



Let's Play, Baby!

Getting Started



You're Mom Enough.

Cătălina Bucur, București 2020

ISBN 978-973-0-31714-5

Idei de joacă, jucării și activități
pentru bebeluși și toddleri
de la 0 la 18 luni ~

Cu Priiiiins!

3 CUVINTE ÎNAINTE	3
JOACA LA NOU-NĂSCUȚI	6
JOACA LA 2-4 LUNI	16
JOACA LA 4-6 LUNI	30
JOACA LA 6-9 LUNI	45
JOACA LA 9-12 LUNI	65
JOACA LA 12-18 LUNI	78
ÎNCHEIERE	97

Salut!



Dacă ești pe cale să citești acest ebook, îți mulțumesc și felicitări! Clar ești unul dintre părinții care înțeleg cât de importantă este joaca pentru dezvoltarea copilului. Te simți pregătit să iei un loc pe parchet, lângă cel mic, și să puneți la cale jocuri, activități, jucărele și instalații captivante? Dacă răspunsul este "Da, oricum mi s-au rupt colanții în genunchi și în alte trei locuri diferite și probabil o să cumpăr alții după ce îl dau la grădiniță...", atunci sper că această carte îți va fi de ajutor.

Îți voi oferi câteva idei, îți voi propune jocuri, vom construi împreună punți și cutii senzoriale, vom pregăti agățătoare, vom băga mâinile în orez doar pentru că putem și vom proiecta pompons prin sulurile rămase de la prosoapele de bucătărie. Da, te vei juca cu bebelușul tău și cu niște suluri vechi, sau cu niște paie, sau cu o cutie de șervețele pe care plănuiai să o arunci la gunoi, sau cu niște bandă adezivă - iar viața va fi mai frumoasă.

La joacă



Joacă, joacă și iaaaaaar... joacă!

Deși niciodată nu aş fi bănuir acest lucru, o dată cu naşterea băieţelului meu, Mircea, mi s-a activat gena jocului, iar timpul petrecut alături de flăcău, pe parchet, a devenit activitatea mea preferată. Nimic nu îmi place mai mult decât să mă aşez alături de el şi să ne jucăm împreună sau să îl urmăresc, discret, cum se joacă singur şi învaţă despre lumea din jur. Îmi place să îi construiesc diverse jucărele care să îl stimuleze, distreze şi captiveze, să pun la cale activităţi simpatice şi jocuri care să-l facă să chicotească.

Nu sunt expertă în domeniu, nu am atestate sau diplome Montessori, şi din dotare am venit proiectată cu două mâini stângi la capitolul arts and crafts. Sunt doar o mamă pasionată de joacă, cu un copil vesel, energic şi plin de voie bună, căruia vreau să-i ofer experienţe faine şi amintiri calde.



You're Mom Enough.

Despre

Eu sunt **Cătălina Bucur**, jurnalist și, de un an și trei luni, mama lui Mircea. Locuiesc în nordul Bucureștiului cu iubitul meu care este freelance graphic designer și care lucrează de acasă cu mine, cu fii-su și cu Sansa, labrador galben, pitic, în permanență pe cap. Mda, a tras lozul câștigător, nu? **facepalm*.

Sunt autoarea blogului sunnysideup.ro, prin care vreau să ofer un spațiu sigur și blând pentru mamele care au nevoie de tihnă, relaxare, informații, idei și sprijin. Pentru cele la început de drum care se simt copleșite, greșite și singure, dar și pentru cele care "mămicesc" de ceva vreme. Scriu cu onestitate, blândețe și (sper!) umor despre ce înseamnă maternitatea pentru mine.

Dacă un singur articol de pe blog ajută o singură mamă într-un moment dificil, mă declar mulțumită.



S U N N Y S I D E U P . R O

Joaca la nou-nascuti

De ce și mai ales **cum** să te joci cu bebelușul de 0-2 luni?

Cu vreo lună înainte să nasc, m-am întâlnit cu trei dintre prietenele mele într-o ceainărie. Ele erau deja mame (chiar de câte două ori), eu eram deja cu o foarte mare burtă în care lovea, făcea tumbe și îmi dădea arsuri Mircea. Printre cele 156 de întrebări despre naștere, nou-născuți, scutece și alăptare, le-am întrebat și clasicul "Bun, și aduc bebelușul acasă, îl culc, se trezește, mănâncă și apoi... ce facem împreună? Eu ce fac cu bebe?". Răspunsul lor m-a liniștit: "Ah, păi nu o să prea faci nimica, pentru că la început bebelușii doar mănâncă și dorm, mănâncă și dorm, atâta, până pe la o lună-două așa". Super, nu?

