

CAIETUL MEU DE CONECTARE PENTRU VARĂ

Detectivul de sentimente

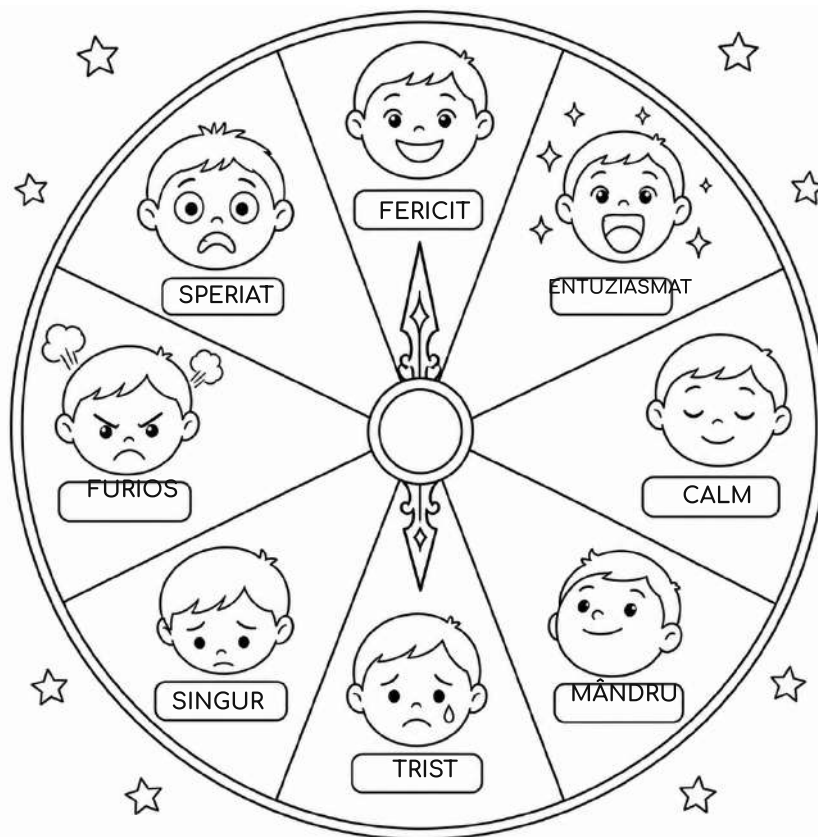
jocuri, misiuni și enigme pentru inimi curioase



Acest caiet îi aparține lui: _____

Numele meu de detectiv: _____

Bună, detectivule. Înainte de orice misiune ai nevoie de cea mai importantă unealtă a ta: **busola sentimentelor**. Sentimentele sunt mesageri. Vin în vizită ca să îți spună ceva de care ai nevoie. Iar apoi, ca toți musafirii, pleacă din nou. Detectivii nu alungă sentimentele. Detectivii devin curioși.



Cum mă simt chiar acum?

Prima ta misiune: colorează sentimentul care te vizitează *chiar acum*. Împodobește busola până devine cu adevărat a ta. Întoarce-te la ea în orice zi a acestei veri. Sentimentele se schimbă ca vremea, și fiecare are locul lui.

O notă pentru cei mari

Nu e nevoie să reparați sentimentele copilului. E de ajuns să deveniți curioși împreună. „Unde o simți în corp?” e un început minunat. Pentru ei și, sincer, și pentru noi.

Orice detectiv ține un jurnal. Timp de o săptămână, o dată pe zi, desenează vremea **dinăuntru** tău. Soare? Nori? O furtună mică? Furtuni apar și înăuntru, chiar și vara. Orice vreme trece.



