

Gary Chapman
Jen Mickelborough



TIMP CU FAMILIA



Cum le vorbim copiilor in
cele 5 limbaje ale iubirii



CUPRINS

INTRODUCERE	11
SCURT GHID AL CELOR CINCI LIMBAJE ALE IUBIRII	14
SEARA DE FILME – În interior	20
JOCURILE OLIMPICE ÎN FAMILIE – În interior, în aer liber, fizic	22
ZILE DE NAȘTERE – Sezoane și sărbători	24
NE DESENĂM PORTRETUL – În interior, creativ	26
EXPEDIȚIE ÎN NATURĂ – În aer liber, fizic	28
PLIMBARE PRIN ORAȘ – În aer liber, creativ, fizic	30
AVENTURI LA LOCUL DE JOACĂ – În aer liber, fizic	32
CAFEA ȘI CRETĂ – În aer liber, creativ, fizic	34
CAPODOPERA FAMILIEI – În interior, creativ	36
CONCURS DE GĂTIT – În interior	38
BAIA DE SEARĂ – În fiecare zi	40
LA MASĂ – În fiecare zi	42

LA CUMPĂRĂTURI – În fiecare săptămână	44
NE ÎMBRĂCĂM – În fiecare zi	46
IEȘIM DIN CASĂ – În fiecare zi	48
ORA DE CULCARE – În fiecare zi	50
CURĂȚENIE ȘI TREBURI CASNICE – În fiecare zi	52
LA CUMPĂRAT DE HAINE – În fiecare zi	54
LUCRURI DE FĂCUT – În fiecare zi	56
CRĂCIUNUL – Sezoane și sărbători	58
PAȘTELE – Creativ, sezoane și sărbători	60
VACANȚE DEPARTE DE CASĂ – Sezoane și sărbători	62
VACANȚE ACASĂ – În interior, sezoane și sărbători	64
WEEKENDURI – În fiecare săptămână	66
REALIZĂRI – Sezoane și sărbători	68
SFÂRȘITUL ANULUI ȘCOLAR – Sezoane și sărbători	70
ÎNCEPUTUL ANULUI ȘCOLAR – Sezoane și sărbători	72
PRIMĂVARA – În interior, în aer liber, sezoane și sărbători	74
VARA – În aer liber, sezoane și sărbători	76

TOAMNA – În aer liber, sezoane și sărbători	78
IARNA – În interior, sezoane și sărbători	80
LA ZĂPADĂ – În aer liber, fizic, sezoane și sărbători	82
SUNTEM RECUNOSCĂTORI – În fiecare zi	84
ÎN VIZITĂ LA PRIETENI ȘI LA RUDE – Sezoane și sărbători	86
GĂZDUIM PRIETENI ȘI RUDE – Sezoane și sărbători	88
LA PLAJĂ/LA BĂLĂCEALĂ – În aer liber, fizic	90
ÎN NATURĂ/DEPARTE DE CIVILIZAȚIE – În aer liber, fizic	92
PRIN BĂLTOACE, ÎN ZILELE PLOIOASE – În aer liber, fizic	94
ANIMALE/LA FERMĂ – În aer liber	96
ROȚI, BICICLETE, TROTINETE ȘI PLĂCI – În aer liber	98
FACEM SPORT – În aer liber	100
GRĂDINĂRIT/CULTIVAREA PLANTELOR – În aer liber	102
CU CĂȚELUL LA PLIMBARE – În aer liber, fizic	104
LA BIBLIOTECĂ – În interior, creativ	106
SCRIEM POVEȘTI – În interior, creativ	108
CONSTRUIM UN FORT – În interior, creativ, fizic	110

DĂM O PETRECERE – În interior, creativ, fizic	112
NE DEGHIZĂM ȘI INTERPRETĂM ROLURI – În interior, creativ	114
VACANȚĂ IMAGINARĂ – În interior, creativ	116
SCULPTURI DIN RESTURI – În interior, creativ	118
MÂNCĂM ACASĂ – În interior, creativ, în fiecare zi	120
ORA DE MUZICĂ – În interior, creativ	122
FACEM MIȘCARE – În interior, fizic	124
CURSĂ CU OBSTACOLE – În interior, fizic	126
LA VÂNĂTOARE DE COMORI – În interior, în aer liber, fizic	128
ȘCOALĂ ȘI TEME – În fiecare zi	130
TEATRU ȘI ALTE SPECTACOLE – Creativ	132
PLIMBARE LA LUMINA LANTERNEI – În aer liber, fizic	134
STRÂNGEM GUNOAIE – În aer liber, fizic	136
PLIMBĂRI ÎN FAMILIE – În aer liber, fizic, în fiecare zi	138

