



Cele
8 R-uri
in Relatia
Parinte-Copil



centrul de
psihologie creativă
future you

Relatia cu copiii nostri
este una dintre cele
mai valoroase si frumoase legaturi
pe care le cultivam de-a lungul
vietii.

Pentru ca ea sa creasca
sanatoasa si armonioasa, e
important sa tinem cont de
cateva mici lucruri care fac din
fiecare zi petrecuta impreuna
una speciala.





#1 Respecta-ti
promisiunile

Respectarea promisiunilor facute copiilor tai, indiferent de varsta pe care o au, este unul dintre pilonii unei relatii armonioase cu acestia. Promite lucruri simple si tine-te de ele.

astazi ne vom
juca impreuna
sotron

vom merge in
parc pe derdelus

in weekend
facem clatite

diseara coloram
impreuna



#2 **R**epetabilitate

Repetabilitatea ofera copilului tau siguranta, constanta si,
prin urmare, relaxare.

Creati-va impreuna un moment unic, dar care sa se
repete constant!

in fiecare seara,
citim o poveste

duminica
mancam in
familie

mereu dupa
fotbal, iesim la
limonada

dimineata
mancam
un fruct

#3 Reguli



Regulile blande, dar ferme creeaza un cadru de siguranta necesar pentru dezvoltarea sanatoasa a copilului. Va recomandam sa stabiliti reguli mici, dar pe care sa incercati sa le respectati.

in fiecare seara
ne spalam pe
dinti

respectam ora de
culcare

ne spalam pe
maini inainte de
fiecare masa

ne asiguram
inainte sa
traversam



#4 Rasul

Rasul este probabil cea mai buna terapie in relatia parinte-copil. O maniera extraordinara de conectare si de apropiere. Asa ca, dragi parinti, nu uitati sa creati momente in care sa radeti in hohote alaturi de cei mici.

**citim povesti
amuzante**

**ne uitam la
animatii comice**

**ne alergam, ne
batem cu zapada,
ne gadilam**



#5 Responsabilitatea

Micile sarcini care ii revin unui copil il ajuta sa se simta important si il vor pregati, in acelasi timp, sa devina un adult responsabil si implicat. Stabiliti impreuna cateva lucruri carora sa le acorde atentie si grija!

avem grija de
o planta

ne facem patul
dimineata

avem grija
de ghiozdan
si rechizite



#6 **R**eciprocitatea

Exemplul propriu este cea mai eficienta forma de invatare pentru micutii vostri. Asadar, acordati atentie propriilor obiceiuri si explicati-i celui mic importanta oricarui gest pe care il faceti.

salutam cand
infram intr-o
incapere

spunem
adevarul

spunem
„multumesc” si
„te rog”

#1 **R**elaxare activa



Dragi parinti, nu uitati zi de zi de momentele de relaxare activa in care micutul vostru face lucruri care ii aduc placere, intr-un mod care il mentine in forma.

plimbari prin
parc

joaca de-a
personajele
preferate

planuirea unei
vanatori de
comori



#8 **R**abdarea

Agitatie de zi cu zi ne face uneori sa ne pierdem rabdarea, iar acest lucru se resimte si in relatia cu copiii nostri. E important sa ne aducem aminte ca avand rabdare cu ei le consolidam stima de sine.

**evita sa ridici
tonul**

**asculta-l si
acorda-i atentie**

**cere-ti scuze
cand gresesti**



centrul de
psihologie creativă
future you

facebook.com/PsihologieCreativa

www.cepsi.ro

contact@cepsi.ro

0722 223 270