



Învățăm
prin joacă

Parenting cu blândețe

EZRA & ERIC
Aventuri prin joacă

Nr. 1
Noiembrie 2026

Conectare • Încredere • Dezvoltare • Armonie în familie



Bine ai venit!

Acest ghid este creat cu drag de Învățăm prin joacă, din experiențe reale de viață alături de Ezra și Eric, cu momente frumoase, dar și cu zile mai grele. În care am învățat că blândețea, răbdarea și joaca pot face o diferență uriașă.

Aici vei găsi idei simple, exemple practice și inspirație pentru a construi o relație mai apropiată cu copiii tăi, în fiecare zi.

Nu există părinți perfecți, ci părinți prezenți, care învață, iubesc și cresc împreună cu copiii lor.

Ce vei găsi în acest ghid?

Idei și sfaturi pentru o relație mai apropiată zi de zi

Cum gestionăm emoțiile copiilor (și ale noastre)

Rutine care aduc liniște în familie

Jocuri și activități pentru conectare

Mesaje motivaționale pentru mami

De ce parenting cu blândețe?

Pentru că ne dorim copii siguri pe ei, încrezători, empatici și fericiți. Prin blândețe, respect, conectare și limite clare, le oferim tot ce au nevoie pentru a se dezvolta armonios.

Copiii nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți prezenți, care îi văd, îi ascultă și îi iubesc exact așa cum sunt.

O călătorie împreună

Fiecare copil este unic. Ezra ne arată în fiecare zi cât de importantă este răbdarea, curiozitatea și joaca, iar Eric ne învață despre iubirea simplă, prezență și bucuria momentelor mici. Împreună, învățăm să fim o familie mai unită și mai fericită.





Parenting cu blândețe

Ghid practic
pentru părinți
cu copii mici

Ce înseamnă cu adevărat?

♥ Ce înseamnă parentingul cu blândețe?

Parentingul cu blândețe nu înseamnă lipsa limitelor, ci respect, conectare și înțelegerea nevoilor reale ale copilului. Este despre a fi alături de el, a-l asculta și a-l ghida cu răbdare, chiar și în momentele dificile.

Principiile parentingului cu blândețe ♥

♥ Conectare

Petrece timp de calitate cu copilul tău, fără distrageri.

♥ Ascultare activă

Ascultă cu adevărat ce simte și ce are nevoie.

♥ Empatie

Înțelege emoțiile lui, chiar dacă nu le aprobi.

♥ Limite sănătoase

Oferă reguli clare, cu blândețe și consecvență.

♥ Model personal

Copii învață din ceea ce văd, nu doar din ceea ce auzi.



Copii liniștiți,
părinți fericiți!



Un exemplu simplu pentru acasă:

În loc să spui: „Nu mai alerga, e periculos!”, poți spune:
„Te rog, mergem încet, este mai sigur aici.
Îți pasă de tine!” ♥

Blândețea
nu este slăbiciune,
ci o formă de putere
și iubire!

Împreună creștem
copii fericiți! ♥



Gestionarea emoțiilor copiilor

Învățăm
prin joacă

Cum îi ajutăm când sunt supărați,
frustrați sau copleșiți

Emoțiile sunt
mesaje, nu probleme
de rezolvat rapid.
Când le înțelegem
și le validăm, copiii
învăță să le gestioneze
și să se simtă în
siguranță.



1. Validăm emoția

Copilul are dreptul să simtă orice emoție:
furie, tristețe, frustrare, teamă.
Când îi spunem că îl înțelegem, îl ajutăm
să se simtă auzit și acceptat.

Exemple de fraze:

- „Văd că ești foarte supărată.”
- „Înțeleg că te-ai enervat.”
- „E în regulă să te simți așa.”

2. Rămânem calmi

Emoțiile copiilor pot fi intense și
contagioase. Dacă noi rămânem calmi,
le oferim un model de autocontrol.

Ce putem face:

- Respirăm adânc de 3 ori.
- Ne amintim că e o etapă, nu o sfidare.
- Vorbim cu voce blândă și lentă.
- Ne coborâm la nivelul lor.

3. Oferim un spațiu sigur

Când copilul este copleșit, are nevoie
de siguranță, prezență și apropiere
sau, uneori, de puțin spațiu,
în funcție de ce îl liniștește.
Putem spune:

- „Sunt aici, nu ești singură.”
- „Hai să ne calmăm împreună.”
- „Poți să plângi. Te țin în brațe.”
- „Când ești gata, putem vorbi.”