INTRODUCERE

de Jen Mickelborough

Când ai copii mici, viața vine la pachet cu agitație și bătaie de cap. Micuții tăi au nevoi din ce în ce mai solicitante, așa că tu nu doar că trebuie să ții pasul, ci și să faci față lipsei de somn, să jonglezi cu viața de familie și cea profesională, să te descurci în toate situațiile și cu toate dificultățile inerente traiului cotidian. Este o perioadă trepidantă și istovitoare, iar când apar câteva zile libere, nimic nu ți se pare mai greu decât să găsești activități în familie interesante sau ceva nou de făcut.

Fără doar și poate, și noi ne-am lovit de asta în propria viață de familie – suntem părinți extrem de implicați, ne iubim copiii din toată inima, ne străduim să învățăm lucruri noi despre parenting din cărți și din orice altă sursă –, dar oricât ne-am strădui, tot nu suntem suficient de pricepuți și nu înțelegem pe deplin meseria de părinte. Uneori, când vine weekendul, ne spunem în sinea noastră „Măcar o zi am vrea să nu avem nicio grijă”, când,

de fapt, avem acasă doi omuleți extraordinari care fac un singur lucru: speră și așteaptă să se distreze de minune cu părinții lor!

Un alt aspect pe care l-am constatat e că, în ciuda strădaniilor noastre și oricât de multe am face pentru copii, nu întotdeauna reușim să le satisfacem toate nevoile. Rezultatul? Niște pici morocănoși și necăjiți în cele mai delicate momente ale zilei. Ai încercat vreodată să ieși din casă la timp cu un țânc îndărătnic de 4 ani atunci când nicio pereche de încălțări nu e pe gustul lui? Sau ai gătit ceva pentru cină, convins fiind că puștiului tău o să-i placă la nebunie, doar pentru ca el să vină la masă, să se strâmbe dezgustat, după care să se trântescă pe canapea și să nu mai vorbească cu tine? În timp ce asimilam realitatea frumoșilor noștri omuleți manifestându-și nemulțumirea, ne-a străfulgerat un gând: poate că nu-i iubim așa cum au ei nevoie!

Așadar, cartea de față s-a născut din propriile experiențe și nevoi, pentru că, deși sunt familiarizată cu cele cinci limbaje ale iubirii, îmi e greu să născocesc modalități noi și variate de a le folosi cu puștii mei – sau chiar să-mi dau seama ce presupune să vorbesc anumite limbaje cu care sunt mai puțin obișnuită. Realitatea este că, dacă punem la socoteală și surmenajul și agitația de zi cu zi, în ciuda bunelor mele intenții, nu mai am nici idei, nici inspirație. Ce înseamnă

mai exact să-ți iubești copilul prin oferirea de servicii? Cum pot să descopăr o nouă manieră prin care să-i acord timp micuțului meu?

Această carte este o sursă de idei pentru activități cu întreaga familie, fiecare dintre ele conținând mijloace de exprimare a tuturor celor cinci limbaje ale iubirii. Așa că, de-acum încolo, seara de filme în familie îți va oferi ocazia să-i arăți iubire copilului tău, dar și să vă relaxați împreună. De-acum, vei ști că, atunci când ieșiți cu toții la o plimbare, aceasta se poate transforma într-o experiență care să-i inspire celui mic iubire și curiozitate pentru lumea înconjurătoare. Aici vei găsi idei pentru zilele ploioase și pentru zilele însorite, moduri de a vă destinde sau de a fi activi împreună, mijloace de a deveni creativi sau de a descoperi lucruri noi. Am inclus rutine zilnice din viața de familie – de pildă, mersul la cumpărături sau plecatul de acasă –, precum și ritmurile mai ample ale vieții care marchează trecerea anilor și celebrează evenimente importante. Dacă ai nevoie urgent de o idee, mergi la Cuprins și parcurge-l rapid ca să găsești tipul de activitate dorit.

