

LBRIS

We know
books

Cristina Ivan

Marea carte a jocurilor cu *sens*

S
k

SELADIN

BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

Prefață	5
Introducere	8
PARTEA 1	12
<i>Cum folosim jocurile ca instrument de creștere</i>	12
CAPITOLUL 1	18
<i>Jocuri pentru drumuri lungi și mașină</i>	
CAPITOLUL 2	30
<i>Jocuri pentru dezvoltarea emoțională</i>	30
<i>Cele 6 strategii de reglare emoțională</i>	44
CAPITOLUL 3	48
<i>Jocuri pentru limbaj și comunicare (1-7 ani)</i>	48
PARTEA A - Limbajul de bază - pentru copiii mici	48
PARTEA B - Vocabular și exprimare - pentru 2-4 ani	55
PARTEA C - Limbaj complex și comunicare - pentru 4-7 ani	63
CAPITOLUL 4	72
<i>Jocuri pentru bebeluși</i>	72
PARTEA A - Jocuri de conectare și siguranță (0-12 luni)	73
PARTEA B - Jocuri de explorare și reacție (6-18 luni)	75
PARTEA C - Jocuri pentru autonomie timpurie (12-24 luni) ...	77
PARTEA D - Jocuri de calmare și rutină (0-24 luni)	79

CAPITOLUL 5	82
<i>Jocuri care înlocuiesc ecranele</i>	82
CAPITOLUL 6	94
<i>Jocuri pentru răbdare și copii agitați</i>	94
CAPITOLUL 7	104
<i>Încrederea care rezistă</i>	104
PARTEA A - Stima de sine prin competență reală (3-7 ani) ..	105
PARTEA B - Reziliența practică (3-7 ani)	110
CAPITOLUL 8	116
<i>Jocuri în echipă</i>	116
PARTEA A - Jocuri de cooperare pură (câștigăm împreună) ...	117
PARTEA B - Competiție sănătoasă și gestionarea conflictului ..	122



INTRODUCERE



Jocul nu este distracție. Este construcție.

Dacă ai ținut vreodată în brațe un copil obosit, nervos, frustrat sau copleșit, știi deja un lucru:

Nu lipsa iubirii este problema.
Ci lipsa instrumentelor.

Copiii nu se nasc știind:

- ♥ să aștepte
 - ♥ să piardă
 - ♥ să gestioneze frustrarea
 - ♥ să își exprime emoțiile
 - ♥ să coopereze
 - ♥ să continue când e greu
- Și totuși, le cerem asta zilnic.

Le cerem:

- „Fii răbdător.”
- „Împarte.”
- „Nu mai plânge.”
- „Nu te enerva.”
- „Concentrează-te.”

Dar foarte rar îi învățăm cum.

Această carte nu este o colecție de jocuri.

Este un sistem de antrenament pentru viață.

De ce jocul?

Pentru că jocul este limbajul copilului.

În joc:

- ♥ acceptă reguli fără să simtă constrângere
- ♥ repetă fără să simtă obligație
- ♥ greșește fără să se simtă evaluat
- ♥ cooperează fără să simtă presiune

În joc, creierul este deschis.

În tensiune, este închis.

Un copil nu poate învăța autoreglare în plină criză.

Dar poate exersa autoreglarea când este calm, într-un cadru de joc.

Ce vei găsi în această carte.

Nu vei găsi promisiuni magice.

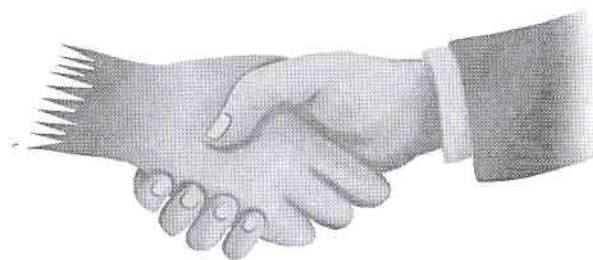
Nu vei găsi:

- ✗ „copil perfect în 7 zile”
- ✗ metode de manipulare
- ✗ tehnici rapide fără fundament
- ✗ tehnici rapide fără fundament

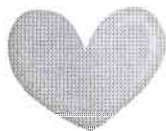
Vei găsi:

- ✓ Jocuri pentru drumuri lungi și momente de așteptare
- ✓ Jocuri pentru emoții reale, nu teorie despre emoții
- ✓ Jocuri pentru limbaj, de la primele cuvinte până la comunicare complexă
- ✓ Jocuri pentru bebeluși, bazate pe siguranță și atașament
- ✓ Jocuri care înlocuiesc ecranele fără luptă
- ✓ Jocuri pentru răbdare și control al impulsului
- ✓ Jocuri pentru stima de sine construită din competență
- ✓ Jocuri pentru reziliență — cum învățăm să continuăm
- ✓ Jocuri în echipă — cooperare, negociere, conflict gestionat

Fiecare capitol construiește o piesă din fundația copilului.



PARTEA I

Cum folosim jocurile ca instrument
de creștere

(Ghid pentru părinți de copii 1–7 ani)



Joaca nu este un timp pierdut. Este timpul în care copilul crește.
Trăim într-o cultură în care copilăria este grăbită.

Îi cerem copilului să se calmeze, să asculte, să coopereze, să aibă răbdare, să vorbească frumos, să se descurce.

