

5 CĂI PENTRU A MENȚINE STAREA A FAMILIEI

Creați cât mai multe oportunități de a avea interacțiuni pozitive în cadrul familiei. Starea de bine este generată de sentimentul că aparții, că ești iubit și acceptat în sânul familiei.

1

GĂTIȚI ÎMPREUNĂ CU COPIII

Gătiți împreună cu copiii micul dejun sau cina. Lăsați-i să contribuie după puteri. Puteți decide cu o zi înainte ce veți găti și face cumpărăturile împreună. Se vor bucura să aleagă ingredientele singuri.



2

PROGRAMAȚI O SEARĂ ÎN FAMILIE

Faceți floricele și priviți un film, jucați jocuri, desenați sau colorați împreună, jucați mima, ieșiți cu rolele sau cu bicicletele, luați cina în oraș toți și povestiți...



3

ALEGEȚI POZE ÎMPREUNĂ CU COPIII ȘI ALCĂTUIȚI UN ALBUM FOTO

Priviți împreună poze în format digital, evocați amintiri și alcătuiți un album de familie împreună. Puteți imprima, decupa și lăsa copiii să le lipească într-un caiet pe care să îl decoreze și în care toată lumea să scrie mesaje pozitive.



4

IMPLICAȚI COPIII ÎN DECIZIILE LUATE ÎN FAMILIE

Consultați copiii referitor la ce vacanță și-ar dori, ce activități i-ar pasiona, ce ar vrea să mănânce la cină, ce vor să facă cu banii din alocație... Cum și-ar imagina camera decorată? Ce le-ar place să aibă în casă/curte pentru a se simți confortabil?



5

CITIȚI ÎMPREUNĂ CU COPIII CEL PUȚIN 15 MINUTE ZILNIC

Lăsați copiii să aleagă o carte din care să le citiți. Așezați-vă pe canapea împreună și bucurați-vă de acele momente unice de liniște. Este o modalitate excelentă de a îi ajuta să își dezvolte inteligența și de a ni-i apropia afectiv.

