

Spis treści

Wstęp 13

CZĘŚĆ I. Podstawy kształtowania się charakteru

1. Wiedza 27

Jak pogłębiać wiedzę dziecka, aby lepiej kształtować jego charakter 29

Zabawy, które pogłębiają wiedzę 30

Rodzinna księga wiedzy • Książka pt. „To już potrafię” • Rodzinna encyklopedia • Szacunek i uznanie dla biblioteki • Rodzinna biblioteka • „Autor, autor...Dziękujemy za wspaniałą książkę” • Zastanawiam się • Poszukiwanie mądrości • Słownikowy obiad • Zdumiewające fakty z lodówki • Rodzinne „Pokaż i opowiedz” • Rycerze mądrości • Specjalista • Centrum naukowe i biuro prac domowych • Rodzinne zamiłowanie do nauki • Muzeum czarów • Muzeum w moim pokoju • „Wiedzące miejsce” • Unia rodziców z nauczycielami • Trzymajmy się faktów • O czym powinieneś wiedzieć – zapamiętywanka. • Dziecięcy uniwersytet • Codziennie pochwała

2. Równowaga i stabilizacja 45

Jak wzmacniać stabilizację i równowagę, aby kształtować charakter dziecka 48

Zajęcia wprowadzające równowagę 48

Na szalkach wagi zwanej życiem • Zawrót głowy od nadmiaru zajęć • „Zbyt wiele garnków na kuchni” • Rodzic na jeden dzień • Zaplanuj i przygotuj • Domowa mapa „Co dalej” • Terminarz • Wielki rodzinny kalendarz

Zabawy, które kształtują stabilizację 54

Bezpieczny kocyk • Domowy system ochronny • Stabilizujący zestaw ratunkowy

3. Bezwarunkowa miłość i akceptacja 58

Jak rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość i akceptację swojego dziecka 60

Zajęcia, które pomagają okazywać bezwarunkową miłość 61

„Uciekaj, króliku” • Złoty Medal Miłości • Uściski i buziaki – nasza rodzinna specjalność • Dziękuję, tego mi było trzeba • Obrus „Kocham cię” • Dlaczego cię kocham • „Ciepłutkie puchatki” • Wiersze i piosenki miłosne • Słowny ping-pong pod hasłem „kocham cię” • „Kocham cię” w różnych językach świata • Walentynki • Pięćdziesiąt sposobów zapewnienia kogoś o naszej miłości • Z miłością • Rodzinny plakat – deklaracja bezwarunkowej miłości • Listy miłosne • Złote makaronowe obietnice • Pudełko z pamiątkami • Love Stories • Zdjęcia bez powodu • Dzień Twoich narodzin

Zajęcia, które budują zaufanie 71

Upadek zaufania • Opaska zaufania • Spacer zaufania dla zaawansowanych

Zajęcia, które pomogą przeżyć rozłąkę 72

Ukochana przytulanka • „To mama – to tata !” • Oprawiamy w ramki naszego ukochanego malucha

4. Inspirowanie i kształtowanie pozytywnych postaw 74

Jak rozwijać i podtrzymywać gotowość dziecka do przyjęcia wzorców pozytywnych postaw 76

Zajęcia, które inspirować i ilustrują siłę oddziaływania 76

Rodzinna kronika pomysłów • Rób to, co ja • Niech to przejdzie na mnie • Plakat idola • Mój bohater • Jak z nasionka wyrasta drzewo • Pewien dzień w życiu • Złota myśl dnia • Nagroda dla wspaniałego przywódcy • Zmienić świat • Wspaniałe gangi • Inspiracje między nami • Kącik osiągnięć • Mały nauczyciel • Grupy wsparcia

5. Więzy rodzinne i społeczne 85

Jak umacniać więzy rodzinne i społeczne 88

Zajęcia, które wzmacniają więzy rodzinne 89

Rada Rodzinna • Dziesięć przykazań naszej rodziny • Kronika Dzieciaków • Kolaż rodzinnych marzeń i pragnień • Rodzinne tradycje • Rodzinna kolacja • Rodzinna akcja ku pokrzepieniu serc • Święto rodzeństwa • Transparent braterstwa • Wykaz obowiązków rodzinnej drużyny • Rodzinny emblemat • Rytuały rodzinne • Rodzinny zlot • Poszukiwania rodzinnych skarbów • Rodzinna historia/Rodzinny folklor • Mapa rodzinna • Rodzinny system wysyłania kartek z życzeniami • Rodzinny gest • Zdjęcia, które mówią • Rodzina rodzinie • Rodzinna karta ocen • Rodzinne obrączki • Rodzinne „ogródkowanie” • Zajęcia dla rodzin rozwiedzionych • Rodzinna szkocka spódniczka • Obrazek metodą kolażu • Rodzinny kalendarz • Notatnik rozwodowy