Sper că această resursă îți va ușura sarcina de părinte, imprimând bucurie momentelor pe care le petreci în familie, și că te va ajuta să activezi toate cele cinci limbaje ale iubirii în căminul tău.

SCURT GHID AL CELOR CINCI LIMBAJE ALE IUBIRII

de Gary Chapman

Dacă ai citit *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor**, înseamnă că ești familiarizat cu cele cinci limbaje ale iubirii. Dacă nu, o să-ți prezint ideea de bază și o scurtă descriere a fiecărui limbaj.

Întrebarea nu este: „Îți iubești copiii?” Întrebarea este: „Copiii tăi simt că sunt iubiți?” Aproape fără excepție, cu toții știm că una dintre cele mai profunde

* Gary Chapman, *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, ediția a V-a, revizuită, traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2018. (N. trad.)

nevoi emoționale ale micuților e să se simtă iubiți. Îmi place să-mi imaginez că în fiecare copil există un „rezervor emoțional“. Câtă vreme e plin, copiii au o dezvoltare emoțională sănătoasă. Dar dacă se golește, vor fi afectați emoțional și, cel mai probabil, în adolescență vor ajunge să caute iubire altundeva, și nu mereu în locurile potrivite.

Știu din proprie experiență că nu toți copiii percep la fel manifestările de iubire. În cursul studiilor mele, am descoperit cinci modalități de bază prin care ne exprimăm dragostea față de aceștia. Eu le numesc „cele cinci limbaje ale iubirii“. Fiecare prichindel reacționează emoțional la un anumit limbaj afectiv. Dacă părinții nu identifică și nu folosesc acel limbaj primar, micuții nu se vor simți iubiți – chiar dacă părinții recurg la unele dintre celelalte limbaje.

Majoritatea părinților își iubesc sincer copiii, însă nu toți copiii se simt iubiți. Un puști de 13 ani a fugit de-acasă; m-am trezit cu el la mine în birou. Mi-a spus: „Părinții mei nu mă iubesc. Îl iubesc pe fratele meu, dar pe mine nu.“ Îi cunoșteam părinții și știam cât de mult îl îndrăgesc. Problema era că nu învățaseră cum să i se adreseze în limbajul lui primar de iubire. Așadar, iată o scurtă descriere a celor cinci limbaje de iubire.

MÂNGÂIERI FIZICE – atingeri grăitoare care îi transmit copilului „Te iubesc”. Când e doar un bebeluș, părinții îl strâng la piept și-l dezmiardă. Apoi, după ce mai crește, îl țin în poală. De fiecare dată când îl îmbrățișează, îl sărută sau bat palma cu el, îi transmit copilului lor iubirea pe care i-o poartă.

CUVINTE DE ÎNCURAJARE – afirmații care îi arată copilului că este prețuit. „Ai făcut curățenie-lună în camera ta, bravo!”, „Unul dintre lucrurile pe care le apreciez la tine este că...”, „Ce frumos ți-ai aranjat părul!”. Afirmațiile pot face referire la înfățișarea copilului, la anumite trăsături de personalitate sau la comportamentul lui.

TIMP ACORDAT – atenție exclusivă acordată copilului. În funcție de vârsta și de preocupările celui mic, asta presupune să vă jucați împreună, să împărtășiți impresii despre o carte ori un film sau să faceți o plimbare. Esențial este să-i acorzi atenție totală. Dacă stați de vorbă și-ți sună telefonul, lasă căsuța vocală să preia mesajul – copilul o să înțeleagă că el e mai important decât persoana care sună, indiferent despre cine ar fi vorba.

DARURI – o dovadă concretă că te gândești la copilul tău. Dacă te duci într-o călătorie de afaceri sau doar până la magazinul din colț,

Întoarce-te cu o surpriză pentru puștiul tău. Nu e nevoie să fie un lucru scump. Intenția contează. Dacă acesta este limbajul lui primar de iubire, atunci darurile oferite vorbesc răspicat despre dragostea pe care i-o porți.

SERVICII – lucruri pe care le faci pentru copilul tău știind că și le dorește.

