



embrace



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education And Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

7 sfaturi pentru părinți și tatori: Cum să crezi bucurie pentru copii și adolescenți



Cum să crezi bucurie - sfaturi pentru părinți și tutori.

7 sfaturi practice, susținute de
cercetări, pentru a ajuta copiii
și adolescenții să se simtă mai
în siguranță, mai fericiți și mai
bucuroși.



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 1: Prioritizează joaca zilnică nestructurată, condusă de copil.

Jocul îi ajută pe copii să își regleze emoțiile, să își dezvolte abilitățile sociale și să își dezvolte creativitatea. Acordați-le 20-30 de minute (sau mai mult) de joacă zilnic, ori de câte ori este posibil.

Sursă: *The American Academy of Pediatrics (AAP). [The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children.](#)*



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 2: Fii prezent: ascultă, răspunde și co-reglează.

Interacțiunea atentă de tip „servire și returnare” (servire și returnare) consolidează securitatea emoțională și îi face pe copii să se simtă văzuți. Acest sentiment este un combustibil direct pentru bucurie.

Sursă: U.S. Department of Education. [Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health.](#)



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 3: Exersează recunoștința în mod regulat și cu voce tare.

Ritualurile simple de recunoștință (un lucru pentru care suntem recunoscători la cină, un „borcan de recunoștință” săptămânal) cresc satisfacția față de viață, optimismul și comportamentul prosocial la copii și adolescenți.

Sursă: Review: [Gratitude Interventions and Resilience. Summary of evidence linking gratitude practices with well-being.](#)



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Bethany
FUNDATIA SERVICIILOR SOCIALE



ASOCIAȚIA "BUNĂ ZIUA,
COPILII DIN ROMÂNIA"



FONPC
Federația
Organizațiilor
Ne guvernamentale
Pentru
Copii

România



Sfatul 4: Creați ritualuri previzibile: mănâncă, citește, ia legătura.

Rutinele regulate și mesele comune oferă stabilitate și oportunități de conversație; mesele frecvente în familie sunt asociate cu rezultate emoționale și comportamentale mai bune.

Sursă: Fiese, B. & Schwartz, M. (2008). [Reclaiming the Family Table: Mealtimes and Child Health and Wellbeing. PubMed Central \(PMC\)](#)



Sfatul 5: Oferiți opțiuni și responsabilități adecvate vârstei.

Parentismul care susține autonomia (căldură + alegere) întărește motivația și încrederea în sine. Permiteți copiilor să ia decizii mici, autonome, pentru a le spori libertatea de acțiune și bucuria.

Sursă: Bülow, A., et al. (2022). [Universal Ingredients of Parenting Across Cultures: Parental Warmth and Autonomy Support. Nature Human Behaviour.](#)



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



Sfatul 6: Transformă-ți bunătatea într-un obicei - ajută-i pe ceilalți, fă voluntariat.

Acțiunile prosoziale (mici gesturi de
bunătate, voluntariat
școlar/comunitar) sporesc în mod
constant emoțiile pozitive și
semnificația pentru tineri.

Sursă: *Greater Good Science Center (GGSC).
[Grateful Schools. Happy Schools: Gratitude and
Resilience in School Settings.](#)*



Co-funded by
the European Union



embrace

101190161 — EMBRACE — CERV-2024-CHILD



FUNDATIA SERVICIILOR SOCIALE



ASOCIAȚIA "BUNA ZUA,
COPIL DIN ROMÂNIA"



Federatia
Organizatiilor
Non-guvernamentale
Pentru
Copii

România



Sfatul 7: Prioritizează somnul regulat și mesele sănătoase.

Un somn bun și o nutriție echilibrată sunt fundamentale pentru reglarea emoțiilor, energie și bucurie zilnică. Orele regulate de culcare și mesele bogate în fructe/legume pot avea un impact semnificativ asupra bunăstării de zi cu zi.

Sursă: [Study: the quality of sleep significantly affects emotional regulation in adolescents.](#)



Alăturați-vă Mișcării!

#KnowEmotions #DescoperăEmoțiile

Dezvoltă abilități emoționale care durează o viață.

