

## OBICEIURI ZILNICE CARE ADUC BUCURIE COPIILOR

1

### PLIMBĂRILE

Plimbările după micul dejun, după cină, după ce au ieșit de la grădiniță. Mână în mână, pășind încet pe aleile din parc sau pe drumul către parc, vorbind și glumind. 15 minute în care putem vorbi despre orice.



2

### SĂ FACEM PRĂJITURI

Să facem prăjituri împreună sau să ne ajute la gătit. Trebuie doar să ne uităm cu câtă curiozitate explorează prin bucătărie, cu câtă atenție amestecă făina și ingredientele, cu câtă bucurie și mândrie povestesc apoi despre prăjitura făcută de ei.



3

### SĂ NE JUCĂM JOCURI

Să jucăm jocuri: Piticot, X și O. Copilul se bucură să lanseze o provocare și este entuziasmat să vadă cine câștigă.



4

### SĂ BEM UN CEAI AROMAT ÎMPREUNĂ

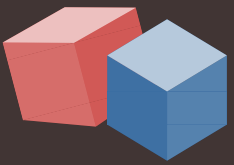
Să bem un ceai aromat împreună. Un moment liniștit dimineața. Aroma și căldura ceaiului sunt liniștitoare. Putem vorbi despre cum ne va fi ziua, în timp ce sorbim ceaiul calduț alături de o tartină cu pâine prăjită, unt și magiun de prune



5

### SĂ CONSTRUIM/ SĂ DĂRĂMĂM CEVA COMPLICAT DIN PIESE

Să construim ceva complicat din piese Lego, de lemn sau magnetice pe care apoi să îl dărâmăm sau să râdem atunci când se dezassemblează. Este ceva relaxant în a putea să faci și să desfaci cu propriile mâini.



6

### SĂ FACEM CEVA CREATIV

Să pictăm, desenăm, colorăm împreună apoi să le expunem pe cele de care copilul este mândru. Este un mod vizual de a îi permite să își personalizeze spațiul și să se întoarcă la o activitate care i-a adus bucurie și l-a făcut mândru.



7

### SĂ CITIM/SĂ RECITĂM

Să citim o poveste sau să recităm o poezie. Nimic nu se compară cu momentul de conectare pe care îl oferă o lectură după o zi lungă. Foșnetul foilor unei cărți în liniștea camerei, lumile care se deschid în fața noastră, imaginația care ne poartă prin locuri magnifice.





## OBICEIURI ZILNICE CARE ADUC BUCURIE COPIILOR

8

### SĂ ASCULTĂM MUZICĂ, SĂ DANSĂM

Să ascultăm muzică, cântăm și să dansăm împreună. Muzica este o modalitate extraordinară de exprima și descărca trăiri și energii, de a rezona împreună.



9

### SĂ FACEM GESTURI AMUZANTE

Să le facem cu ochiul, să le arătăm ok-ul nostru atunci când vor să observăm ce activitate fac. Copiii noștri sunt legați de noi mai mult ca de oricine. Uneori simt nevoia să ne arate ce au realizat, să verifice cu noi că e ok ce fac sau pur și simplu să aibă un moment de conectare, să ne privim în ochi glumeț.



10

### SĂ NE ALĂTURĂM UNEI JOC AMUZANT PE CARE ÎL DESFĂȘOARĂ.

Să ne alăturăm unei joc amuzant pe care îl desfășoară. Da, da. Să ne alăturăm unei bătaii cu perne, unei sesiuni de maimuțării sau de țopăit.



11

### SĂ VORBIM SEARA DESPRE CE A FOST BUN SAU MAI PUȚIN BUN PESTE ZI PENTRU FIECARE DINTRE NOI.

Să vorbim seara despre ce a fost bun și mai puțin bun peste zi pentru fiecare dintre noi. Cel mai bun mod de a te conecta cu cineva este a asculta că a trăit și de a îi împărtăși același lucru: bucurie, optimism, recunoștință, tristețe.

