

MIRELA RETEGAN este Antrenorul Părinților. Își folosește imaginația, energia, empatia ca să-i învețe pe părinții români cum să se joace cu copiii lor. „Copiii au nevoie de iubire, atenție și răbdare. Noi, oamenii mari, avem nevoie de timp. Dacă ne antrenăm constant, astfel încât să scoatem în orice moment, din joben, un joc de jucat oricând și oriunde, ei simt că primesc iubire și atenție și ne dau înapoi timp“, spune Mirela. Din dragoste pentru Maya, fiica ei, a creat fenomenul Gașca Zurli, prin intermediul căruia părinții și copiii descoperă fericirea de a se juca împreună, în orice moment. Mirela știe că, în percepția copiilor, jocul este un mecanism pe cât de simplu, pe atât de exact: „Mă joc cu tine, deci te iubesc, ești important, ai toată atenția mea, mă faci fericită, sunt mândră de tine, îmi place să petrecem timp împreună, sunt aici oricând ai nevoie.“

Pe Mirela o găsiți colindând România și întreaga Europă, împreună cu Gașca Zurli, duminica dimineața la EuropaFM, pe site-ul www.mirelaretegan.ro – unde are peste o mie de articole publicate –, la workshopuri și conferințe dedicate părinților. Una dintre cele mai puternice voci din România, Mirela Retegan și-a căștigat iubirea părinților și a copiilor, deopotrivă, oferindu-le soluții simple, mijlocite de dragoste, care aduc fericire în fiecare familie. „Părinții curajoși cresc copii fericiti“, „Joaca este limbajul iubirii dintre părinți și copii“, „În spatele unui copil-lumină stă un părinte-soare“ sunt convingeri pe care părinții le asociază, fără nicio ezitate, cu Mirela Retegan.

ANCA CERNEA este absolventă a Facultății de Teatru și Film „I.L. Caragiale“, secția actorie. A acceptat în joacă provocarea regizorului Marcel Top de a păși pe terenul scenografiei și, ca urmare, lucrează împreună de mai bine de 30 de spectacole, dintre care amintim: *Edmond* (Teatrul de Comedie, București), *Amadeus* (Opera Națională București), *Hamlet* (Teatrul Imeras, Atena), *Visul unei nopti de vară* (Teatrul de Stat, Constanța), *Butoiul cu praf și pulbere* (Teatrul de Stat, Baia Mare), *Deformații* (Teatrul Luni de la Green Hours). Inspirată de băiețelul ei, Nichita, a rămas aproape de lumea celor mici: conduce trupa de teatru a Liceului Teoretic Bilingv „Ita Wegman“, susține ateliere de arte plastice și istoria costumului pentru copii, adolescenți și părinți. Este prietenă veche a Găștii Zurli, pentru care a făcut costume, decoruri și personaje. Creează accesorii și bijuterii sub pseudonimul Rozmarin și a lansat, în colaborare cu MyPrecious Buzztard, o linie de bijuterii sub numele Fir de Rozmarin.