Să îl ajuți la teme, să îi coși o rochie pentru păpușă, să îi repari bicicleta sau să joci baschet cu el în curtea din spatele casei, toate aceste gesturi sunt mesaje de iubire pentru copilul al cărui limbaj afectiv sunt serviciile. În cazul lui, faptele părintelui sunt mai grăitoare decât cuvintele.

Poți afla limbajul primar de iubire al micuțului tău răspunzând la următoarele trei întrebări:

1. Cum se raportează de obicei copilul la tine și la ceilalți membri ai familiei? În mod normal, un copil își manifestă propriul limbaj al iubirii față de cei din jur.
2. Care este motivul principal de nemulțumire al copilului tău? Acea nemulțumire dezvăluie limbajul lui de iubire.

3. Care este nevoia manifestată cel mai frecvent de copilul tău? Respectiva nevoie subliniază lucrul sau gestul care l-ar face să se simtă iubit.

De asemenea, îi încurajez pe părinți să viziteze 5lovelanguages.com și să facă testul de iubire al copiilor – acolo vor găsi un test pentru copiii mai mici de 8 ani și un altul pentru cei cu vârste cuprinse între 9 și 12 ani.

Să fim bine înțeleși: chiar dacă ai aflat limbajul primar de iubire al prichindelului tău, nu înseamnă că trebuie să îl folosești exclusiv. Sigur, e bine să-i oferi limbajul primar în doze mari, dar te sfătuiesc să apelezi și la celelalte patru, astfel încât să învețe cum să primească și să dăruiască iubire în toate cele cinci limbaje – și, drept urmare, să se bucure de o sănătate emoțională perfectă. Cu toate acestea, dacă nu te concentrezi asupra limbajului primar de iubire al său, micuțul nu se va simți iubit. Scopul cărții de față este să-ți pună la dispoziție idei ilustrate despre cum să te exprimi în fiecare dintre limbajele de iubire ale copilului tău.

SEARA DE FILME

În interior

Transformă aceste momente de recreere în familie într-un prilej de a-i vorbi copilului în toate cele cinci limbaje ale iubirii. Pentru unele familii, seara de filme ar putea deveni o tradiție săptămânală, care să dea startul weekendului într-un mod relaxant și distractiv.

Pentru altele, ar putea să reprezinte o ocazie specială, o recompensă ori un timp de răsfăț. Dacă vrei, pregătește o farfurie cu sendvișuri – în felul ăsta, mai scapi și tu de gătitul cinei.

MÂNGÂIERI FIZICE – Urmăriți împreună filmul culcușindu-vă pe canapea. Înveliți-vă cu o pătură pufoasă sau construiți un soi de cazemată din perne.



CUVINTE DE ÎNCURAJARE – Întreabă-ți prichindelul ce i-a plăcut la film; ascultă-l și aprobă-i opiniile și trăirile.

TIMP ACORDAT – Fii prezent pe toată durata filmului, fără să te lași distras de nimic altceva. Mai înainte, dați o fugă împreună la magazin ca să cumpărați popcorn pentru acea seară.

DARURI – Oferă-i câteva dulciuri care-i plac. Alege un film nou pe care știi că își dorește mult să îl vadă.

SERVICII – Fă-ți timp să aranjați împreună camera de vizionare pe placul lui. Lasă-l să-și aleagă cel mai bun loc din „sala de cinema“.

JOCURILE OLIMPICE ÎN FAMILIE

În interior, în aer liber, fizic

O minunată ocazie de distracție, muncă în echipă și motive de încurajare este să organizați în familie propriile Jocuri Olimpice. În zilele ploioase, alegeți varianta de jocuri în interior; dacă vremea e bună, mergeți în parc sau instalați-vă în curtea casei. Idei de încercat: aruncarea cu săculețul plin cu boabe uscate, cursa în trei picioare, concursul cu oul în lingură, întrecerea în saci sau mersul pe o linie trasată ținând în echilibru pe cap un săculeț umplut cu granule de polistiren. Copiii se pricep să inventeze moduri haioase de a-i încetini pe cei mai rapizi membri ai familiei – consideră că e un soi de „Zi-în-care-ai-voie-să-spu- doar-da” și fii pregătit să faci tot felul de lucruri trăsnite. Odată ce te pliezi pe ideea de distracție a copilului, nu-ți mai rămâne decât să te bucuri de hohotele lui de râs.



