

Cultivați-vă optimismul!
Repetați fraze cum ar fi:
„Nu este grav”, „Viața este
frumoasă, nu-i aşa?”,
„Există întotdeauna o soluție”.
Copiii dumneavoastră
le vor învăța, la rândul lor.

1

IANUARIE

Pentru că cel mic să vă asculte,
iață o metodă eficientă: vorbiți
mai încet! Este valabil și în cazul
adultilor.

2

IANUARIE

Fită un exemplu demn de urmat!
Dacă vă uitați în telefonul mobil
în timp ce vorbiti cu altcineva, să
nu fiți surprins când adolescentul
dumneavoastră va face același
lucru!

3

IANUARIE

Afişaţi în bucătărie un tabel cu
misiuni, frumos scris şi ilustrat.
Indicaţi pe el cine şi în ce ordine
se va ocupa să pună masa,
să strângă masa, să golească
maşina de spălat vase,
să hrănească pisica...
Adio neîntelegerilor dintre
fraţi şi surori!

4

IANUARIE

Dacă sunteți nervos, luați o pauză! Respirați adânc, deschideți fereastra. Numărați rar până la 20. Copiii vă vor imita și vor învăța, la rândul lor, să-și însușească acest moment de pauză plin de efecte pozitive.

5

IANUARIE