

family, career & everything in between

Cristina Oțel

Ghidul dimineților cu zâmbet



Ghidul dimineților cu zâmbet

Ati calculat vreodata cat timp petreceti cu copiii vostri intr-o zi? Poate o ora inainte de serviciu, inca vreo 2-3 seara dupa serviciu si, probabil, ceva mai mult in zilele de weekend. Si in orele astea trebuie sa incapa si pregatirile – spalat, imbracat – gatitul, mancatul, cumparaturile si curatenia, dar si intalnirile cu prietenii poate.

Realitatea e ca timpul petrecut cu copiii e prea putin si ca fiecare dintre noi se straduieste sa impace joaca si activitatile cu cei mici cu toate celelalte treburi care asteapta sa fie rezolvate mai devreme sau mai tarziu.

Eu cred foarte tare in ideea ca felul in care iti petreci dimineata iti influenteaza puternic dispozitia si tonusul pentru tot restul zilei si mai cred si ca fiecare dintre noi e singurul responsabil pentru felul in care alege sa reactioneze la ce se intampla in jurul sau.

Acum cateva saptamani va invitam sa deveniti ambasadori ai diminetilor cu zambet si sa ne povestiti care sunt retetele voastre pentru dimineti cu zambet – trucuri, jocuri, activitati – cu scopul de a le pune la un loc intr-un ghid care sa devina sursa de inspiratie pentru parintii care au nevoie.

Ma bucur sa va prezint mai jos rezultatul contributiilor cititorilor blogului si prima editie a ghidului “Dimineti cu zambet”.

Trezeste-te! Spala-te! Mananca! Imbraca-te! Incalta-te! Lasa jucariile! Misca-te mai repede ca intarziem! – sunt doar cateva dintre comenzile lucrurile pe care copiii le aud in fiecare dimineata inainte de a pleca la gradinita sau la scoala. Trebuie sa recunoastem ca, desi nevoia de a ajunge la timp la serviciu este una legitima si de inteles, ceea ce aud copiii in putinul timp petrecut cu noi dimineata nu e tocmai incurajator si nici foarte energizant.

Cum ar fi ca intr-o dimineata sa alegem schimbam macazul si sa inlocuim comenzile de mai sus cu invitatii la cooperare si cu activitati, tonul serios cu unul jucaus, postura rigida de parinte autoritar cu una lejera si prietenoasa? Nu numai ca nu am avea nimic de pierdut, dar ne-am si desparti cu suficienta energie si cu rezervoarele emotionale suficient de pline sa ne tina pana ne revedem seara.

Nu lasati pe dimineata ce puteti face seara

Foarte multi dintre cei care au dat curs invitatiei de a fi ambasadori ai diminetilor cu zambet au povestit ca ei pregatesc terenul inca din seara precedenta. *Cum puteti pregati dimineata buna inca de cu seara?*

Pregatiti tot ce se poate pregati – Hainele si ghiozdanul ar trebui sa fie gata si sa nu va fure din timpul de dimineata. In functie de varsta copiilor puteti sa va ocupati voi de treburile astea, sa le faceti impreuna cu cei mici sau sa ii lasati pe ei sa le pregateasca singuri hranindu-le astfel nevoile de autonomie si competenta.

Ajutati-i pe copii sa se culce devreme – Cu cat mai devreme se culca, cu atat mai bine. O ora potrivita de culcare ii va ajuta pe cei mici sa se odihneasca bine, sa creasca si sa se trezeasca mai usor si mai bine dispusi. Stabilirea unei rutine de seara v-ar putea fi de folos.

Stati la povesti – Povestea de seara poate fi uneori inlocuita cu conversatii despre...orice. Poate vor sa vorbeasca despre ceva anume, poate vor pur si simplu sa stea de vorba cu voi. Deseori asta e un moment bun pentru a povesti despre cum a fost la gradinita sau scoala, despre ce (nu) le-a placut, dar si pentru a se descarca de toate emotiile adunate peste zi. Mai puteti profita de moment si pentru a afla cum le-ar placea sa fie treziti, ce le-ar placea sa manance la micul dejun si economisiti timp dimineata.