Zajęcia, które wzmacniają więzy społeczne 107

Praca w społeczności • Poszukiwanie skarbów we własnym środowisku • Troskliwość Millicent • Społeczny wolontariat • Stowarzyszenie rodzin

CZĘŚĆ II. Nabyte cechy charakteru

1. Osobisty potencjał 113

Szacunek dla samego siebie 115

Odwaga i pewność siebie 116

Wytrwałość i optymizm 116

Jak ocenić, czy dziecko ma trudności z własną siłą wewnętrzną 116

Poprzez lata 117

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 120

Jak wzmacniać osobisty potencjał dziecka 121

Zajęcia, które wzmacniają szacunek dla samego siebie 122

Karty zdolności • Jestem wspaniały! • W dowód uznania ściskam dłoń • Weź nagrodę • Wiele umiesz zmienić • Król lub królowa dnia • Plecak pełen talentów • Małeńkie pamiątki • Ciasteczka szczęścia • Coroczny list • Komputer wzmacnia w człowieku szacunek dla samego siebie • Sztandary, dyplomy i dekoracja domu • Wizytówka wspaniałego dzieciaka • Tytułowa strona gazety • Księga wielkich czynów

Zajęcia, które pomagają w kształtowaniu odwagi i pewności siebie 129

Zgniatacz strachów • Potnij lęk na drobne kawałki • Magiczna tarcza siły • Amulet odwagi

Zajęcia, które uczą wytrwałości i optymizmu 132

„Gadający kapelusz” • Obrazki, które mówią • Rymowanka na własny temat • Popatrzeć na wygraną • Aaaaaajaaaa! • Głos rozsądku • Pozytywne oprogramowanie „komputera myśli” • Plan motywacji • Nokaut • „Bieg przez płotki” • Wojna na poduszki • Własne hasła życiowe • Osobista księga osiągnięć • Współpusty i współpełny • Okulary realisty i optymisty • Opowieść z naszego wnętrza • W przyszłość • Bliżej marzeń • Wywiad • Słowa do śmietnika • Nagroda Tomasza Edisona „Nikt nie jest doskonały” • Znajdź swoją piosenkę

2. Harmonia społeczna (nazywana także umiejętnością współżycia z ludźmi) 147

Porozumiewanie się 148

Umiejętność życia w społeczeństwie 149

Praca i współpraca w zespole 150

Jak ocenić, czy dziecko ma trudności z komunikowaniem się i zachowaniami społecznymi 150

Poprzez lata 151

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 154

Jak rozwijać u dziecka umiejętność porozumiewania się i nawiązywania kontaktów społecznych 155

Zabawy kształtujące umiejętność lepszego porozumiewania się 158

Porozumiewanie się poprzez zabawę figurkami • Bawić się, żeby zrozumieć

• Bawić się, żeby nauczyć • Porozumiewanie się poprzez zabawę w teatr i przebieranki • Kufer przebierańców • Zabawa w przebieranie się w celu nawiązania lepszego porozumienia z dzieckiem • Wykorzystanie zabawy w teatr do osiągnięcia porozumienia z dzieckiem • Porozumiewanie się ze starszymi dziećmi poprzez humor i zabawę

Zajęcia, które rozwijają umiejętność mówienia i słuchania 164

Mąż zaufania rozstrzyga nasze spory • Słuchaj i odnajduj • Czapka, która słucha • Skup się • Miejsce do słuchania • Spacer i rozmowa • Pogawędka z czasopisma • Zabawa w dziwną rozmowę • Głuchy telefon • Kore-spondencja • Proszę o trzy minuty • Centrum informacyjne • Plecami do siebie • Ty mówisz, ja mówię, my wszyscy mówimy

Techniki kształtujące umiejętność porozumiewania się w grupie 172

Krąg pokoju • Porozumiewanie się w innych kulturach • Pajęcza sieć • Podaj piłkę

Zajęcia, które pomagają kształtować pozytywne zachowania społeczne 175

Pierwszy start w życie społeczne • 101 sposobów nawiązania rozmowy • Wehikuł czasu • Przecwiczmy to • Film wideo lub książka na temat, jak zdobyć i nie stracić przyjaciela • Popołudniowa herbata • Przyjaźń korespondencyjna • Akwarium z przyjaciółmi • Komitet powitalny

