

## Timp pentru jocuri

Jocul este întotdeauna important pentru copii – și pentru adulți! – mai ales în perioade de schimbări și rutine întrerupte. Mișcarea, râsul și creativitatea ajută la reducerea stresului și la îmbunătățirea relațiilor în întreaga familie. Jocul menține buna dispoziție și poate crea amintiri plăcute în perioade care, în caz contrar, ar fi stresante. Culcatul la podea și trăirea clipei prezentului alături de copii, departe de mass-media și telefoane, chiar și pentru cinci minute, poate fi o „repornire” atât de necesară pentru fiecare. Puteți încerca și următoarele:

- Organizați o petrecere cu dansuri în familie (schimbați cântecele pe rând).
- Aranjați prin cameră niște cutii vechi, de diferite mărimi. Folosiți caroci, foarfece și hârtie ca să creați „case”, „bărci”, „cuiburi” – tot ce vă puteți imagina!
- Jucați pe roluri profesii unde se oferă ajutor: soră medicală, medic, învățător, pompier, conducător de ambulanță etc.
- Citiți o poveste, iar apoi jucați câteva scene împreună. Alcătuiți scenete pentru alți membri ai familiei.
- Rugați-vă copilul să-i învețe pe toți membrii familiei niște jocuri de la școală.
- Organizați jocuri virtuale în care copiii să fie implicați în activități similare, de ex. să construiască ceva cu ajutorul cuburilor.
- Aranjați o masă artistică și artizanală într-un loc unde puteți avea jocuri creative împreună cu copilul. Includeți obiecte simple, de ex. o grămadă de hârtii (sau reviste vechi) de orice fel, foarfece sigure pentru copii și un tub de lipici. Adulții pot singuri să creeze ceva, spre exemplu avioane din hârtie!

Exercițiile pot să ridice dispoziția tuturor! Dacă nu puteți ieși afară, încercați câteva exerciții pe care le puteți face în spații înguste: genuflexiuni, „freeze-dance” sau yoga cu familia. Dacă puteți ieși afară:

**Jucați-vă în curte.** Dacă aveți o curte în fața sau în spatele casei – e minunat! Copii pot alerga în jur ca să-și mai elibereze din energie și să se bucure de aerul liber. Puteți fi tentați să mergeți în parc, însă este important să evitați echipamentul pentru terenurile publice de joacă, pe care se pot afla germenii de COVID-19.

**Plimbați câinele.** Plimbările prin cartier nu sunt o problemă. Evitați să atingeți suprafețe sau să vă apropiați prea mult de alte persoane.

**Mergeți cu bicicleta sau plimbați-vă în natură.** Împreună cu familia, mergeți cu bicicleta sau plimbați-vă prin natură (stabiliți câteva reguli de bază referitoare la atingerea obiectelor și apropierea prea tare de alte persoane).

**Rețineți!** Când vă reîntoarceți acasă, lăsați încălțăminte la ușa și spălați-vă pe mâini timp de 20 de secunde. În timp ce vă spălați pe mâini, cântați de două ori „Mulți ani trăiască” sau alt cântec preferat. Puteți chiar să alcătuiți cântecele noi, vesele, care să le îmbogățească vocabularul copiilor!