senin și însorit



înnorat,
amestecat



plouos, trist



furtunos, furios



curcubeu, uimire

Ziua 1

Ziua 2

Ziua 3

Ziua 4

Ziua 5

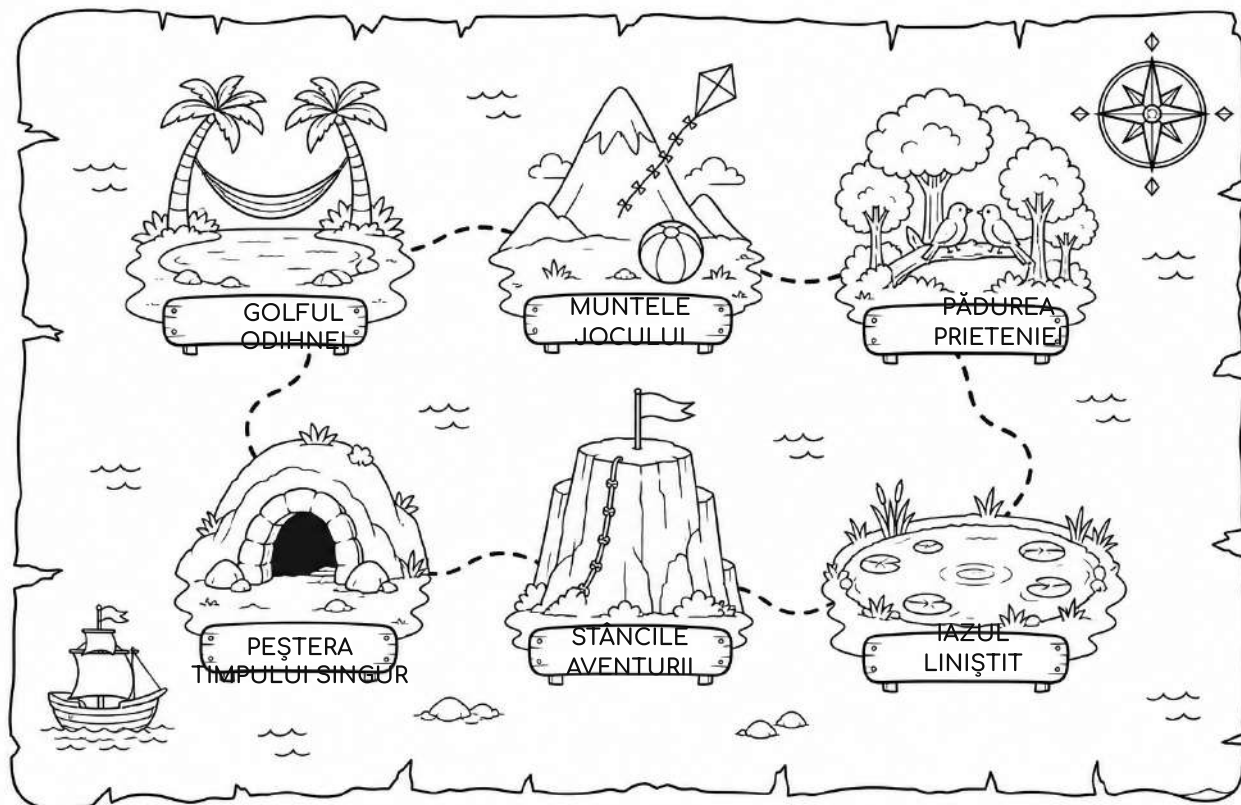
Ziua 6

Ziua 7

Bonus: vremea de azi
a altcuiva. Întreabă-!!

Întrebare de detectiv: după 7 zile, uită-te la jurnalul tău. Ce observi?

În spatele fiecărui sentiment se ascunde o comoară: o **nevoie**. Nevoile sunt lucruri pe care le caută fiecare om de pe Pământ: odihnă, joacă, prietenie, aventură, liniște. Aceasta este harta Insulei Nevoilor.



Misiunea ta: desenează un **X** acolo unde te afli azi. Desenează o bărcuță lângă locul spre care vrei să navighezi mâine. Lipsește vreun loc? Inventează-l și desenează-l pe hartă. E și insula ta.