4. Îl ajutăm să-și exprime emoția

Îl încurajăm să spună ce simte
și de ce, în cuvinte simple.
Astfel, învață să-și recunoască
emoțiile și să le exprime sănătos.

Întrebări care ajută:

- „Ce te-a supărat?”
- „Cum te simți acum?”
- „Ce ai avut nevoie?”
- „Vrei să desenezi ce simți?”

5. Găsim soluții împreună

După ce s-a liniștit, vorbim despre ce s-a întâmplat
și găsim împreună soluții pentru data viitoare.
Astfel, copilul învață că există alternative și că
emoțiile pot fi gestionate.

Exemple de soluții:

- „Data viitoare putem cere pe rând.”
- „Putem folosi cuvintele când suntem supărați.”
- „Poți să îmi spui când ai nevoie de ajutor.”
- „Putem face o pauză când simțim că ne enervăm.”

Câteva lucruri importante de reținut:

- Toate emoțiile sunt normale.
- Crizele fac parte din dezvoltare.
- Nu îl judecăm și nu îl etichetăm.
- Blândețea nu înseamnă lipsă de limite.
- Cu răbdare, copiii învață să își gestioneze emoțiile.

Mesaj pentru mami

Nu trebuie să fii perfectă.
Este suficient să fii prezentă,
să încerci, să ai răbdare
și să îi oferi iubire chiar și
în momentele dificile.
Fiecare pas contează!

Învățăm
prin joacă

Cum punem limite fără țipete și amenințări

Limitele nu sunt pedepse, ci un cadru sigur în care copilul învață ce este acceptat și ce nu.

Pentru o relație bazată pe respect și încredere

Învățăm prin joacă

De ce sunt importante limitele?

Limitele îl ajută pe copil să se simtă în siguranță, să înțeleagă ce este bine și ce nu, să-și dezvolte autocontrolul și să crească cu încredere. Un copil care are limite clare se simte iubit, protejat și știe că poate conta pe tine.

Cum arată o limită sănătoasă?

- Este clară și simplă.
- Este spusă calm și ferm.
- Este adaptată vârstei copilului.
- Este consecventă.
- Este însoțită de explicații și conectare.
- Nu umilește și nu sperie copilul.

Copiii nu testează limitele pentru a ne enerva, ci pentru că au nevoie să se simtă în siguranță.



Situații din viața de zi cu zi și exemple de replici

1. Când nu vrea să se oprească din joacă



✗ „Gata! Ajunge! Te-am spus de 100 de ori!”

✓ „Mai avem 5 minute de joacă, apoi strângem împreună. Poți să alegi tu ce păstrăm pentru mâine.”

2. Când lovește sau se enervează



✗ „Nu mai lovi! Ești rău/răutăcios!”

✓ „Văd că ești foarte supărată. Nu este în regulă să lovești. Poți să îmi spui ce te-a deranjat? Sunt aici să te ajut să te calmezi.”

3. Când nu vrea să mănânce



✗ „Dacă nu mănânci, nu primești nimic!”

✓ „Înțeleg că nu îți este foame acum. Poți să încerci câteva înghițituri. Dacă nu, păstrăm masa și poți reveni puțin mai târziu.”

4. Când nu vrea să se îmbrace



✗ „Nu mai am răbdare! Îmbracă-te odată!”

✓ „Vrei să te îmbraci cu bluza roz sau cu cea cu flori? Te ajut eu, suntem o echipă!”

Sfaturi care te pot ajuta

- Anunță din timp schimbările (ex: „peste 5 minute plecăm”).
- Oferă alegeri simple („vrei bluza roz sau albastră?”).
- Folosește un ton calm și blând.
- Mentine aceeași regulă, chiar dacă protestează.
- Fii un model – copiii învață din felul în care ne comportăm.
- După un moment dificil, reconectează-te cu o îmbrățișare.

Mesaj pentru mami

Este normal să fie greu uneori. Vei avea momente în care pierzi răbdarea, dar ceea ce contează cu adevărat este că revii, îți ceri iertare dacă este cazul și continui să fii prezentă, cu iubire. Limitele puse cu blândețe construiesc copii încrezători, echilibrați și fericiți.

