

CZAS SPĘDZONY Z DZIECKIEM  
TO NAJCENNIJSZY PREZENT!

# *Zabawy pełne Miłości i Samoakceptacji*



---

**ZDOLNA**  
RODZINKA

---

# CZAS SPĘDZONY Z DZIECKIEM TO NAJCENNIJSZY PREZENT! ♥

Te wspólne chwile nie tylko budują więź, ale też pomagają dziecku odkrywać emocje, kreatywność i poczucie własnej wartości.

Ten e-book to gotowy zestaw prostych, a zarazem wartościowych zabaw, które wprowadzają w Wasze życie miłość, radość i bliskość rodziny.

✨ Co znajdziesz w tym ebooku? ✨

- ✓ Zabawy **budujące pewność siebie** i samoakceptację
- ✓ Aktywności, które **wzmacniają więź** i pozytywne relacje w rodzinie
- ✓ Ćwiczenia **pomagające rozpoznawać i wyrażać emocje**
- ✓ Gry i wyzwania **rozwijające kreatywność** i wyobraźnię
- ✓ **Afirmacje do wydruku** – codzienne wsparcie dla dzieci i rodziny



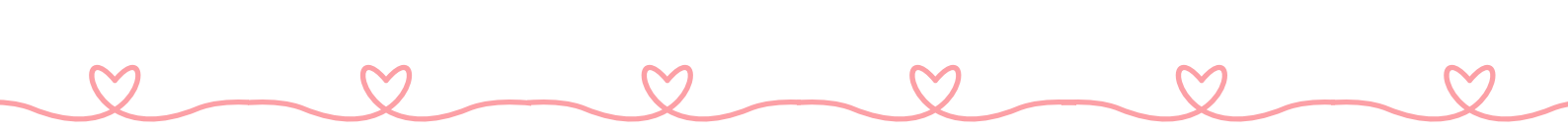
Wspólna zabawa to więcej niż chwile radości – to inwestycja w rozwój dziecka na przyszłość. Małe codzienne zabawy pozostają w pamięci i procentują w dorosłym życiu, pomagając stawać się odważnymi, radosnymi i świadomymi siebie osobami.

Czas wprowadzić miłość, radość i akceptację do Waszego codziennego życia!

BAWCIE SIĘ RAZEM, ODKRYWAJCIE EMOCJE  
I CIESZCIE SIĘ KAŻDĄ CHWILĄ.

**ZDOLNA**  
RODZINKA

*Kasia i Agata*



## 1. Mapa Mojego Serca

### Co będzie potrzebne?

- Duża kartka papieru,
- Kredki, flamastry lub farby

### Jak to zrobić?

Poproś dziecko, by narysowało duże serce.

W środku niech wypisze lub narysuje osoby, które kocha, ulubione zajęcia i marzenia.

Porozmawiajcie o tym, co czuło wykonując zadanie, co sprawia, że dziecko czuje się szczęśliwe i co lubi w sobie najbardziej.

### Co rozwija?

Samoświadomość, docenianie pasji i poczucie własnej wartości.

## 2. Rodzinny Słoik Miłości

### Co będzie potrzebne?

- słoik,
- małe karteczki,
- długopis lub flamastry,
- coś do dekoracji, np. naklejki, pieczątki,

### Jak to zrobić?

Przygotujcie słoik i wrzucajcie do niego karteczki z pozytywnymi myślami, np. "Jestem ważny", "Mogę popełniać błędy i uczyć się z nich".

Każdego dnia losujcie jedno z karteczek i powtarzajcie zdanie na głos.

### Co rozwija?

Pozytywne nastawienie do siebie i akceptację, wzmacnia więzi rodzinne.

### 3. Drzewo Miłości

#### Co będzie potrzebne?

- Duża kartka papieru
- Kredki lub farby
- Farbki do odciskania dłoni

#### Jak to zrobić?

Narysujcie na kartce pień drzewa.

Dziecko może odbijać swoje dłonie jako listki lub serduszka.

Na każdej "liści" można napisać imiona bliskich lub rzeczy, które dziecko kocha.

#### Co rozwija?

Poczucie więzi, wdzięczność i samoświadomość.

### 4. Lustro Komplementów

#### Co będzie potrzebne?

- Lustro
- Kartki samoprzylepne
- Długopis lub mazaki

#### Jak to zrobić?

Stańcie przed lustrem i na zmianę mówcie sobie coś miłego, np. "Jestem dobrym przyjacielem".

Możecie zapisywać komplementy na kartkach i przyklejać wokół lustra.

#### Co rozwija?

Pozytywną samoocenę i miłość do siebie.