Pregatiti-le mici surprize frumoase – Un biletel cu un mesaj numai pentru ei, o vanatoare de comori, o masa aranjata special pentru ei sau poate un biletel special ascuns in ghiozdanele micilor scolari pot insenina rapid ziua copiilor.

10 trucuri pentru dimineti vesele si blande

Uneori, diferenta dintre diminetile blande si senine si cele negre de suparare sta in micile detalii, in lucruri marunte si intelepte. *Ce ati putea face diferit ca sa aveti dimineti mai placute?*

Treziti-va suficient de devreme – Veti avea astfel timp pentru joaca, timp pentru eventualele crize de plans, pentru a sta impreuna si ca sa nu fie nevoie sa ii grabiti. Ideal ar fi ca voi sa va treziti inaintea copiilor si sa fiti aproape gata de plecare cand ii treziti pe ei.

Incercati sa ii treziti in fiecare dimineata intr-un alt fel – Asa cum spune si Mirela Retegan, Antrenorul parintilor, copiii vor fi nerabdatori sa vada ce idei ne mai vin.

Luati-va portia de mangaieri si pupici – Multi parinti au pus pe loc fruntas in listele lor de trucuri “dragalitul” de dimineata. Ii puteti implica si pe fratii mai mici daca sunt acceptati in patul copilului mai mare. “Invitati” cate o jucarie de plus sa ia micul dejun cu voi – Plusurile pot face minuni cand vine vorba de buna dispozitie a copiilor si de felul in care coopereaza. Daca va imprumutati vocea jucariei creati loc unor dialoguri interesante.

Luati micul dejun impreuna – Orice ocazie de a lua masa in familie e mai mult decat bine venita.

Asigurati-va ca au timp pentru ceea ce le place – Pentru unii copii asta poate insemna sa se joace cu Lego, pentru altii un desen animat preferat sau poate desenat sau cantat. Includeti in planul de dimineata si 10-20 de minute pentru asta.

Incercati sa hraniti cele 3 nevoi psihologice ale copiilor – Lasati-i sa aleaga (haine/pantofi/jucarie/joc) ca sa raspundeti nevoii de autonomie, ascultati-i si acordati-le timp si contact vizual pentru a satisface nevoia de relationare si lasati-i sa faca singuri ceea ce pot face singuri pentru a hrani nevoia de competenta.

Respectati-le tabieturile – Copiii au si ei obiceiuri si deseori lucrurile trebuie sa se intample intr-un anumit fel – poate trebuie trezit neaparat de mama sau are tabieturi la masa. Tineti cont de ele. Pentru ei sunt importante asa cum si ale voastre sunt importante pentru voi.

Stabiliti ce veti face seara impreuna – Despartirea poate fi mai usoara si timpul va trece mai repede daca va faceti un plan pentru cand va veti revedea.

Alegeti-va cu grija bataliile – Nu are rost sa va certati cu copiii doar pentru ca ei vor sa duca umbrela cu ei desi nu s-a anuntat ploaie pentru ca vor sa se incalte cu cizmele de cauciuc, etc.

Idei de jocuri si activitati

Diminetile cu joaca sau diverse activitati facute impreuna au sanse mari sa se termine cu zambete si despartiri mai usoare, fie ca sunt pentru acasa sau pentru drum. *Nu mai stiti ce sa inventati?*

Incepeti o bataie cu perne – Putine lucruri energizeaza si amuza mai bine decat o bataie cu perne mai ales daca cei mici castiga.

Faceti o sesiune de gadilat – Desi adultilor nu le place in mod deosebit sa fie gadilati, copiii cer deseori acest “tratament” chiar si in mod repetat.

Surprindeti-l cu jocuri de rol cu plusuri – Copiilor o sa le placa mult, mai ales daca voi sunteti cei care initiati joaca.

Faceti concursuri – Pentru copiii putin mai mari concursurile si alte provocari similare (ex: “Crezi ca te poti imbraca pana numar la 10?”) pot face minuni cand vine vorba de spalare, imbracat, incaltat, etc. Daca reusiti sa va prefaceti ca sunteti stangaci si nimic nu va iese, cu atat mai amuzant va fi pentru ei.