Învățăm prin joacă



**Învățăm
prin joacă**

Conectarea prin joacă

Cum construim o relație apropiată
cu copilul în fiecare zi

Nu ai nevoie
de jucării scumpe
sau de mult timp.
Ai nevoie de prezență,
de atenție și de dorința
de a descoperi lumea
împreună.

De ce este joaca atât de importantă?

Prin joacă, copilul se simte văzut, auzit și iubit.
Joaca întărește încrederea, dezvoltă emoțiile,
limbajul, creativitatea și îl ajută să se simtă
în siguranță. Este timpul în care vă conectați
cu adevărat, fără presiune, fără grabă,
doar voi și bucuria momentului.

Ce aduce joaca în viața copilului?

- ♥ Îi crește încrederea în sine
- ♥ Îl ajută să își exprime emoțiile
- ♥ Dezvoltă limbajul și gândirea logică
- ♥ Îl învață să relaționeze cu ceilalți
- ♥ Întărește legătura cu tine
- ♥ Reduce stresul și anxietatea



Idei simple de joacă acasă

1. Joacă senzorială



- ♥ Folosește o cutie cu orez, fasole sau paste. Adaugă obiecte mici și lasă-l să le descopere.

2. Citiți împreună



- ♥ Chiar și 10 minute pe zi pot face o mare diferență. Lasă-l să aleagă cartea.

3. Jocuri de rol



- ♥ Imitați situații din viața reală (magazin, doctor, gătit). Ajută la dezvoltarea empatiei.

4. Activități creative



- ♥ Desen, pictură, lipit, modelaj. Nu contează rezultatul, ci procesul și timpul petrecut împreună.

5. Mișcare și joacă activă



- ♥ Târâre, mingi, tunel din perne, dans, jocuri de echilibru. Mișcarea îl ajută să se dezvolte sănătos și să își consume energia.

6. Timp special cu fiecare copil



- ♥ Chiar și 5-10 minute doar cu el/ea, fără telefon, îl face să se simtă unic și important.



Sfaturi pentru o joacă de calitate

- ♥ Fii prezentă, fără telefon.
- ♥ Urmărește interesele copilului.
- ♥ Lasă-l să conducă jocul.
- ♥ Încurajează-l și laudă efortul, nu doar rezultatul.
- ♥ Transformă activitățile zilnice în momente de joacă.

Conectarea nu se face
într-o zi, ci în mulți pași mici,
în momente simple,
dar pline de iubire.

Mesaj pentru mami

Nu trebuie să faci totul perfect.
Copiii tăi nu au nevoie de o mamă
perfectă, ci de una prezentă,
care se joacă, râde, ascultă
și le oferă iubire în
fiecare zi.

**Învățăm
prin joacă**

Mami, ce fac când îmi pierd răbdarea?

Cum ne gestionăm emoțiile și
cum reparăm relația cu copilul după un
moment dificil

Nu trebuie să fii
o mamă perfectă
ca să fii o mamă bună.
Este suficient
să fii prezentă,
să îți recunoști greșelile
și să continui să încerci.
Copiii nu au nevoie
de perfecțiune, ci de tine,
așa cum ești. 

De ce ne pierdem răbdarea?

Este normal să ne simțim uneori copleșite. Oboseala, lipsa somnului, grijile, responsabilitățile și volumul mare de sarcini ne pot face să reacționăm impulsiv. Răbdarea nu este nelimitată și nu înseamnă că nu te iubești pe tine sau copiii tăi. 

Semne că ești copleșită

-  Te simți iritată din lucruri mici.
 -  Simți că nu mai ai energie.
 -  Țipi mai des decât ți-ai dori.
 -  Ai nevoie de pauză, dar nu reușești să o iei.
 -  Te simți vinovată după ce reacționezi dur.
- 



Ce poți face în momentul în care simți că îți pierzi răbdarea?

1. Oprește-te pentru câteva secunde



-  Respiră adânc de 3-5 ori.
-  Inspiră pe nas, expiră lent pe gură.
-  Poți pune o mână pe piept și una pe burtică.

2. Îndepărtează-te puțin dacă este posibil



-  Spune-i copilului: „Am nevoie de un moment. Mă calmez și revin la tine.”
-  Chiar și 1-2 minute de pauză pot face o mare diferență.