Azi mă aflu la: _____ pentru că am nevoie de: _____

Cea mai de preț unealtă a detectivului nu e lupa. Sunt **urechile**. Diseară (sau în orice seară din această săptămână), încearcă această misiune cu cineva din familia ta:

- 1 **Întreabă-l:** „Care a fost cea mai frumoasă parte a zilei tale? Și cea mai grea?”
- 2 **Ascultă ca un detectiv.** Singura ta treabă este să asculți. Fără să repari nimic. Fără sfaturi. Fără „ar fi trebuit să...”. Detectivii adună indicii, nu întrerup povestea.
- 3 **Dacă vrei, mai pune o întrebare:** „Și cum te-ai simțit?” Și apoi ascultă din nou.
- 4 **Scrive mai jos notițele tale.** Nu e nevoie să le arăți nimănui.

Carnețelul detectivului

Am ascultat pe: _____

Cred că s-a simțit: _____

Poate avea nevoie de: _____

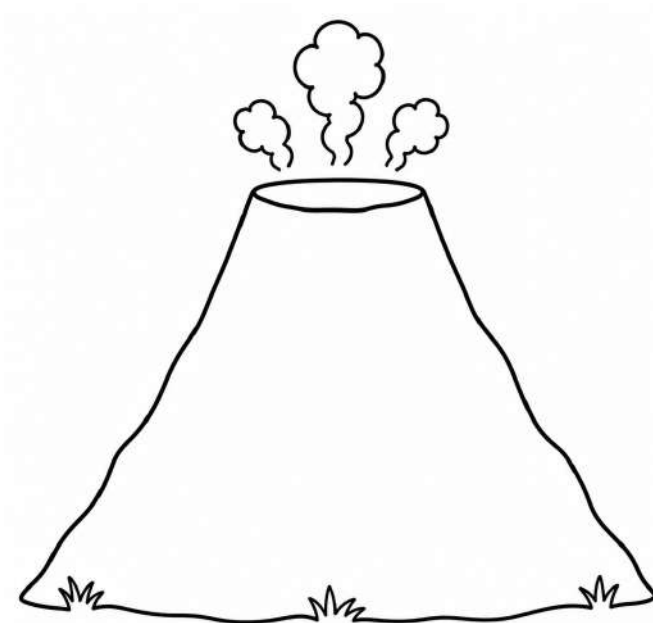
Cel mai neașteptat indiciu pe care l-am auzit:

Regula detectivului: a asculta nu înseamnă a fi de acord. Înseamnă doar a auzi. Aici e toată magia.

O notă pentru cei mari

Dacă cel mic încearcă asta cu voi, lăsați-l. Răspundeți sincer, pe măsura unui copil. Să te asculte cu adevărat un om de șapte ani este o experiență surprinzător de emoționantă.

Și furia este un mesager, unul foarte gălăgios. De obicei strigă pentru că o nevoie este flămândă: poate dreptatea, poate odihna, poate să fii ascultat. Acesta e vulcanul tău. **Desenează înăuntru** cum arată când erupe: culori, mâzgălituri, lavă, cuvinte, orice vrei tu.



Trusa de liniștire: ce ajută *vulcanul tău* să se odihnească? Încercuiește ce ți se potrivește sau adaugă ceva al tău:

