



3 jocuri simple de conectare

◆ Dimineața – 5 minute

Joc: "Oglinda magică" - joc de imitare

Vârsta recomandată: 3-10 ani

Cum se joacă:

Tu faci o mișcare lentă (ex: te întinzi, te scarpini în cap, zâmbești exagerat), iar copilul te imita. Apoi inversați rolurile.

👉 Ce dezvoltă: atenția, buna dispoziție, reglarea ritmului, conectarea prin mimică și râs deci o mai buna cooperare pe timpul zilei.

👉 Perfect pentru o trezire blândă și distractivă!

◆ După școală – 10 minute

Joc: "3 lucruri din ziua ta"

Vârsta recomandată: 5+

Cum se joacă:

Atat parintele cat si copilul vor spune pe rand despre cum a fost ziua lor pana atunci:

1. Ceva ce i-a plăcut.
2. Ceva ce l-a surprins.
3. Ceva ce ar fi vrut să fie altfel.

Optional: unde ai simțit emotia asta in corp? Si il ajutam sa identifice si sa numeasca emotia (bucuria/ tristetea/ entuziasmul/ frustrarea etc.).

Varianta pentru copiii mici (pana in 5 ani).

Arată cu degetul pe corp: „Unde ai simțit ceva plăcut azi?” si unde ai simțit ceva neplăcut?

Optional: vrei sa desenam emotia asta impreuna?

👉 Ce dezvoltă: inteligența emoțională, vocabularul emoțiilor, siguranța în exprimare.

👉 Creează un ritual de reconectare afectivă și validare.



◆ Seara – 15 minute

Joc: "Povestea cu final fericit"

Vârsta recomandată: 4+

Cum se joacă:

Începe o poveste scurtă cu o situație neplăcută (ex: un ursuleț care s-a pierdut). Copilul trebuie să inventeze un final bun și liniștitor pentru aceasta poveste.

Varianta alternativă: copilul povestește o întâmplare din zi, iar tu o „rescrii” cu final bun și încurajator. Il poți încuraja să găsească împreună soluțiile.

👉 Ce dezvoltă: siguranță, optimism, reglare emoțională, încredere.

👉 Este un joc de încheiere care aduce calm și sentimentul că totul va fi bine, oferindu-i totodată copilului încrederea că poate face față dificultăților.

Ca să poți avea această listă mult mai la îndemână poți folosi imaginea de mai jos:

3 jocuri simple de conectare cu părintele

**Dimineață**
5 minute
Oglinda magică
Tu faci o mișcare lentă, iar copilul trebuie să te imite ca o oglindă. Apoi vă inversați rolurile.


- atenție, reglarea ritmului, conectare prin zâmbet

**După școală**
10 minute
„3 lucruri din ziua ta”
5+ ani
Fiecare spune:
1. Ceva ce i-a plăcut.
2. Ceva ce l-a surprins.
3. Ceva ce ar fi vrut să fie altfel


- inteligență emoțională, siguranță în exprimare

**Seara**
15 minute
„Povestea cu final fericit”
Începe o poveste scurtă cu o situație neplăcută, iar copilul inventează un final liniștitor


- siguranță, reglare emoțională, optimism

Cu drag, Violeta Cernat

Contact:

whatsapp: +32492221583

contact.violetacernat@gmail.com

<https://violetacernat.com/>