3. Numește ce simți



-  Poți spune cu voce tare: „Mă simt foarte obosită.” „Sunt frustrată.” „Am nevoie de liniște.”
-  Este în regulă să îți recunoști emoțiile. Copiii învață din exemplul nostru.

4. Revino cu blândețe



-  După ce te-ai calmat, reconectează-te cu copilul.
-  Spune-i că îl iubești, chiar dacă ai reacționat dur.
-  O îmbrățișare repară mai mult decât credem. 

Cum putem preveni momentele dificile?

-  Dormim suficient (pe cât se poate).
 -  Ne organizăm timpul și cerem ajutor când avem nevoie.
 -  Avem momente zilnice doar pentru noi (chiar și 10 minute).
 -  Stabilim limite clare și rutine previzibile pentru copii.
 -  Reducem lucrurile care ne consumă inutil energia.
 -  Ne amintim că este un proces, nu o perfecțiune.
- 

Cum reparăm relația după un moment dificil?

-  Recunoaște ceea ce s-a întâmplat: „Am țipat și nu a fost în regulă.”
-  Îți poți cere scuze în cuvinte simple, potrivite vârstei.
-  Explică-i că și tu ai emoții și că înveți să te calmezi.
-  Oferă-i o îmbrățișare și un moment de conectare.
-  Continuă ziua cu o atitudine blândă. 

Respiră. Ești o mamă minunată!

Copiii tăi nu au nevoie de o mamă perfectă,
ci de o mamă prezentă, care îi iubește și învață odată cu ei.

Mesaj pentru tine, mami

Nu trebuie să fii o mamă perfectă, ca să fii o mamă bună. Copiii tăi nu au nevoie de perfecțiune, ci de tine. De prezența ta, de iubirea ta, de efortul tău zilnic și de felul în care încerci, chiar și atunci când este greu.

Ești suficientă, exact așa cum ești!

Învățăm prin joacă

Vei avea zile ușoare și zile mai grele...

Uneori te vei simți obosită, copleșită, nesigură, poate chiar vinovată. Este normal. Parentingul este o călătorie cu suișuri și coborâșuri, plină de emoții și provocări. Nu există o rețetă perfectă, dar există ceva mult mai important: intenția ta de a fi o mamă bună. Și asta deja te face specială.



Copiii tăi nu țin minte dacă ai avut o zi perfectă, ci că ai fost acolo pentru ei, cu iubire, chiar și atunci când a fost greu.

7 lucruri importante să îți amintești

1 Faci o treabă minunată

Chiar dacă uneori simți că nu este suficient, ceea ce faci zi de zi contează enorm pentru copiii tăi.



2 Greșelile fac parte din proces

Toți părinții greșesc. Important este să recunoști, să îți ceri scuze și să repari. Astfel, copiii învață că este în regulă să greșești și că poți încerca din nou.



3 Prezența ta contează mai mult

Nu jucăriile, nu activitățile perfecte, nu casa mereu curată. Ci momentele simple în care ești acolo: o îmbrățișare, o poveste, un zâmbet, o conversație.



4 Ai grijă și de tine

Un copil fericit are nevoie de o mamă echilibrată. Odihnește-te, cere ajutor, fă lucruri care îți aduc bucurie, chiar și câteva minute pe zi.



5 Copiii tăi te iubesc necondiționat

Nu pentru că ești perfectă, ci pentru că ești tu: mami lor. În ochii lor, tu ești un model, un sprijin și un loc sigur.



6 Lucrurile mici sunt de fapt cele mari

O dimineată liniștită, o masă împreună, o plimbare, o joacă în casă, un „te iubesc” spus din inimă. Aceste momente simple construiesc amintiri care vor dura o viață.



7 Ești exact mama de care au nevoie

Copiii tăi nu au nevoie de o altă mamă. Au nevoie de tine: cu toate emoțiile tale, cu zilele bune și cu zilele grele, cu îmbrățișările tale, cu răbdarea ta și cu iubirea ta imensă.



Un gând pentru tine, mami

Să nu uiți niciodată cât de mult contezi, cât de valoroasă ești și câtă iubire oferi în fiecare zi. Tu faci o lume mai bună pentru copiii tăi, iar ei au norocul imens să te aibă.



Fii blândă cu tine, așa cum ești blândă cu copiii tăi.

Ești suficientă. Ești importantă. Ești o mamă minunată!

Învățăm prin joacă