### 5. Poszukiwanie Ukrytych Serc

#### Co będzie potrzebne?

- Małe papierowe lub filcowe serduszka
- Pojemnik z ryżem, kaszą lub po prostu pokój

#### Jak to zrobić?

Schowajcie serduszka w pokoju lub w pojemniku z ryżem/kaszą.

Dziecko niech ich szuka, a każde znalezione serduszko może oznaczać miły gest do wykonania (np. przytulenie mamy, powiedzenie komuś czegoś miłego).

#### Co rozwija?

Spostrzegawczość, sensoryczne doświadczenia, empatię.

## 6. Ścieżka Dobrych Myśli

### Co będzie potrzebne?

- Kartki papieru
- Flamastry

### Jak to zrobić?

Rozłóżcie na podłodze karteczki z pozytywnymi myślami (np. "Jestem odważny", "Lubię się uczyć nowych rzeczy").

Dziecko przechodzi od jednej do drugiej i na głos powtarza każdą afirmację.

### Co rozwija?

Pewność siebie i pozytywne nastawienie.

## 7. Mój superbohater

### Co będzie potrzebne?

- kartka,
- kredki, pisaki

### Jak to zrobić?

Poproś dziecko, by narysowało siebie jako superbohatera. Niech wymyśli swoje moce – ale zamiast nadprzyrodzonych, niech będą to jego cechy, np. "Supercierpliwość", "Moc pomagania", "Szybkie rozwiązywanie problemów".

### Co rozwija?

Pewność siebie i miłość do siebie, świadomość swoich mocnych stron.

## 8. Karty emocji

### Co będzie potrzebne?

- karteczki z narysowanymi różnymi emocjami (radość, smutek, złość, strach, spokój itp.)

### Jak to zrobić?

Losujcie kartę i opowiedzcie o sytuacji, kiedy tak się czuliście. Możecie też odgrywać scenki, naśladując emocje.

### Co rozwija?

Rozpoznawanie i nazywanie emocji, empatię.

# Afirmacje dla Dzieci i Rodziny – Rodzinny Słoik Miłości

## Jak korzystać z afirmacji?

1. Wydrukuj i wytnij afirmacje.
2. Możecie wspólnie je ozdobić.
3. Włóż je do słoika.
4. Każdego dnia losujcie jedno z karteczek i odczytujcie na głos.
5. Porozmawiajcie o tym, co oznacza dana afirmacja i jak można ją wcielić w życie.

Te afirmacje pomogą budować pozytywną atmosferę w domu i wzmacniać więzi rodzinne.



POZNAJ NASZĄ OFERTĘ

## ZESTAW



### **ZESTAW MONTESSORI DO MAŁEJ MOTORYKI**

Sprawne ręczki to podstawa pisania i codziennej samodzielności. Zestaw Montessori rozwija koncentrację, zręczność i koordynację przez zabawę, którą dzieci uwielbiają.

**Daj maluchowi mocne  
podstawy już dziś!**

# AFIRMACJE DLA RODZINY

**ZDOLNA**  
RODZINKA

JESTEŚMY ZGRANĄ  
DRUŻYNĄ.

W NASZEJ RODZINIE KAŻDY  
JEST WAŻNY I DOCENIANY.

WSPIERAMY SIĘ NAWZAJEM  
KAŻDEGO DNIA.

MAMY W SOBIE OGROM  
MIŁOŚCI I CIEPŁA.

NASZ DOM JEST PEŁEN  
RADOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA.

SZANUJEMY SIĘ NAWZAJEM  
I ROZMAWIAMY Z MIŁOŚCIĄ.

RAZEM MOŻEMY POKONAĆ  
KAŻDE WYZWANIE

CIESZĘ SIĘ, ŻE MAM TAK  
WSPANIAŁĄ RODZINĘ.



AFIRMACJE DLA DZIECI

**ZDOLNA**  
RODZINKA

|                                                      |                                                  |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| JESTEM KOCHANY/A I<br>WAŻNY/A.                       | MOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE.                           |
| POPEŁNIANIE BŁĘDÓW<br>POMAGA MI SIĘ ROZWIJAĆ.        | KAŻDEGO DNIA UCZĘ SIĘ<br>CZEGOŚ NOWEGO.          |
| JESTEM ODWAŻNY/A I MOGĘ<br>POKONAĆ KAŻDĄ PRZESZKODĘ. | MAM W SOBIE SIŁĘ, BY<br>SPEŁNIAĆ SWOJE MARZENIA. |
| MOJE POMYSŁY SĄ WAŻNE I<br>CIEKAWY.                  | MOJE CIAŁO JEST SILNE I<br>ZDROWE.               |

