

MIRELA RETEGAN este Antrenorul Părinților. Își folosește imaginația, energia, empatia ca să-i învețe pe părinți 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 fericierea 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 dimineață 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 căstigat iubirea părinților și a copiilor, deopotrivă, oferindu-le soluții simple, mijlocuri 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 ezitare, cu Mirela Retegan.

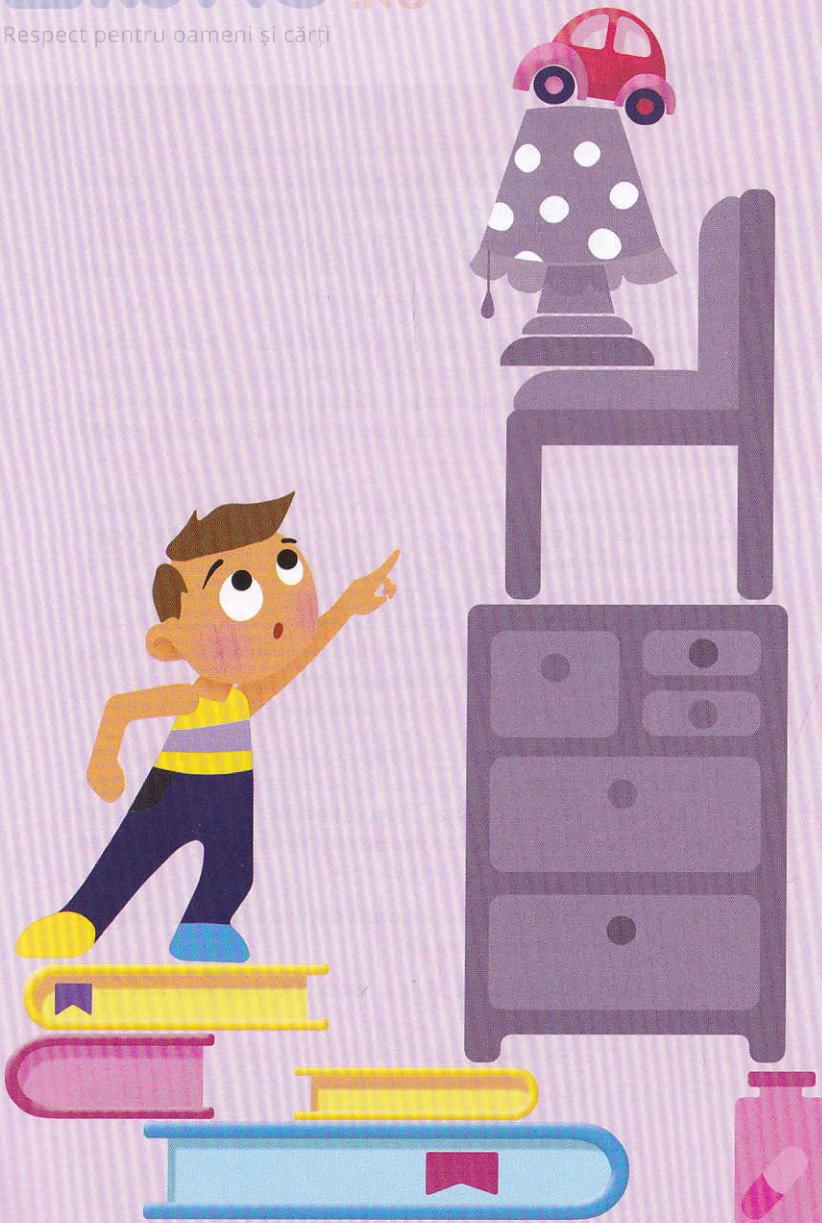
ANCA CERNEA este absolventă a Facultății de Teatru și Film „I.L. Caragiale“, secția actorie. A acceptat în joacă provocarea regizorului Marcel Top de a păși pe terenul scenografiei și, ca urmare, lucrează împreună de mai bine de 30 de spectacole, dintre care amintim: *Edmond* (Teatrul de Comedie, București), *Amadeus* (Opera Națională București), *Hamlet* (Teatrul Imeras, Atena), *Visul unei nopți 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 Gaștii 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 IARNA