Zabawy, które uczą pracy i współpracy w zespole 179

Wędrujące hula-hoop • Niech się toczy • Gra w prześcieradło i piłeczki • Wspólne malowanie obrazu • Poszukiwanie różnic i podobieństw • „Opowieści o świetle” • Jedną ręką

Zajęcia, które wzmacniają współpracę między rodzeństwem 182

Gra w czerwone i zielone koła • Dżem bananowy • Podwójny spacer

3. Samoświadomość 185

Wejrzenie w głąb siebie 186

Uporządkowanie własnych uczuć 187

Intuicja 188

Jak ocenić, czy dziecko ma trudności z samoświadomością 189

Poprzez lata 190

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 193

Jak rozwijać u dziecka samoświadomość 193

Zabawy, które rozwijają umiejętność wejrzenia w głąb siebie, intuicję i pomagają uporządkować własne uczucia 195

Karty uczuć • Mina na wyrażenie humorów • Miarka wzrostu • Tablica uczuć • Wolne obroty • Dziennik uczuć • Pudełko uczuć • Safari uczuć • Uczucie + pozytywne działanie = pozytywny rezultat • Ekspresja poprzez

sztukę • Uczuciowy kolaż • Gra w dziesięć sposobów okazywania uczuć • Oddać przysługę uczuciom • Termometr uczuć • Przechadzka z zastosowaniem metody dramy

Zabawy, które uczą panowania nad gniewem 205

TAP [Myśl i ochraniaj] • Kącik złych humorów • Przekładnia zmiany uczuć • „Krzesło do myślenia” • Zaczarowana śmietanka • Pomysł Scotta • Uspokajający guzik • Irytujesz mnie • Podepcz to!

4. Szczęście 212

Radość 214

Humor 214

Talent do zabawy 214

Zapanowanie nad stresem 215

Jak ocenić, czy twoje dziecko umie mocno odczuwać radość, ma duże poczucie humoru, umie naprawdę dobrze się bawić, potrafi skutecznie zapanować nad stresem 215

Poprzez lata 216

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 219

Jak kształtować u waszego dziecka radość, humor, talent do zabawy i umiejętność zapanowania nad stresem 220

Zabawy, które uczą radości i humoru 222

Taniec radości • Mnóstwo powodów do szczęścia • „Błażeńskie okularniki” • Błażeńskie przebieranki i pudełko niepotrzebnych rzeczy • Błażeńskie sztuczki • Piosenki, z którymi łatwiej ruszyć do działania • Nagroda dla Najlepszego Wygłupiacza • Święto Bez Okazji • Zabawa we dnie i wieczorem • Słój przyjemnych rzeczy • Zwariowane wiadomości • niespodzianka w pudełku na drugie śniadanie • Zwariowane rodzinne zdjęcie • Wesola szkoła charakterów

Zabawy, które uczą zapanowania nad stresem 229

Szuflada pod hasłem „Daj sobie z tym spokój” • Nie przeszkadzaj • Zabawa poduszkami oddalająca stresy • Kącik spokoju • Wywoływacze marzeń • Techniki oddechowe • Centrum muzyki relaksacyjnej • „Relaks na max” – wyposażenie do kąpeli • Ciastolinowe napięcie • Kaseeta relaksacyjna • Młynia samochodowa • Kompletne rozprężenie

Zabawne sposoby utrzymania dyscypliny 234

Uwaga: złe humory w natarciu • Magiczne zapamiętywajki i subtelne napomnienia • Wielkie uszy

5. Wrażliwość 237

Świadomość moralna 239

Niezależne myślenie 240

Odpowiedzialność i samodyscyplina 241

Jak ocenić, czy dziecko ma trudności ze świadomością moralną, niezależnym myśleniem, odpowiedzialnością i dyscypliną wewnętrzną 241

Poprzez lata 242

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 245

Jak kształtować wrażliwość dziecka 246

Zabawy, które uczą świadomości moralnej 247

Moralna prawda tygodnia • Naklejka z prawdą moralną • Pokój otoczony życiowymi drogowskazami • Piosenka słusznych przekonań • Prawa moralne • Walka dobra ze złem – teatrzyk kukielkowy • Dobra i zła droga • Dwie strony medalu • Wyciągnij i zastanów się • Myślenie na głos • Barometr spokoju

Zabawy, które uczą uczciwości 254

Wykrywacz kłamstw • Powiedz prawdę, całą prawdę • Książka bajek

Zabawy, które uczą odpowiedzialności 256

Kontrakty • Program przywilejów i licencja odpowiedzialności • Odpowiedzialność typu czerwonego, żółtego i zielonego • Leniwe jaszczurki i dinozaury „zrób to” • Punkty w katalogu • Program ochrony zwierząt domowych • Zróbmy interes • Specjalne przywileje z okazji urodzin

Zabawy, które uczą niezależnego myślenia 264

Dzień niezależności • Dymki • Moja torba niezależności • STAR [Zatrzymaj się, Pomyśl, Działaj prawidłowo] • Pełna świadomość

Co robić, kiedy podjęto niewłaściwe decyzje 267

Lista wymówek • Natychmiastowa powtórka • Chorągiewki • Rodzicielskie prawo weta • Odszkodowanie i naprawa • Co jest naturalne? Co jest logiczne?