scoate aerul înceet, ca și cum ai sufla într-o păpădie

scoate furia cu pași mari de dinozaur, afară

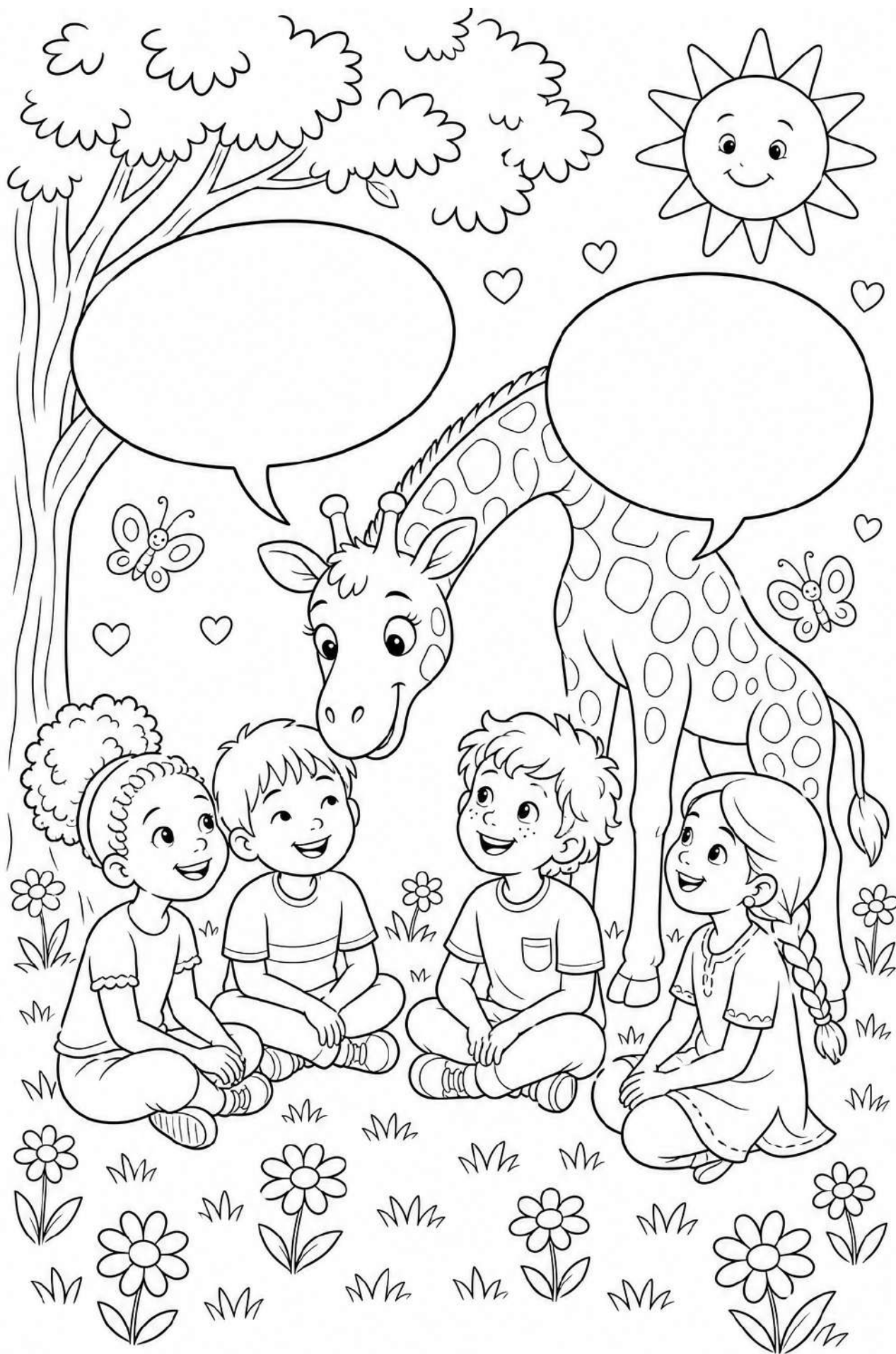
strânge o pernă cât de tare poți

bea un pahar întreg de apă, încet

cere o îmbrățișare (da, chiar și furios)

trucul meu: _____

Întrebare de detectiv: data viitoare când vulcanul tău mârâie, îl poți prinde *înainte* de erupție? Ce încearcă să îți spună?



Colorează-ne! Ce își spun unii altora? Scrie în bulele de vorbire.

Girafa are aproape cea mai mare inimă dintre toate animalele de pe uscat, de aceea cuvintele ei ies **din inimă**: spun ce simt și de ce am nevoie. Cuvintele de șacal **mușcă**: spun ce e în neregulă cu *tine*. Fiecare propoziție de șacal este de fapt o propoziție de girafă deghizată. Detectivii știu să traducă!

Exemplu. Șacal: „Niciodată nu mă ascuți!” → Girafă: „Mă simt tristă, pentru că vreau să fiu ascultată. Pot să îți spun ideea mea?”

ȘACALUL SPUNE

„Mă enervezi așa de tare!”

