



Totul despre părinți, pentru părinți

HAPPY PARENTING

programe ON-LINE de parenting pozitiv necondiționat

O provocare pentru 30 de zile pentru un timp de calitate în familie

Ai participat vreodată la o provocare în familie?

Dar la una de 30 de zile care să întărească legătură dintre voi?

Provocarea de 30 de zile pentru un timp de calitate în familie indică 30 de zile modalități simple de a vă apropia familia.

Există atât de multe provocări : 30 zile să te lași de fumat / 30 zile pentru un abdomen plat / știi la ce mă refer!

De ce nu ar exista și o provocare de 30 de zile pentru un timp de calitate petrecut în familie - o provocare care afectează (pozitiv) întreaga familie.

Copiii vă vor ajuta să vă responsabilizați și, la sfârșitul celor 30 de zile, veți fi creat 30 de amintiri minunate și veți fi devenit mai apropiați că familie.

Puteți începe în orice zi a lunii și puteți lucra pentru a face un lucru în fiecare zi.

Dacă dați peste unul care nu se potrivește familiei voastre, nu vă faceți griji! Pur și simplu dublați unul dintre preferatele voastre.

Acceptați provocarea și începeți astăzi.

Distracție MAXIMĂ!



SUGESTII SUPLIMENTARE

30 zile de provocare

1. Planificați o zi fără aparatura electronică și gageturi
2. Mergeți la o plimbare surpriză cu mașina pentru a lua înghețată
3. Faceți o plimbare într-un loc nou împreună
4. Mergeți prin cameră făcându-vă complimente unul altuia
5. Faceți un maraton de filme/desene
6. Jucați-vă în zăpadă/ploaie
7. Lasați o seară fără reguli
8. Uitați-vă la fotografii și videoclipuri vechi de familie
9. Faceți un concurs de avioane de hârtie
10. Scrieți și citiți 3 lucruri pe care le iubiți unul la celălalt
11. Jucați șarade
12. Puneți-vă copiii să aleagă o activitate și să o faceți cu toții
13. Jucați un joc - x și o, spânzuratoarea, ȚOMAPAN
14. Organizați un turneu de jocuri video în familie
15. Citiți împreună o poveste interesantă
15. Citiți împreună o poveste interesantă
16. Puneți pe toată lumea să cânte melodia preferată sau faceți Karaoke
17. Stabiliți o zi administrativă și reparați lucruri defecte/nefuncționale din casă
18. Pregătiți cina împreună
19. Jucați-vă în familie - un joc de echipă
20. Plantați plante sau flori în grădină
21. Pictați /decorați un perete într-o cameră, împreună
22. Faceți un picnic în interior (în casă)
23. Faceți o excursie cu mașina de o zi
24. Primiți bunicii sau prietenii la cină
25. Luați micul dejun în pat în timp ce vă uitați la un film
26. Transformă-ți lista de cumpărături într-o vânătoare de comori
27. Țineți-vă de mână și binecuvântați mâncarea la cină
28. Faceți pungi de cadouri pentru persoanele fără adăpost și livrați-le
29. Mergeți împreună la biserică
30. Faceți o fotografie de familie





SUGESTII SUPLIMENTARE

30 zile de provocare

31. Priviți apusul, răsăritul.
32. Faceți o petrecere cu alte familii.
33. Invitați prieteni la grătar.
34. Învățați o poezie sau un cântec nou
35. Învățați ce să faceți dacă v-ați pierdut.
36. Povestiți amintiri de familie.
37. Suflați balonașe.
38. Faceți muzică din diverse instrumente (bateți în pahare, oale etc)
39. Faceți un concurs de gătit.
40. Spălați mașină.
41. Faceți cartea de bucate a familiei (notați toate rețetele preferate)
42. Vânați comori
43. Dansați.
44. Rezolvați un puzzle
45. Plantați un copac
46. Mergeți la muzeu
47. Mergeți în natură
48. Faceți exerciții de gimnastică
49. Cântați în mașină
50. Mergeți la librărie
51. Faceți obiecte de artizanat - măștișoare, semne de carte, etc
52. Faceți ornamente de Crăciun
53. Scrieți o poveste
54. Stați afară sub cerul înstelat.
55. Mergeți la pescuit
56. Jucați fotbal cu mâna
59. Faceți o masă cu meniu străin
61. Jucați șah, remi, cărți.





Timp de calitate în familie

1 Mergeți la zoo

2 Spălați câinele

3 Faceți o petrecere în pijamale

4 Clădiți un fort sau... un cort (cu cutii de carton, perne și cearșafuri)

5 Priviți pozele de familie

6 Jucați șotron

7 Faceți și înălțați zmeie

8 Dați-vă cu sania, faceți un om de zăpadă

9 Faceți un colaj din poze din reviste vechi

10 Faceți un calendar al familiei

11 Spuneți povești în jurul unui foc/grătar

12 Faceți bărci de hârtie și puneți-le pe apă

13 Scrieți scrisori sau cărți poștale

14 Spuneți povești de groază, pe întuneric

15 Mergeți în drumeție

16 Mergeți cu bicicleta

17 Mâncați înghețată sau vată pe baț

18 Mergeți la biblioteca

19 Mergeți la patinaj/ cu rolele

20 Desenați în parc, cu cretă, pe asfalt

21 Învățați să folosiți o busolă

22 Învățați codul Morse

23 Mergeți la înot

24 Uitați-vă la păsări

25 Plimbați câinele

26 Mergeți la țară

27 Mergeți în oraș

28 Culegeți fructe / flori

29 Faceți prăjituri, dulceață, înghețată

30 Duceți dulciuri la prieteni



Timp de calitate în familie

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Sunt Laura Andrunachi



Sunt psiholog, life-coach și mentor parental, sunt mamă, soție și fondatorul Learn2b - Școala de Educație Pozitivă Necon condiționată din România.

Din 2007, dezvolt și implementez programe de dezvoltare personală pentru copii, în instituții de învățământ de stat și private.

Pentru mine, asta înseamnă, în cifre:

- 20.000 de copii participanți
- 500 de cursuri, workshops și traininguri susținute pentru cadre didactice
- 6500 de ore de ateliere și lectorate cu părinții
- 180 de parteneriate cu instituții de învățământ

*Mulumesc
Laura
Andrunachi*



Dacă vrei să fii la curent cu ceea ce mai fac și împărtășesc lumii:

www.LauraAndrunachi.ro

Laura Andrunachi
Psiholog * Life Coach * Mentor Parental
www.learn2b.ro