

# Checklist pentru dimineți mai bune

## împreună cu copilul



- Alocați suficient timp rutinei de dimineață, treziți-vă la timp, pentru a nu vă grăbi
- Zâmbeste copilului, îmbrățișează-l, mângâie-l sau pupă-l
- Rămâi câteva minute alături de copil în pat cât faci asta
- Spune copilului: "Mă bucur tare, tare să te văd!/ Sunt fericită să îți văd ochii luminoși!"
- Pregătiți și luați micul dejun în familie, fără ecrane
- Pornește Spotify, ascultați muzică/dansați cât timp vă pregătiți de plecare
- Întreabă: „Ce ai dori să facem împreună astăzi?”
- Vorbește copilului despre activitățile benefice și aducătoare de bucurie de peste zi.

Începeți ziua fără grabă, prin a vă conecta.  
De obicei, felul cum ne începem ziua  
dă tonul pentru starea noastră peste zi.

XOXO

Psiholog Luciana Constantinescu

[www.SapteAniDeAcasa.ro](http://www.SapteAniDeAcasa.ro)



# Checklist pentru dimineți mai bune

împreună



---

---

---

---

---

---

---

---



Bună dimineața!  
Mă bucur să îmi încep ziua alături de tine!

XOXO



Psiholog Luciana Constantinescu

[www.SapteAniDeAcasa.ro](http://www.SapteAniDeAcasa.ro)