



*Cătălina Bucur*

# *Let's Play, Baby!*

*Getting Started*



*You're Mom Enough.*

CURTEA  VECHÉ

ISBN epub: 978-606-44-0829-7

ISBN mobi: 978-606-44-0830-3

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

# Salut!



Dacă ești pe cale să citești acest e-book, îți mulțumesc și felicitări! Clar ești unul dintre părinții care înțeleg cât de importantă este joaca pentru dezvoltarea copilului. Te simți pregătit să iei 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 pungă și cutii senzoriale, vom pregăti agățătoare, vom băga mâinile în orez doar pentru că putem și vom proiecta pompoane 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 aș fi bănuțit acest lucru, odată cu nașterea băiețelului 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 așez alături de el și să ne jucăm împreună sau să îl urmăresc, discret, cum se joacă singur și învață despre lumea din jur. Îmi place să îi construiesc diverse jucărele care să îl stimuleze, distreze și captiveze, să pun la cale activități simpatice și jocuri care să-l facă să chicotească.

Nu sunt expertă în domeniu, nu am atestate și nici vreo diplomă Montessori, și, 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 și plin de voie bună, căruia vreau să-i ofer experiențe faine și amintiri calde.

# Joaca la nou-născuți

## 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 tumburi 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-născuți

## 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 pregătiți 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 board-ul 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.





1

## 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 respectivă („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.”



*You're Mom Enough.*

CURTEA  VECHÉ

---

SUNNYSIDEUP.RO  
CURTEAVECHE.RO