6. Twórcze myślenie i umiejętność podejmowania decyzji 272

Rozwiązywanie problemów i konfliktów 274

Kreatywność 275

Instynkt samozachowawczy i sztuka radzenia sobie w sytuacjach krytycznych 275

Jak poznać, czy dziecko potrzebuje udoskonalenia umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów, wykształcenia instynktu samozachowawczego i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach krytycznych 278

Poprzez lata 279

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 282

Jak kształtować twórcze myślenie i umiejętność podejmowania decyzji 284

Zabawy, które uczą rozwiązywania problemów 287

W nowych ramach • Najlepsze rozwiązanie w tygodniu • Kartoteka gotowych rozwiązań • Zobrazuj to • Wypuszczona para • Gotowi – do biegu –

start! • Uporajcie się z tym! • Uczciwa kłótnia • Rozjemca • W Białym Domu • Jeśli tylko...historia lubi się powtarzać

Zajęcia, które rozwijają kreatywność 296

Więcej, niż ci się zdaje • Dziesięć wspaniałych zabaw, do których można wykorzystać powłoczkę na poduszkę • Wykorzystajmy telewizję i komputery • Myślenie wychodzące poza standard • Twórcza burza mózgów • Karty pomysłów • Rupiecie dają do myślenia • Narzuta lub prześcieradło do burzy mózgów • Tylko połowa • Wynalazcy, Spółka z o.o. • Wspaniała wyprawa • Powróćmy do prostoty – specjalne pudełko • Stos jabłek • Twórcze pudełko • Produkcja obiektów latających • Zbieranie NIP [Nonsens, Impuls, Prawda] • Konstrukcja z gazet

Zabawy, które pomagają w kształtowaniu instynktu samozachowawczego i sztuki radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych 308

Nieustraszony Dzieciak • Co by było, gdyby... • Rodzinny plan pogotowia przeciwpożarowego • Klub Krzykaczy pod hasłem „Lepiej z nami nie zaczynać” • Film wideo o zasadach bezpieczeństwa • Zestaw ratunkowy • Ludzie, którzy mogą ci pomóc • Osobisty system ostrzegawczy • Zestaw do zabawy • 997 • Sposób na tych, którzy mają swoje sposoby • Co jest w porządku, a co nie • Korzystaj z chwili • System kumpelski • Zasada „Najpierw zapytaj” • Hasło

7. Humanitaryzm 317

Empatia 319

Wdzięczność 320

Szacunek 321

Tolerancja dla inności 322

Jak stymulować u dziecka rozwój cech humanitarnych 323

Poprzez lata 324

Pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć 327

Jak wzmacniać dziecięcy humanitaryzm 328

Zabawy, które uczą empatii 331

Ludzie z plakatów • Książki ułatwiające reakcje empatyczne • Każdy gotuje ryż • Rodzinne przedsięwzięcie • Antena empatii • Inni na jeden dzień • W twoich butach • I co wtedy?

Zabawy, które rozwijają poczucie wdzięczności i szacunku 336

Deklaracja wzajemnego szacunku • Dobre maniery, czyli ukończenie szkoły • Lista dobrych manier • Pudełko-kalejdoskop • Podziękować naprawdę • Karty z podziękowaniami • Zróbmy czasem coś znienacka • Specjalne przyjęcie w dowód wdzięczności • Poniedziałkowe prezenty • Bądźmy szczerzy • Pudełko „Do podziału” • Złote serca

Zabawy, które uczą szanować własne ciało 342

- Moje niezwykle ciało • Prywatny czas • Rodzinne uzdrowisko • Ostrożnie!
Zabawy, które uczą szacunku dla środowiska 345
- Zobaczyć piękno • Sprzątanie plaży/parku • Księga kory, kwiatów i liści

Suplement 349

Formularz postępowania przy rozwiązywaniu problemów w rodzinie 349
Kilkaset umiejętności, cech, talentów i zdolności, które zaobserwowaliśmy
u dzieci 351

Podziękowania 355

O autorach 357

Giraffe Project 359