MÂNGÂIERI FIZICE – Asigură-te că incluzi activități care presupun contact fizic: wrestling, cursa în trei picioare, mersul cu prichindelul în cârcă, jocul de-a capra, cursa cu roaba. Este o oportunitate grozavă pentru copil să-i ajute și să-i susțină pe ceilalți membri ai familiei.

CUVINTE DE ÎNCURAJARE – Laudă-i eforturile, aptitudinile și ideile. Fii atent la aspectele în privința cărora îți poți stimula copilul. Important nu e cine câștigă; importante sunt încurajarea și susținerea.

TIMP ACORDAT – Pregătiți-vă cu toții, apoi participați împreună la competiții, dedicându-vă întreaga atenție respectivelor activități.

DARURI – Cumpără sau confecționează echipamentul necesar întrecerilor: săculețe făcute din șosete umplute cu boabe uscate sau legături pentru acoperirea ochilor decupate dintr-o pânză ori dintr-un tricou vechi. Când vii cu propunerea Jocurilor, pune toate obiectele într-o „cutie misterioasă”. Cere-i puștiului să pregătească diplome, trofee sau decorații pentru campioni.

SERVICII – Ajută-l să-și aleagă hainele de concurs. Faceți împreună pregătirile pentru competiții. Prepară o gustare ca să vă delectați în pauza dintre întreceri, cum ar fi niște felioare de portocală.

ZILE DE NAȘTERE

Sezoane și sărbători

Zilele aniversare sunt, firește, prilejuri ideale de a-ți sărbători copilul. Iată mai jos câteva idei prin care să-ți exprimi toate cele cinci limbaje ale iubirii în această zi specială. Familiile își creează propriile tradiții pentru zilele de naștere – de pildă, un mic-dejun aparte sau o cină specială, un program cu întreaga familie, o trecere în revistă a anului abia încheiat, cu bune și rele, sau planuri pentru anul care urmează, ținând împreună visuri și speranțe.



MÂNGÂIERI FIZICE – Trezește-l pe copilăș cuibărindu-te în pat lângă el; fă din asta un ritual al zilei lui de naștere. După ce mai crește, oferă-i un voucher pentru masaj sau „tratează-l” cu o porție de scărpinat pe spate.

CUVINTE DE ÎNCURAJARE – Scrie-i în felicitarea aniversară toate calitățile fantastice pe care le observi și le admiri la el. Declară-i cât de mult îl iubești, cât de mândru te face și spune-i în ce privințe consideri că s-a maturizat în ultimul an. Ajută-l să le scrie bilețele sau îndeamnă-l să le telefoneze ca să le mulțumească celor care i-au oferit cadouri ori l-au ajutat în anul anterior.

TIMP ACORDAT – Faceți o activitate deosebită sau ieșiți în oraș cu familia ca să-l sărbătoriți pe cel mic într-un loc ales de comun acord.

DARURI – Copiii n-au nevoie de multe cadouri, nici de lucruri scumpe – cel mai important e să știe că sunt iubiți și că, atunci când li se oferă un dar, în casă e o adevărată sărbătoare.

SERVICII – Planifică o masă ori o petrecere specială. Decorează camera prichindelului cu baloane sau cu stegulețe în timp ce doarme sau du-le în bucătărie, să le găsească imediat după trezire, când vine la micul-dejun.



NE DESENĂM PORTRETUL

În interior, creativ

NU e necesar să aveți toți aptitudini artistice pentru a face portrete – de fapt, desenele nu tocmai realiste au adesea mai mult farmec (gândește-te la „tablourile” făcute de picul tău). Și mai bine, ce-ar fi să desenezi sau să pictezi cu mâna pe care o folosești mai rar sau să alegi culori neobișnuite? În felul ăsta, vei fi mai degajat și vei da frâu liber copilului din tine. S-ar putea ca rezultatul să fie un tablou agățat pe perete care, peste ani, să vă amintească tuturor de acest moment special petrecut în familie.

MÂNGĂIERI FIZICE – Atinge și mângâie fața și părul copilului, în timp ce-i urmărești vizual trăsăturile chipului.