TRADUCERE DE GIRAFĂ

Mă simt _____ pentru că am nevoie de _____

ȘACALUL SPUNE

„Niciodată nu mă lași să mă joc!”

TRADUCERE DE GIRAFĂ

Mă simt _____ pentru că am nevoie de _____

ȘACALUL SPUNE

„Tu ești de vină pentru tot!”

TRADUCERE DE GIRAFĂ

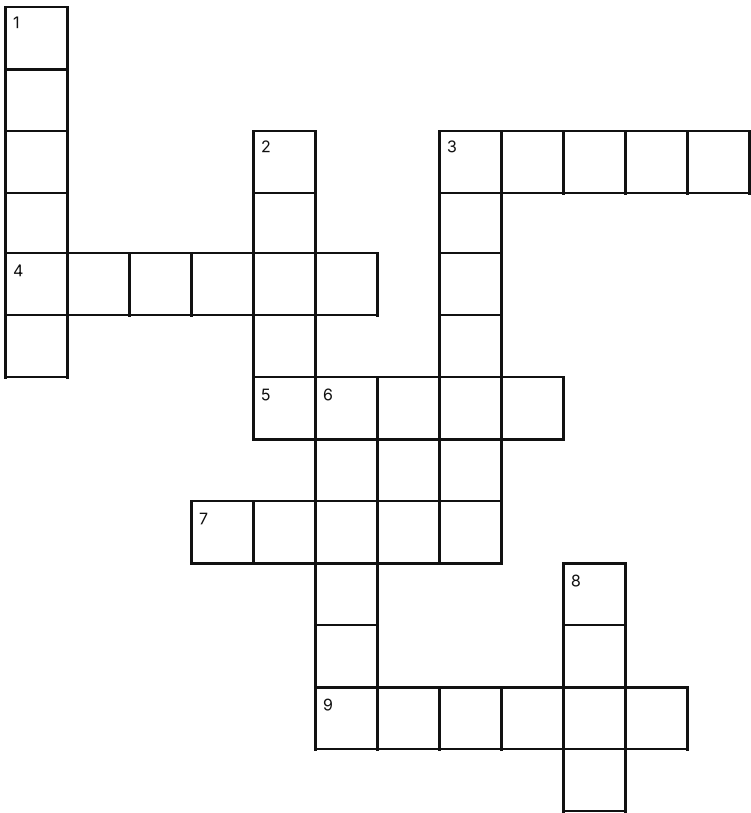
Mă simt _____ pentru că am nevoie de _____

PROPOZIȚIA TA DE ȘACAL

TRADUCERE DE GIRAFĂ

Fiecare sentiment și fiecare nevoie pe care le găsești sunt un indiciu adevărat.

Zece cuvinte pe care un Detectiv de sentimente le știe pe de rost. Le găsești pe toate? (Cu majuscule, fără diacritice!)



Orizontal →

- 3. Sentimentul vulcan
- 4. O nevoie mare cât soarele. O poți simți pentru oameni, animale, chiar și locuri
- 5. O nevoie pe care copiii o cunosc cel mai bine
- 7. Cum te poți simți când un prieten anulează joaca
- 9. Ce fac cel mai bine urechile de detectiv: „eu ...”

Vertical ↓

- 1. Ceva ce are fiecare om: odihnă, joacă, iubire
- 2. Ce îți trebuie ca să sari în apă pentru prima oară
- 3. Cum te poți simți când cel mai bun prieten bate la ușă
- 6. Ce îți cere corpul la capătul unei zile lungi de vară
- 8. Sentimentul liniștit care vine după ce trece furtuna din tine

Exact 10 sentimente se ascund în acest careu, citite → pe orizontală sau ↓ pe verticală. Încercuiește-le pe cele pe care le găsești și numără-le pe măsură ce înaintezi, ca să știi când să cauți mai departe și când ai terminat. Ce cuvinte sunt? Asta e secret: lista e tipărită invers, sub careu. Detectivii se bucură de provocare și trag cu ochiul doar când s-au blocat de-a binelea!