Dar foarte rar ne întrebăm: prin ce limbaj învață el toate acestea?

Răspunsul este simplu și susținut de tot ce știm azi despre dezvoltarea copilului: *prin joacă*.

Joaca nu este o pauză de la dezvoltare.
Este mediul natural în care creierul copilului învață.

Această carte nu este despre „cum să-l ocupi pe copil”.
Este despre cum să-l ajuți să crească, prin cel mai firesc instrument pe care îl are: **joaca**.

1. De ce joaca funcționează mai bine decât explicațiile

Copiii mici nu învață prin argumente logice.

Creierul lor nu este construit pentru discursuri, explicații lungi sau corectări repetate.

Însă este construit perfect pentru:

- ♥ explorare
- ♥ imitare
- ♥ repetiție
- ♥ emoție

Joaca activează exact aceste mecanisme.

Când copilul se joacă:

- ♥ este relaxat
- ♥ este implicat
- ♥ nu simte presiune
- ♥ nu se simte evaluat

De aceea, prin joacă:

- ♥ un copil învață să aștepte
- ♥ un copil învață să piardă
- ♥ un copil învață să exprime emoții
- ♥ un copil își dezvoltă limbajul
- ♥ un copil capătă încredere

Fără să simtă că „îl învățăm”.

Joaca ocolește rezistența.

Și tocmai de aceea funcționează.

2. Cum aleg jocul potrivit pentru copilul meu

Nu există „jocul perfect”.

Există jocul potrivit în acel moment.

Ca să alegi corect, nu te uita doar la vârstă.

Uită-te la starea copilului.

Întreabă-te:

- ◆ Este obosit sau plin de energie?
- ◆ Este frustrat sau calm?
- ◆ Are nevoie de conectare sau de descărcare?
- ◆ Este singur sau cu frați?

Regula de bază:

copil agitat → jocuri de descărcare
copil frustrat → jocuri de validare
copil obosit → jocuri lente
copil retras → jocuri de conectare

În carte vei găsi jocuri pentru:

- ☞ momente scurte (2–5 minute)
- ☞ momente de tranziție
- ☞ momente dificile
- ☞ momente de liniște

Nu trebuie să le faci „ca la carte”.

Trebuie doar să le simți potrivite.

3. Ce fac când copilul nu vrea să se joace

Un copil care refuză joaca nu este „dificil”.

Este, de cele mai multe ori:

- ♥ obosit
- ♥ suprastimulat
- ♥ nesigur
- ♥ sau deja în control (prin ecrane, de exemplu)

Ce NU ajută:

- ✗ să insiști
- ✗ să convingi
- ✗ să explici prea mult

Ce ajută:

- ✓ să începi tu jocul
- ✓ să te joci fără să-l chemi
- ✓ să îl lași să observe

Copiii intră în joc prin curiozitate, nu prin obligație.

De multe ori, cea mai bună invitație este: „*Uite ce fac eu...*”

4. Când jocurile NU funcționează (și ce fac atunci)

Sunt momente în care niciun joc nu merge.

Și este normal.

Nu funcționează jocurile când:

- ✗ copilul este extrem de obosit
- ✗ copilul este flămând
- ✗ copilul este copleșit emoțional

În aceste momente, copilul nu are nevoie de joc.

Are nevoie de:

- ✓ prezență
- ✓ siguranță
- ✓ reglare

Joaca nu înlocuiește:

- ♥ somnul
- ♥ mâncarea
- ♥ contactul emoțional

Cartea aceasta nu promite „soluții magice”.

Promite instrumente reale, folosite la momentul potrivit.

5. Jocul ca alternativă reală la ecrane

Ecranele oferă stimulare rapidă.

Joaca oferă dezvoltare profundă.

Copiii nu caută ecranele.

Caută:

- ♥ noutate
- ♥ implicare
- ♥ control
- ♥ recompensă

Jocurile din această carte sunt construite exact pe aceste nevoi:

- ✓ copilul participă activ
- ✓ copilul decide
- ✓ copilul este văzut

De aceea, tranziția de la ecran la joacă nu se face prin interdicții, ci prin o alternativă suficient de bună.

6. Cum adaptez jocurile pentru copii diferiți

Nu toți copiii se joacă la fel. Și nu ar trebui.

Un copil timid va avea nevoie de:

- jocuri lente
- jocuri fără expunere

Un copil agitat va avea nevoie de:

- jocuri de mișcare
- jocuri de descărcare

Un copil perfecționist va avea nevoie de:

- jocuri fără rezultat corect
- jocuri de proces

În fiecare joc vei găsi adaptări.
Folosește-le fără teamă.

7. Joaca atunci când părintele e obosit

Aceasta este poate cea mai importantă parte.

Joaca nu trebuie să fie:

- ✗ zgomotoasă
- ✗ energică
- ✗ complicată

Există jocuri care:

- ✓ se fac din pat
- ✓ se fac stând jos
- ✓ se fac vorbind puțin

Un părinte epuizat nu e un părinte rău.

Este un părinte care are nevoie de instrumente mai blânde.

Și exact pentru aceste momente a fost scrisă această carte.

Înainte să începi jocurile

Nu trebuie să le faci pe toate.

Nu trebuie să le faci „corect”.

Este suficient:

- ♥ să alegi unul
- ♥ să fii prezent
- ♥ să te bucuri

Restul vine singur.