MIRELA RETEGAN

JOCURI DE JUCAT PRIMĂVARA

Ilustrații de
Anca Cernea

1	Şir înflorat	7
2	Cutia cu surprize	9
3	Crenguța cu mesaje	11
4	Oameni de vază, la propriu	13
5	Valiza cu...	15
6	Visuri înaripate	17
7	Animale în acțiune	19
8	Oglinda	21
9	Danseză când te ating!	23
10	Mesaje de bucurie	25
11	Frici pe hârtie	27
12	Ce vezi?	29
13	Momentul meu de bucurie	31
14	Şosetele joacă teatru	33
15	Mici frici, la masă!	35
16	Ce vreau să fiu?	37
17	Curătenia de primăvară	39
18	Scrisoarea de mulțumire	41
19	Scrisoarea cu rugămintă	43
20	Scrisoarea de iertare	45
21	Memorează traseul!	47
22	Propoziții din cinci cuvinte, alfabetic	49
23	Nimerește coșul!	51
24	Dacă-i ordin, cu placere!	53
25	Recunoști personajul?	55
26	Recunoaștem după miros	57
27	Găsește diferență!	59
28	Inventăm o melodie?	61
29	Înlocuiește ultimul vers!	63
30	Desenează sentimente	65
31	Descrie în 30 de secunde!	67
32	Telecomanda	69
33	Cuvinte înlănțuite	71
34	Dansul în oglindă	73
35	Meniu, pe alfabet	75
36	Actori în propriul spectacol	77
37	Fă-ți propria grădină!	79
38	Astăzi sunt voluntar!	81
39	Căsuța păsărelor	83
40	Răspuns, pe litere!	85
41	Desenați-vă constelația!	87
42	Dansul eșarfelor	89
43	Concurs de împachetat eșarfe	91
44	Legat la ochi	93
45	Semn de carte	95



frezie

flăorea-sărelui

ferigă

flăore-de-colț

JOCURI DE JUCAT PRIMĂVARA

1



ȘIR ÎNFLORAT

Cineva spune alfabetul în gând, iar altcineva îl oprește și anunță litera. Pe rând, fiecare va zice numele florilor care încep cu litera respectivă.

⇒ Exemple:

P – petunie, panseluțe

L – lalele, lăcrămioare, lotus, liliac

M – margarete, maci, magnolii

⇒ Cel care întrerupe șirul „înflorat“ spune alfabetul. Continuați, câtă vreme vă puteți concentra asupra minunatei voastre grădini.



2



CUTIA CU SURPRIZE

Într-o cutie (nu contează dimensiunea), pe parcursul unei perioade mai lungi, depozităm mai multe surprize împachetate frumos. Pot fi jucării, dulciuri, mesaje, obiecte de bucătărie. În fiecare dimineață, după micul dejun, fiecare persoană din casă va desface o surpriză. Nu e spectaculos, dar vă hrănește emoția creată de un dar neașteptat. Ziua începe cu un joc, veselia vă cuprinde casa și fiecare pleacă spre treaba lui cu o amintire frumoasă. Diminețile vor fi adorabile!





3

CRENGUȚA CU MESAJE

Nouă ne plac poveștile. Nimic altceva nu are forța fascinației exercitată de un gând... doar să fie gândul cuiva drag! Nu ne rămâne decât să creăm cadrul potrivit, pentru ca pofta de povești să fie hrănita în mod susținut. Copilul alege cu grijă, din parc, o crenguță. Tati îi găsește locul potrivit, în sufragerie sau în bucătărie. Important e ca toți să aveți acces la ea. Fiecare dintre voi scrie mai multe mesaje și apoi le prinde, cu ată, de crenguță. Singura condiție este ca mesajele să aibă o semnificație pentru unul dintre voi sau pentru întreaga familie. Fiecare alege dacă scrie sau desenează mesajul.

➡ Vă rog să notați câteva dintre stările pe care le declanșează citirea/decodarea mesajelor. Vă aștepț gândurile pe e-mail, la adresa mirela@zurli.ro.

JOCURI DE JUCAT PRIMĂVARA





4



OAMENI DE VAZĂ, LA PROPRIU

Rareori ne deschidem sufletele într-atât încât să le spunem celor dragi ce înseamnă ei pentru noi. Acest joc ne ajută să petrecem timp de calitate împreună cu cei mici și, totodată, să ajută să-și exprime sentimentele. Nu trebuie să ne întindem, alternativ, pe canapea, ca la psiholog, ci doar să desenăm împreună mai multe flori. Fiecare floare reprezintă un cunoscut. Colorăm floarea în funcție de culorile pe care ni le inspiră persoana respectivă. Apoi admirăm buchetelul și ne relaxăm, la gândul că am transmis tot ce aveam de spus... prin desen.

➡ Cât de ușor ți-ar fi fost parcursul în viață, dacă ai fi știut jocul acesta când erai mic?