CUVINTE DE ÎNCURAJARE – Descrie-i toate lucrurile unice, deosebite pe care le remarci la înfățișarea lui. Când comentezi pe marginea creației puștiului, încearcă să faci observații care să nu-l limiteze, de pildă: „Văd că ai trasat o linie mai groasă ca să-mi desenezi ochii” sau „Mi se pare interesant verdele ăla cu care mi-ai colorat obrazii”.

TIMP ACORDAT – Anulează-ți orice altceva din program ca să fii sigur că nimic nu vă întrerupe timpul petrecut împreună. Privește-l în ochi pe copil și stai de vorbă cu el pe parcursul activității.

DARURI – Cumpără câteva ustensile noi pentru artă și meșteșuguri; împachetează-le înainte să vă apucați de lucru. Găsește rame potrivite, iar ulterior agață desenele înrămate pe un perete ca să le vadă toată lumea.

SERVICII – Creează ambianța potrivită, cu muzică în surdină, și protejează spațiul din cameră dedicat acestei activități, în așa fel încât să nu-ți faci griji în privința mizeriei. Întreabă-l pe copil dacă vrea să te ajute cu pregătirile sau să participe la curățenia de după.

EXPEDIȚIE ÎN NATURĂ

În aer liber, fizic

Un peisaj nou, ba chiar și un loc familiar văzut cu ochi curioși, de explorator, sunt ocazii excelente de a-ți consolida relația cu prichindelul tău. Nu ezitați niciunul să ridicați bolovani ca să descoperiți găze, să priviți cerul și coroanele copacilor, să cercetați îndeaproape lucrurile de care copilul se simte atras.

Pe cei mici îi poate fascina o banală plimbare, dacă au o misiune – să identifice flori de toate culorile curcubeului, să găsească frunze de forme diferite, să-și imagineze creaturi care trăiesc în locurile pe unde treceți sau să pună la cale o aventură fantastică în împrejurimi.

MÂNGÂIERI FIZICE – Ține-l pe puști de mână sau poartă-l pe umeri în timpul expediției. Ajută-l să se cațăre în copaci, pe bolovani sau pe bușteni. Dacă ai mai mulți copii, roagă-i să se ajute reciproc (sau să te ajute pe tine!) atunci când cărarea e mai dificilă.



CUVINTE DE ÎNCURAJARE – Apreciază-i descoperirile de pe drum: arată-te curios când remarcă un lucru și comentează în legătură cu el. Laudă gestul copilului dacă observi că le adresează încurajări altor membri ai familiei.

TIMP ACORDAT – Oferă-i atenție exclusivă, setează-ți telefonul pe modul silențios și nu face nici măcar fotografii – pur și simplu umple-ți memoria afectivă cu instantanee mintale ale timpului petrecut împreună.

DARURI – Pregătește-i un rucsac de explorator cu snackuri, un carnet și un creion, poate și un ochelari/binoclu. Dă-i un săculeț în care să adune comorile pe care le găsește.

SERVICII – Cară-i tu rucsacul sau haina atunci când obosește din pricina greutății bagajului. Pregătește o gustare și ceva de băut pentru o oprire la un picnic pe traseu.

Bazat pe bestsellerul

CELE 5 LIMBAJE ALE IUBIRII

Ești un părinte devotat și îți iubești copilul. Însă oricât de mult te-ai strădui să i-o arăți, uneori pur și simplu nu-i intri în voie și ai de-a face cu un omuleț morocănos, plictisit și încăpățânat. Recunoști scenariul?

După ce le-au ținut piept propriilor prichindei hotărâți să-și manifeste caracterul dificil, concluzia lui Gary Chapman și a lui Jen Mickelborough a venit de la sine: „Poate că nu-i iubim așa cum au ei nevoie!“ Bazat pe experiențele lor personale, ghidul *Timp cu familia* te învață cum să-ți manifesti iubirea față de copilul tău prin activități diverse, creative și amuzante. Dacă nu știi ce să faci într-o zi ploioasă, dacă se apropie weekendul și ești în căutare de idei distractive, dacă urmează o sărbătoare și vrei să-l implici pe cel mic în febra pregătirilor, ai la îndemână o mulțime de sugestii care nu doar că-i vor aduce bucurie micuțului tău, ci îl vor și face să se simtă iubit.



familia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1680-3



9 786064 416803