Ei bine, nu. La mine și Mircea n-a fost deloc așa. De fapt, la mine și Mircea n-a fost nici măcar o zi așa. Încă din prima săptămână, bebelușul meu a avut perioade de veghe în care, după ritualul obișnuit de hai cu laptele / schimbă scutecelul, nu avea nicio dorință să se culce chiar imediat, și rămânea cu frumoșii lui ochi albaștri și tulburi în expectativă. Perioadele lui de veghe au fost scurticele la început, apoi din ce în ce mai lungi, iar undeva pe la finalul primelor două luni deja funcționam bine după celebra regulă a celor 90 de minute. După șocul inițial ("Hei bebelache, ummmm, tu parcă trebuia să dormi acum, nu?") am făcut singurul lucru pe care puteam să îl fac ca să umplu fereastra de timp de la fiecare ciclu de somn: am început să mă joc cu el. Dacă și voi faceți parte din tabăra părinților care au vrut inițial să raporteze bebelușul la Protecția Consumatorilor pentru că, "dom'le, eu am înțeles că ăștia mici doar dorm și mănâncă, al meu de ce stă treaz și eu ce să fac cu el?", atunci citiți mai jos.

Joaca la nou-nascuti

De ce să te joci cu nou-născutul tău?

Primii 8 ani din viața unui copil sunt esențiali în ceea ce privește sănătatea și dezvoltarea lui de mai târziu, iar asta se datorează creșterii rapide a creierului începând cu perioada intrauterină și continuând cu acești primi ani de copilărie. Mai mult, potrivit unui studiu JAMA Neurology, creierul bebelușului crește cel mai repede imediat după naștere și ajunge la jumătate din mărimea pe care o va avea la maturitate după doar primele 3 luni de viață. Ce creștere fascinantă! Pe lângă moștenirea genetică, factorii principali care influențează dezvoltarea creierului în perioada aceasta super-importantă sunt: nutriția adecvată (începând cu perioada sarcinii), expunerea la toxine/infecții, și experiențele pe care bebelușul le are cu oamenii și lumea înconjurătoare. Și tocmai aceste experiențe depind de noi, părinții lor.

Bebelușii vin pe această lume gata și cu poftă să învețe chestii, nu să stea pasivi (chiar dacă în primele săptămâni așa pare), iar cel mai bine fac acest lucru prin joacă. Asta nu înseamnă că trebuie să scoateți din prima boardul de Monopoly sau să construiți împreună Starship Enterprise din Lego, pentru că la început cea mai tare joacă va fi interacțiunea cu voi. Experiențele cu părinții îl vor învăța să se miște, să comunice, să își înțeleagă mediul înconjurător și să socializeze.

Nou-născuții sunt gata să învețe despre lumea din jurul lor, și singurul mod în care pot face asta este cu ajutorul vostru.