V	Z	V	L	V	A	E	V	C	J	U	O
H	T	N	N	N	V	H	P	U	J	A	L
I	R	I	O	F	U	B	J	R	E	L	U
S	I	N	G	U	R	E	I	I	T	I	R
M	S	T	C	T	T	R	N	O	G	N	H
J	T	V	B	N	P	G	I	S	F	I	B
U	A	C	A	L	M	N	P	T	U	S	U
C	T	M	C	H	N	U	S	I	R	T	C
S	F	E	R	I	C	I	T	L	I	I	U
R	S	U	G	G	G	G	C	F	O	T	R
J	M	U	M	A	N	D	R	U	S	U	O
M	N	S	E	S	P	E	R	I	A	T	S

- SPERIAT
- SINGUR
- MANDRU
- CALM
- FURIOS
- TRIST
- FERICIT
- LINISTIT
- BUCURIOS
- CURIOS

CELE 10 SENTIMENTE ASCUNSE

Exact 10 nevoi se ascund aici, iar de data asta pot merge și ↗ ↘ **pe diagonală**! Sunt comorile de pe harta ta. Numără ce găsești, ca să știi când se termină vânătoarea. Lista secretă a cuvintelor e ascunsă invers, sub careu, doar pentru la nevoie.

P	L	G	F	C	L	J	I	R	D	A	M
R	Z	I	V	B	H	I	U	A	J	L	G
I	J	N	N	U	F	T	B	L	C	N	S
E	O	R	Z	I	G	D	I	E	N	U	A
T	A	D	V	D	S	H	R	G	I	P	N
E	C	S	B	G	Z	T	E	E	N	A	D
N	A	J	U	T	O	R	E	R	S	I	I
I	I	O	D	I	H	N	A	E	P	L	T
T	I	M	B	R	A	T	I	S	A	R	E
S	O	S	U	D	Z	P	R	Z	T	C	T
V	B	N	F	N	R	F	I	R	I	T	V
V	B	O	R	O	J	S	S	N	U	V	J

ODIHNA

JOACA

IUBIRE

AJUTOR

SPATIU

PRIETENI

LINISTE

ALEGERE

IMBRATISARE

RIS

CELE 10 NEVOI ASCUNSE

Decupează-le și dăruiește-le familiei tale. Fiecare cupon e o bucățică de curaj: să ceri ce ai nevoie și să le spui oamenilor ce înseamnă pentru tine. (Celor mari: când un cupon devine faptă chiar în aceeași zi, o inimă mică se umple până la refuz.)



Cupon de cerere

Aș vrea să cer:

De la: _____ Pentru: _____



Cupon de recunoștință

Mi-a plăcut mult când tu...

De la: _____ Pentru: _____



Cupon de joacă

Valabil pentru **10 minute de joacă împreună**.
Eu aleg jocul!

De la: _____ Pentru: _____



Cupon de ascultare

Ascultă-mă, te rog, timp de **5 minute întregi**.
Fără sfaturi, doar cu urechi de detectiv.

De la: _____ Pentru: _____



Cupon de îmbrățișare

O îmbrățișare caldă.
Se folosește oricând, chiar și în mijlocul unei
bombăneli.

De la: _____ Pentru: _____



Cupon de împreună

Hai să facem asta împreună:

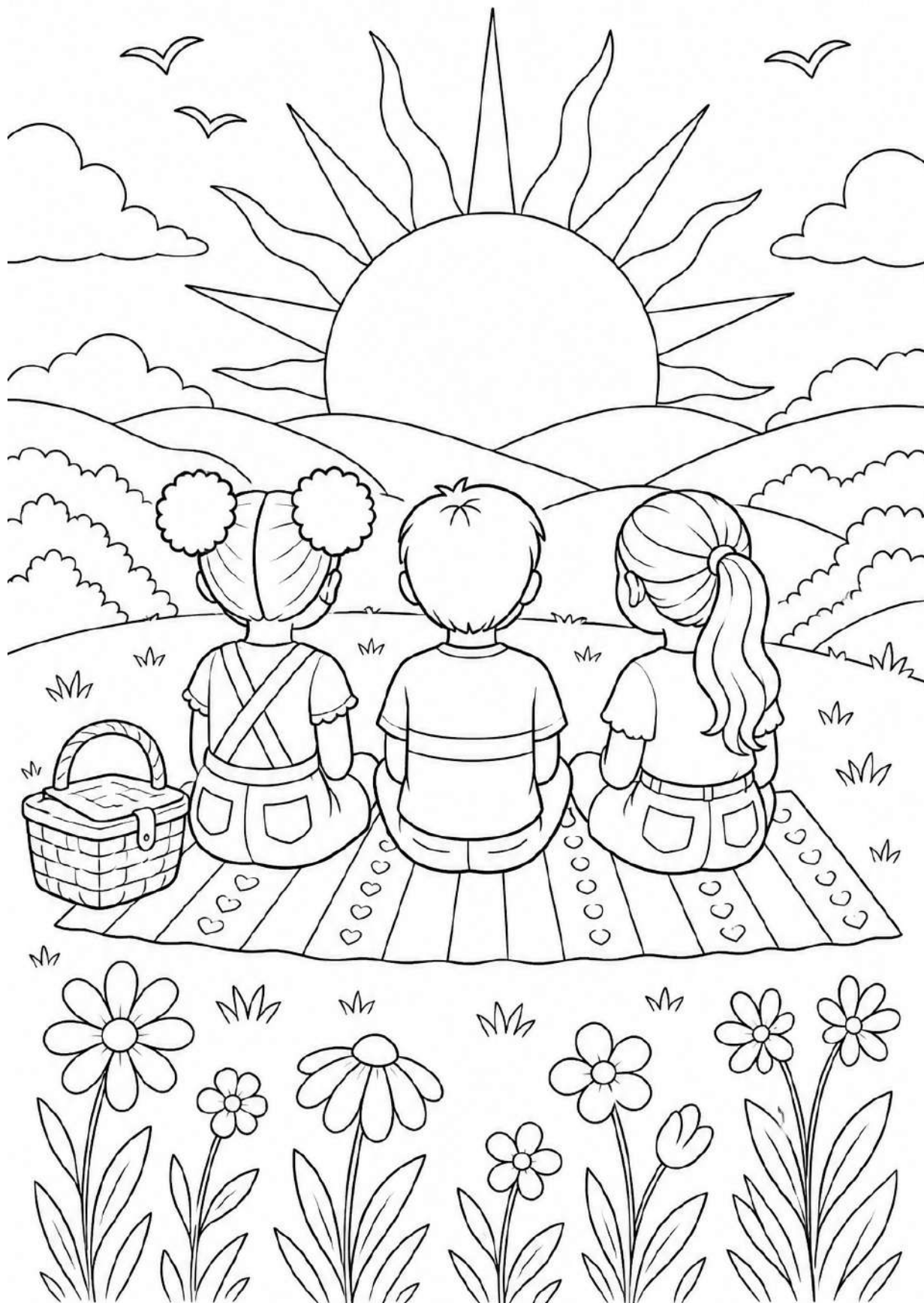
De la: _____ Pentru: _____

Nouă mici aventuri de conectare. Fă una și colorează căsuța ei. Trei pe un rând, în orice direcție, și poți colora mai jos **insigna de Detectiv al conectării**. Uplete toată cartela și sărbătorește cum ți se potrivește!

Privește un apus cu cineva. Fără telefoane, doar cer	Spune-i cuiva ce îți place la el (uită-te la fața lui!)	Întreabă un om mare: „Cum era când aveai vârsta mea?”
Nu face nimic timp de 10 minute. Observă vremea ta dinăuntru.	INIMĂ GRATIS  colorează-mă acum	Spune cu voce tare „am nevoie de ajutor”, când chiar ai nevoie
Folosește urechile de detectiv cu cineva timp de 5 minute	Fă o greșeală și apoi spune-ți ceva blând ție însuși	Fă pe cineva să râdă (cu blândețe!)



insigna mea, colorată pe: _____



Încă una de colorat. Poate după un apus adevărat, împreună?