Ilustrații de
Anca Cernea

1	Rece și cald	7
2	Ce se ascunde sub căciulă?	9
3	Ce ascunde fularul?	11
4	Căpitanul	13
5	Trasee din fulare	15
6	Până la 10!	17
7	Hei, înainte de orice!	19
8	Din întrebare în întrebare!	21
9	Răspunde fulger!	23
10	Ironie sau răutate?	25
11	Creionul în gură!	27
12	Şeful spune...	29
13	Ghicește cuvântul!	31
14	Răzi pe litere!	33
15	Continuă poezia!	35
16	Desenați împreună!	37
17	Ghicitoare cu indicii	39
18	Ce ai fi, dacă ai fi...	41
19	Ghicește-mi dorința!	43
20	Descriii și răspunzi	45
21	Spre curcubeu	47
22	Vai, vai, vai, ce bucurie, plecăm în călătorie!	49
23	Sub semnul lui șapte	51
24	Pe limba necuvântătoarelor	53
25	Jocul pasilor	55
26	Jocul reflexelor arhaice	57
27	Atelierul de cusut	59
28	Brăduleți, brăduți micuți! (1)	61
29	Brăduleți, brăduți micuți! (2)	63
30	Brăduleți, brăduți micuți! (3)	65
31	Brăduleți, brăduți micuți! (4)	67
32	Biscuiți, Rudolf?	69
33	Steaua Polară	71
34	Petrecerea de Revelion	73
35	Invitație la dans	75
36	Micul povestitor	77
37	Covorul fermecat	79
38	Dorințe împlinite	81
39	Caietul de iarnă	83
40	Oameni de zăpadă (1)	85
41	Oameni de zăpadă (2)	87
42	Oameni de zăpadă (3)	89
43	Oameni de zăpadă (4)	91
44	Cântăm doar ce inventăm!	93
45	Ajutorul lui Moș Crăciun	95



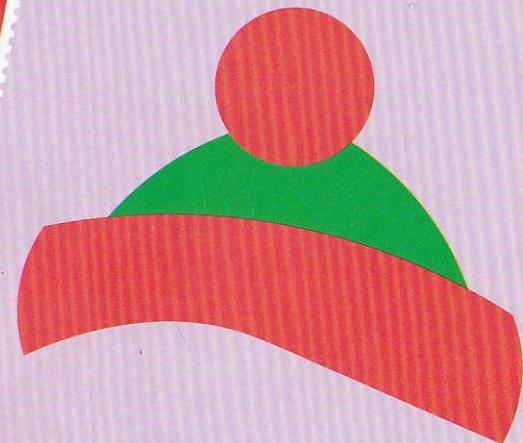
JOCURI DE JUCAT ÎARNA

RECE ȘI CALD

Sunteți doi, trei și vă plăcăsiți? Alegeti un obiect: o mingă de ping-pong, un bănuț, o jucărie sau un creion și stabiliți cine e primul. Misiunea e distractivă: cel desemnat trebuie să găsească un loc potrivit pentru a ascunde obiectul ales. Partenerii de joacă vor părăsi încăperea și vor reveni după ce obiectul este bine ascuns.

➡ Jocul are o regulă simplă: singurele indicii oferite pentru a înlesni găsirea obiectului ascuns sunt oferite cu ajutorul cuvintelor „rece“ și „cald“. Distracția va fi maximă, dacă veți alege să folosiți toate cuvintele care redau intensitatea apropierei sau a depărtării de ascunzătoare: călduț, cald, fierbinte, arde, respectiv rece, frig, sloi.



