



Inspiră · Învăță · Expiră · Iubește



**Minutul de Bliss
în familie** 

3 jocuri care te vor ajuta să previi sau să calmezi crizele celui mic din vacanța în familie

Vacanțele sunt, în teorie, despre relaxare, explorare și conectare. Însă pentru cei mici, ele pot deveni un amestec intens de entuziasm și epuizare.


Iată 3 tehnici simple (jocuri) pe care le poți folosi înainte de plecare, pe drum sau la destinație, când simți că tensiunea crește:

1. „Bagajul cu emoții”

Înainte de plecare, faceți împreună un „bagaj imaginar” sau puteți folosi o valiză reală în care puneți câteva emoții (le puteți scrie pe bilețele):

– „Ce emoții vrei să iei cu tine?” (ex: curiozitate, bucurie, curaj, mulțumire etc.)

– „Ce emoții lăsăm acasă?” (frică, nervozitate, plictiseală, timiditate etc.)

 Acest joc îl ajută pe copil să își amintească ce simte atunci când trăiește fiecare emoție, iar astfel să decidă pentru sine ce fel de stări ar dori să trăiască în vacanță.

2. Respirația balonului

Atunci când simți că vine furtuna – fie că e o criză de plâns, un refuz categoric sau doar un moment de tensiune – oprește totul pentru un moment și captează-i atenția cu acest joc:

„Hai să ne transformăm în baloane...”

1. Pune o mână pe burtică, ca să simți cum „balonul” se umflă.
2. Inspiră adânc pe nas, numărând până la 3 – umflăm balonul.
3. Ține aerul 2 secunde – balonul plutește în aer.
4. Expiră încet pe gură, tot numărând până la 3 – dezumflăm balonul.

Repetăți acest exercițiu de câteva ori până observi că cel mic se calmează.

📌 În timpul acestui joc, respirația încetinește, mintea se liniștește și creierul copilului iese din modul „luptă sau fugi”, iar astfel e mai atent la ce îi vorbești și își revine din starea de criză.

3. Jocul „Detectivul simțurilor” – Tehnica 5-4-3-2-1

Este o tehnică de reglare extrem de eficientă și poate fi transformată în joacă oriunde: în mașină, pe plajă, pe prisma bunicilor, în drum spre muzeu sau în camera de hotel.

Când copilul e agitat, nervos sau copleșit, propune-i un joc: „Hai să devenim detectivi ai simțurilor și să descoperim lumea din jur cu cele 5 super-simțuri ale noastre!”

• 5 lucruri pe care le vezi 👁️

„Uită-te în jur și spune-mi 5 lucruri pe care le vezi – pot fi lucruri mici sau mari, colorate sau ascunse.”

• 4 lucruri pe care le poți atinge 🖐️

„Ce poți atinge în jur? Poate tricoul tău, nisipul, o frunză, o piatră...”

• 3 lucruri pe care le poți auzi 🗣️

„Ascultă cu atenție. Ce se aude? Vântul? Voci? Păsări? Mașinile?”

• **2 lucruri pe care le poți mirosi** 📌

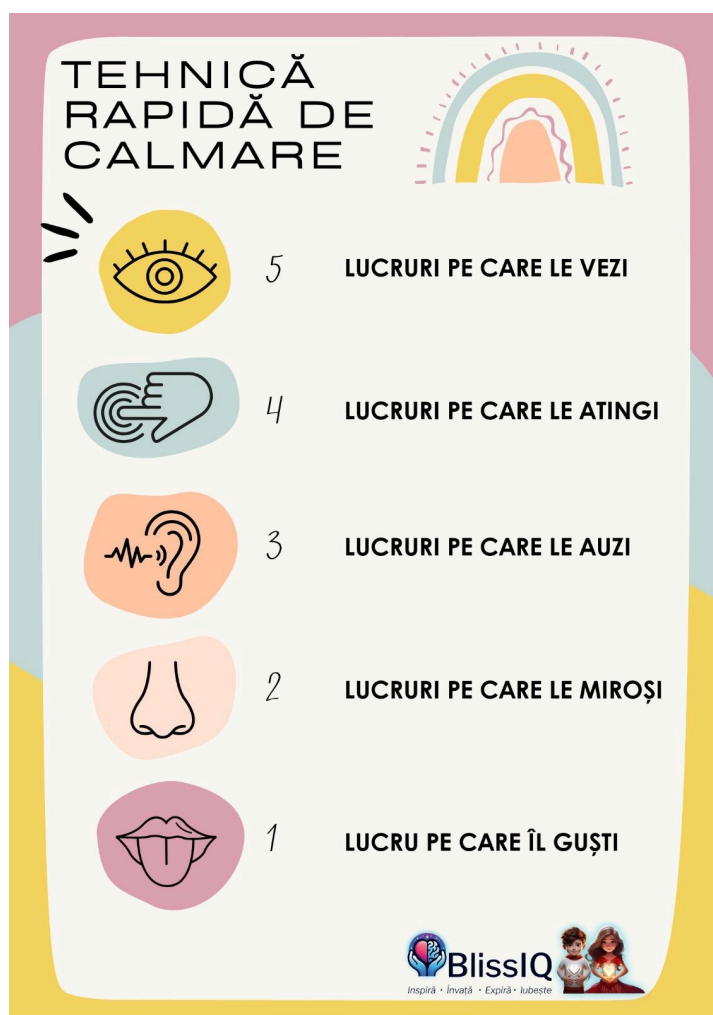
„Ai mirosit ceva interesant? Mâncarea, crema de plajă, părul tău?”

• **1 lucru pe care îl poți gusta** 🍷

„Poate o gumă, o bucată de fruct, gustul apei sau chiar nimic – dar spune ce ai simțit.”

📌 Acest joc îl ajută pe copil să se concentreze în prezent. Îi oferă un moment de pauză în care își mută atenția de la emoția copleșitoare către lumea din jur, fără să o nege sau să o suprime.


(Poți descărca și imprima imaginea de mai jos pe care o puteți lua cu voi, la drum 📄)



În loc de concluzie... o îmbrățișare pentru suflet

Știm cu toții: vacanțele cu cei mici sunt minunate, dar și obositoare. Momentele tensionate apar oricât ne-am dori să fie doar voie bună și relaxare. Tocmai de-asta am pregătit aceste idei simple – jocuri care nu cer jucării sau alte obiecte suplimentare greu de găsit, ci doar prezența ta.

Fie că e vorba de un „bagaj” imaginar plin cu emoții pozitive, de o respirație adâncă ce transformă criza în calm, sau de un moment de concentrare asupra simțurilor, fiecare dintre aceste exerciții îl ajută pe copilul tău să-și simtă și trăiască natural propriile emoții cu încredere, iar pe tine – să fii ghidul blând de care are nevoie.

 Ia-le cu tine în vacanță ca pe o trusă de prim-ajutor emoțional. Uneori, cea mai bună destinație e starea de bine pe care o creați împreună, clipă de clipă.

Vacanțele sunt mai frumoase când emoțiile sunt primite cu înțelegere. Și tu faci deja o treabă grozavă 



BlissIQ

Inspiră • Învață • Expiră • Lubește