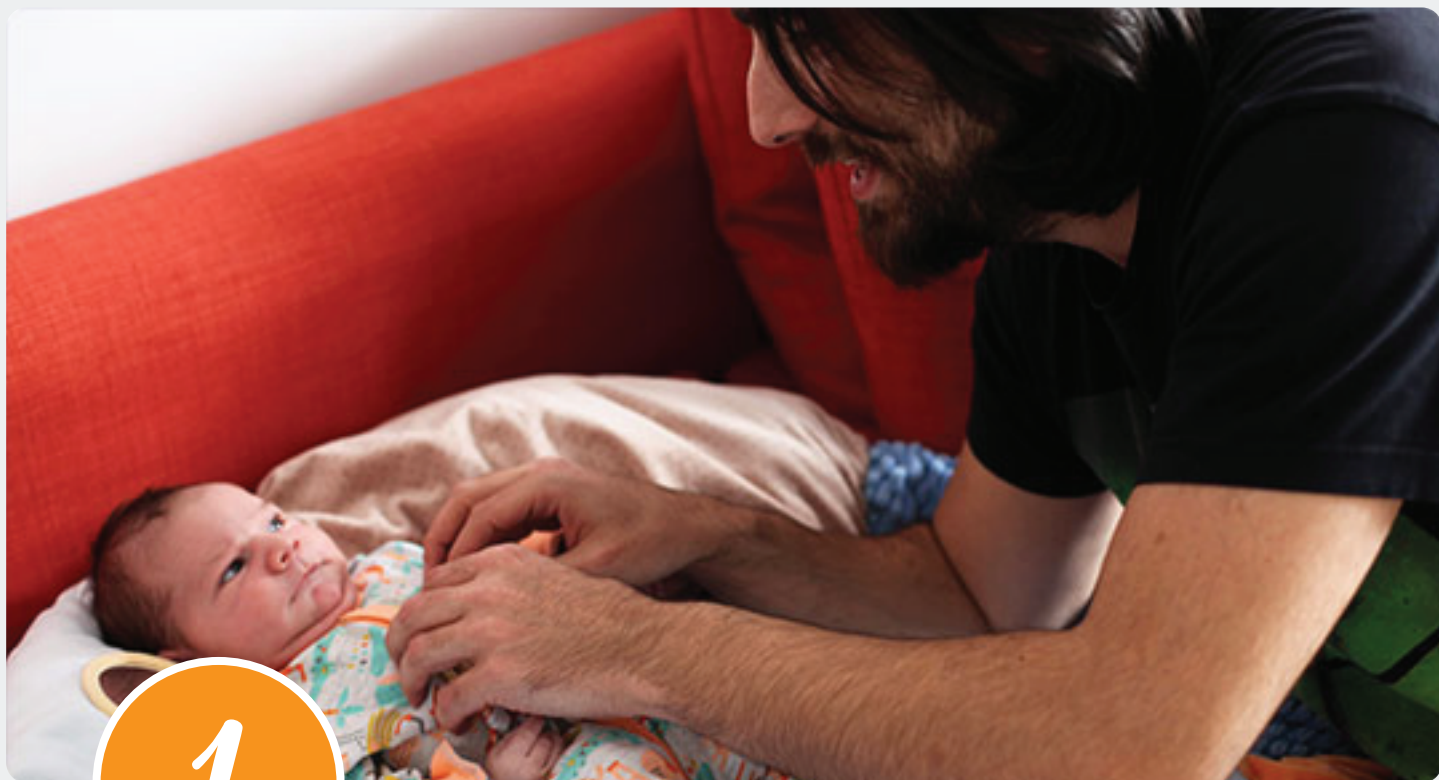
Joaca la nou-nascuti

Cum să te joci
cu nou-născutul tău?

~ ~ ~

1. Contact vizual.
2. Vorbește cât mai des cu bebelușul.
3. Atingeri și senzații.
4. Zgomote.
5. Imagini.
6. Tummy Time.





Contact **vizual**

Nou-născutului îi place mult să se uite la chipul mamei și al tatălui, așa că bucurați-l cu fețele voastre încercănate de somn și colici. Apropiați-vă de el (la vârsta asta, mai departe de 20-35 cm el va vedea doar umbre și forme blurate) și vorbiți-i calm, liniștit, despre ce vreți voi, privindu-l în ochi.

Eu îi povesteam cam ce făcusem în ziua repectivă ("ne-am trezit, am băut laptele, ți-am schimbat scutecul"), îi descriam ce e prin jur sau pe afară ("azi e cam frig, o să ne îmbrăcăm gros când ieșim"), îi povesteam despre diverși oameni din viața lui ("azi vine bunicul pe la noi") sau îi vorbeam despre părțile corpului ("ăsta e nasul tău, e mic ca un nasture").

Bebelușul se obișnuiește cu voi, cu chipul vostru și vă asociază fața cu o stare de liniște, calm, protecție. "Ea e mama. Mbon, cu mama e bine, îmi place."



2

Vorbește **cât mai des** cu bebelușul

Vă simțiți stingheri să vorbiți cu un bebe încă în stadiul de “viermișor”, care nu vă răspunde și nu vă privește? N-ați fost, oricum, niște persoane prea vorbărețe nicio dată? Ei bine, mai citiți o dată paragraful despre dezvoltarea creierului în primele luni și porniți Marea Pălăvrăgeală!

Puteți să îi povestiți lui bebe ziua voastră împreună, să îi descrieți obiectele din casă, să îi spuneți ce o să cumpărați din magazin mai târziu și cum a fost în vacanță în Creta. Din perioada în care îl așezam în Bebe-Poang ca să îi pregătesc biberonul mie mi-a rămas un simpatic obicei de a povesti tot ce fac cu voce tare (ca o voce din off la documentarele despre wildlife): “Acum luăm biberonul care este proaspăt spălat și punem în el apă... acum turnăm laptele praf...” E amuzant că atât de mult mi-a intrat în reflex treaba asta, încât de multe ori o fac și când Mircea nu e lângă mine. “Sansa, acum îți pun mâncare în castron, uite ai pilaaaaf...”. Distracție mare cu creierul ăsta de mămică. “Marea Pălăvrăgeală” este prima întâlnire a lui bebe cu ideea de comunicare, vocabular, exprimare prin intermediul cuvintelor. La un moment dat, o să înceapă să

gângurească atunci când o să vorbiți. Lăsați-l să termine, nu îl întrerupeți, apoi reveniți cu o întrebare, așteptați răspunsul lui, apoi iar vorbiți – oferindu-i astfel o primă idee despre cum funcționează o conversație între două persoane. Dacă sunteți în pană de idei, reveniți mereu la descrieri:

- Crezi că am spălat suficient biberonul asta?
- Nggggg!
- Așa e, cred că ai dreptate, o să mă apuc să îți fac laptele.



3

Atingeri și **senzații**

Încercați să îi oferiți celui mic o paletă variată de atingeri și senzații. Eu îl așezam pe spate și îmi puneam la îndemână o eșarfă de mătase, o căciula de lână, un șervețel umed, un burete de vase (nefolosit), o jucărie de pluș, o pungă de aceea din silicon pentru sâni încălzită și una rece, o jucărie din lemn și ceva din metal. Îi atingeam mâinile și tălpile cu fiecare dintre aceste obiecte și îi povesteam, calm și liniștit: “Uite, asta este mătase. Este fină și ușoară, plăcută la atingere, mătăsoasă.

Sper că ți-au plăcut primele pagini din
Let's Play, Baby! Getting Started.

Vrei mai mult?

Downloadează întreaga carte
și pregătește-te de joacă!

CUMPĂRĂ CARTEA AICI!