



GHID PRACTIC pentru PĂRINȚI

Împreună pentru
copii fericiți și încrezători!



Tu ești
cel mai
important
profesor
din viața
copilului tău!

Copiii au nevoie de dragoste,
încredere, reguli clare și sprijin
pentru a deveni cea mai bună
versiune a lor!

1. DE CE EȘTI IMPORTANT?

Implicarea ta face diferența!

- ✓ Copiii care se simt iubiți și susținuți au mai multă încredere în ei.
- ✓ Relația ta cu ei le influențează emoțiile, comportamentul și rezultatele școlare.
- ✓ Timpul petrecut împreună este cel mai valoros cadou.



Chiar și 15 minute pe zi de atenție
reală pot schimba ziua copilului tău!

2. COMUNICĂ CU COPILUL TĂU

O comunicare bună începe cu ascultarea.

- ✓ Ascultă fără să întrerupi.
- ✓ Arată-i că îi înțelegi emoțiile.
- ✓ Vorbește calm și cu respect.
- ✓ Încurajează-l să își exprime gândurile.

Spune-i: „Mă bucur că mi-ai povestit!”
Te ascult oricând.”



3. STABILEȘTE REGULI CLARE, DAR CU BLÂNDEȚE

Regulile oferă siguranță și încredere.

- ✓ Stabiliți împreună regulile casei.
- ✓ Explică de ce sunt importante.
- ✓ Aplică-le consecvent, dar fără pedepse umilitoare.
- ✓ Laudă comportamentele pozitive.



Copiii nu au nevoie de pedepse,
au nevoie de limite
și de consecințe corecte!

EXEMPLE DE REGULI

1. Vorbim frumos.
2. Ne respectăm.
3. Ne ascultăm.
4. Ne ajutăm în familie.

4. ÎNCURAJEAZĂ ȘI APRECIAZĂ

Fiecare copil are nevoie să se simtă valoros.

- ✓ Laudă efortul, nu doar rezultatul.
- ✓ Observă și apreciază lucrurile mici.
- ✓ Spune-i des: „Sunt mândru/mândră de tine!”

Încurajarea construiește
stima de sine și motivația.



5. AJUTĂ-L SĂ ÎȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE

Emoțiile sunt normale, important este cum le gestionăm.



bucurie



tristețe



furie



teamă



surpriză

- ✓ Ajută-l să identifice ce simte.
- ✓ Validează-i emoțiile: „Înțeleg că ești supărat...”
- ✓ Învăță-l să respire adânc și să se calmeze.
- ✓ Fii un model de calm și echilibru.

6. SUSȚINE ÎNVĂȚAREA, NU DOAR NOTELE

Curiozitatea și perseverența sunt mai importante
decât notele mari.

- ✓ Creează un loc liniștit pentru studiu.
- ✓ Arată interes pentru ce învață.
- ✓ Ajută-l să își facă un plan și să își organizeze timpul.
- ✓ Încurajează-l să nu renunțe când întâmpină dificultăți.



7. PROMOVEAZĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Un corp și o minte sănătoasă îl ajută să facă față provocărilor.



Alimentație
echilibrată



Mișcare
zilnică



Somn
odihnitor



Timp pentru
relaxare



Timp limitat
în fața
ecranelor

8. FII UN MODEL PENTRU COPILUL TĂU

Copiii învață din ceea ce faci, nu doar din ceea ce spui.

- ✓ Fii respectuos.
- ✓ Arată cum gestionezi stresul.
- ✓ Ai grijă de tine pentru a putea avea grijă de el.
- ✓ Respectă valorile pe care vrei să le aibă.

Ești
eroul/eroina
lui în viața
de zi cu zi!

9. COLABOREAZĂ CU ȘCOALA

Școala și familia sunt o echipă.

- ✓ Participă la ședințe și discută cu profesorii.
- ✓ Informează-te despre progresul copilului.
- ✓ Implică-te în activitățile școlii.



10. FII ALĂTURI DE EL ÎN FIECARE ETAPĂ

Copilul tău are nevoie de tine, mereu.

- ✓ Fii prezent la momentele importante.
- ✓ Oferă-i iubire necondiționată.
- ✓ Ajută-l să aibă încredere în el.
- ✓ Amintește-te-i mereu:

„Pot! Voi reuși! Sunt capabil!”



ÎMPREUNĂ, CONSTRUIM O GENERAȚIE
ECHILIBRATĂ, EMPATICĂ ȘI RESPONSABILĂ!

Mulțumim că ești alături de copilul tău!
Tu faci lumea lui mai bună în fiecare zi!

FII RĂBDARE. FII PREZENT. FII TUBIRE.
TU "CONTEZI!"