

## «Учимся ждать с Тимми!» — как развить терпение у малыша

### ◆ Волшебный песок времени

Наполните баночку блёстками. Переворачивая её, скажите:  
«Когда весь песочек окажется внизу — начнём!»  
Это визуализирует время ожидания.

### ◆ Фразы мамы

- «Я тоже жду, и мне помогает дыхание.»
- «Давай подышим вместе.»
- «Ты потренируешь терпение, и оно станет сильным!»

### ◆ Игры на ожидание

- «Угадай животное»
- «Найди 3 синих предмета вокруг»

Так ребёнок занят, не замечая времени.

### ◆ Эмоциональный холодильник

Если эмоции сильны:

«Я вижу, тебе трудно. Мы положим чувство в холодильник и  
поговорим позже, когда ты будешь готов.»  
Это учит эмоциональной грамотности.





## Versiunea în limba română:

### ◆ **Nisipul magic al răbdării**

Umple o sticlută cu sclipici sau nisip colorat. Spune: „Când tot nisipul ajunge jos, începem!”

Copilul înțelege astfel vizual timpul de așteptare.

### ◆ **Fraze utile pentru mame**

- „Și eu aștept acum. Hai să respirăm împreună.”
- „Știu că e greu să aștepti, dar tu poți!”
- „Răbdarea ta devine mai puternică cu fiecare exercițiu!”

### ◆ **Jocuri pentru așteptare**

- „Ghicește animalul!”
- „Găsește 3 obiecte verzi în cameră.”

Distracția reduce frustrarea.

### ◆ **Frigiderul emoțional**

Pentru emoții puternice:

„Văd că e greu. Punem acest sentiment în frigider și-l deschidem când ești pregătit să vorbim.”

Ajută la reglarea emoțiilor.