Inventati cantece – Un cantec inventat pe loc, cu versuri amuzante va poate ajuta sa obtineti cooperarea copiilor la spalare sau imbracat.

Pregatiti micul dejun impreuna – Daca timpul va permite si daca lor le face placere de regula sa va ajute in bucatarie puteti pregati masa impreuna. Puteti inventa jocuri de genul “Reteta uitata” sau “Bucatarul Habarnam”, in care va prefaceti ca ati uitat reteta sau ca nu ati mai gatit niciodata, numiti ingredientele gresit, folositi ustensilele necorespunzatoare si lasati-l pe el sa fie bucatar sef sau sa va corecteze/indrume.

Jucati-va chiar si in trafic – Fie ca sunteti in masina, mergeti pe jos sau cu mijloacele de transport in comun puteti alege jocuri simple care sa va faca drumul mai placut. Idei multe de jocuri puteti gasi aici:

<http://cristinaotel.ro/8-idei-de-jocuri-in-masina/>

<http://www.zurli.ro/magazin/cd-jocuri-de-jucat-in-trafic/>

Faceti un exercitiu de recunostinta – Daca aveti copii mai mari, puteti profita de drumul spre gradinita sau scoala ca sa numiti fiecare cateva din lucrurile pentru care sunteti recunoscatori in ziua respectiva. E o buna modalitate de a deprinde un obicei sanatos care energizeaza si reduce stresul.

Jucati-va orice joc propun sau inventeaza copiii – Atata timp cat nu dureaza foarte mult va recomand sa dati curs oricarei invitatii la orice joc propus de ei si dati-le sansa sa fie ei factorii de decizie.

Despartirea la gradinita

Pentru cei mai mici dintre copii despartirea de parinti la gradinita este poate cel mai dificil moment al diminetii. *Ce ati putea face ca sa le fie macar putin mai usor?*

Stati cu ei pana se linistesc si sunt pregatiti pentru despartire –

Ideal ar fi sa adaugati la programul de dimineata si putin timp in plus ca sa puteti sta cu ei la gradinita daca plang sau mai au nevoie de voi, iar daca e prima data cand merg la gradinita acomodarea ar trebui facuta treptat. E in regula sa planga, ascultati-i, tineti-i in brate si incercati sa le vorbiti pe un ton cat mai pozitiv.

Lasati-i sa isi ia o jucarie cu ei – In marea majoritate a gradinitelor jucaria va trebui lasata in dulap, insa pentru multi copii faptul ca stiu ca jucaria e acolo, aproape, inseamna siguranta. Ca alternativa, puteti inlocui jucaria cu o haina preferata pe care sa o poarte.

Vorbiti despre ce veti face seara cand va veti revedea – Vor trece poate mai usor peste orele cand sunteti separati si se vor gandi cu nerabdare la momentul in care va veti intalni si la planul pe care vi l-ati facut.

Faceti schimb de pupici la pachet – Nici nu stiti cat de linistitor poate fi gandul ca au prin buzunare, bine ascunsi, niste pupici speciali pe care ii pot folosi cand li se face dor. E valabil si pentru voi.

La final de ghid va incurajez sa incercati cat mai multe dintre ideile de mai sus si sa vedeti care dintre ele functioneaza si pentru familiile voastre, sa le testati pe rand pe cele care v-au atras atentia si sa nu renuntati daca ceva nu va iese din prima. Cred ca e important sa treceti totul prin filtru vostru si sa adaptati ideile din ghid varstei copiilor vostri, temperamentului lor si al vostru, dar si regulilor casei si mai ales sa tineti cont de dispozitia copiilor in fiecare dimineata.

M-as bucura nespus sa aud povestile voastre de succes dupa ce testati ideile, dar si noi solutii pentru dimineti blande pe care le gasiti.

Dimineti cu zambet va doresc!

Mulumiri

Vreau neapărat să le multumesc tuturor mamelor care m-au ajutat în construirea acestui ghid și care au acceptat invitația de a împărtăși micile lor trucuri, secrete sau obiceiuri sănatoase pentru dimineți cu zâmbet. Mulți părinți și copii vor avea șanse la un start mai bun în fiecare zi datorită vouă!