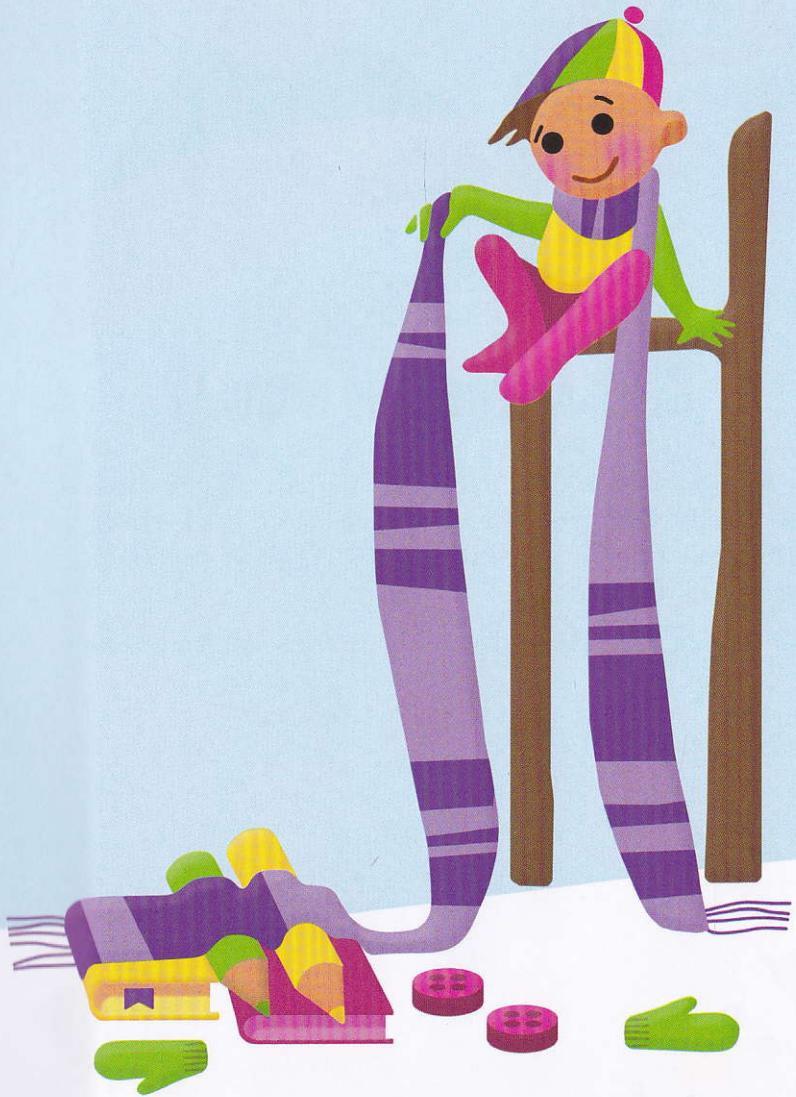


CE SE ASCUNDE SUB CĂCIULĂ?

Alegeți trei căciuli și trei obiecte care încap sub fiecare căciulă. Unul dintre voi va ascunde obiectele, iar celălalt va ghici obiectul aflat sub fiecare căciulă. După ce le identifică, schimbați rolurile.

☞ Nu vă sfiați să schimbați obiectele, pentru a păstra entuziasmul.





CE ASCUNDE FULARUL?

Unul dintre voi alege câteva obiecte, pe care le însiră pe covor și peste ele pune un fular. Important e să fie acoperite. Ceilalți participanți vor intra în cameră și fularul va fi ridicat în fața lor.

- ⇒ În prima etapă, ei trebuie doar să memoreze cât mai multe obiecte dintre cele pe care le-au văzut. Apoi, obiectele vor fi acoperite din nou. În cea de-a doua etapă, toți jucătorii notează pe o hârtie toate obiectele pe care și le amintesc.
- ⇒ În final, cine are cea mai lungă listă va ascunde următoarea serie de obiecte.





CĂPITANUL

Înainte de toate, vă alegeți căpitanul. Apoi, în sufragerie, întindeți un fular. După ce stabiliți partea în care este malul, căpitanul va sta la un capăt și toți ceilalți se vor așeza pe fular.

Apoi, căpitanul va da ordine, pe care le va executa toată lumea:

— E furtună, corabia se mișcă!

⇒ Brusc, toți participanții la joc se vor purta ca și când ar fi pe barcă, în timpul unei furtuni.

— Corabia se scufundă, săriți în apă!



— Toată lumea înoată spre mal!

— Ne luptăm cu rechinii!

⇒ Esența acestui joc este distrația, care crește progresiv. Principala sursă a amuzamentului va fi efortul de a vă păstra naturalețea. Și dacă e musai să declarați un câștigător, acela va fi cel mai calm jucător.





JOCURI DE JUCAT ÎARNA



TRASEE DIN FULARE

Când visezi la autostrăzile din străinătate, nu îintrerupe visul! E departe de realitatea imediată, doar dacă nu devii, brusc, șef de șantier în sufragerie. Adună împreună cu micuțul tău toate fularele din casă. Apoi întindeți-le, să arate exact ca autostrăzile din vis. În scurt timp, veți avea pe covor propria autostradă.

- ⇒ Faceți o pauză, doar cât să cântați așa:
— Zdrăngă, zdrăngă, zdrăngănel, aş vrea să aleagă el!
- ⇒ Cel numit va rosti prima misiune:
— Mergi, de la un capăt la altul al traseului, în mersul piticului.
- ⇒ Ce provocări ar mai putea fi? Iată:
— Mergi cu spatele, mergi cu pași de uriaș, mergi ca un cățel.

