težko misel objeti in jo
spremeniti v spodbudno.



Za otroka:

Ko ti je težko, se spomni na trenutek,
ko si se počutil varnega in srečnega.
Naj te ta spomin poboža.



Notranji dialog



Do sebe sem tako prijazen,
kot bi bil do svojega
najboljšega prijatelja.

Za starše:

Pokažite otroku, kako se s seboj
pogovarjati ljubeče in s spoštovanjem.
Bodite mu zgled pri samogovoru.



Za otroka:

Povej si nekaj lepega, nato pa to zapiši
na kartonček in ga postavi tja, kjer ga
boš večkrat videl.



Prepoznavanje moči



V meni se skriva moč,
ki čaka,
da jo uporabim.

Ža starše:

Ubeseđite in proslavite otrokove
talente. Povejte mu, kaj na njem najbolj
občudujete.



Ža otroka:

Kdaj se počutiš najbolj močnega in
samozavestnega?
Povej to naglas svojemu odsevu v
ogledalu.



Prepoznavanje moči



Moja moč raste
z vsakim trenutkom,
ko ne odneham.

Za starše:

Iskreno pohvalite otrokov trud in
potrpežljivost, ki ju je vložil v določeno
nalogo, ne le končnega rezultata.



Za otroka:

Naštej tri stvari, pri katerih si
vztrajal, čeprav je bilo na začetku
težko.