

JAK W SPOSÓB MIŁY, KREATYWNY I POŻYTECZNY SPĘDZAĆ CZAS WSPÓLNIE Z DZIECKIEM



1. Czas spędzony wspólnie z dzieckiem (budowanie relacji) Dlaczego jest tak ważny ?

Budowanie relacji pomiędzy rodzicami a dziećmi to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymagający systematycznych działań i czasu spędzanego wspólnie, w rodzinie.

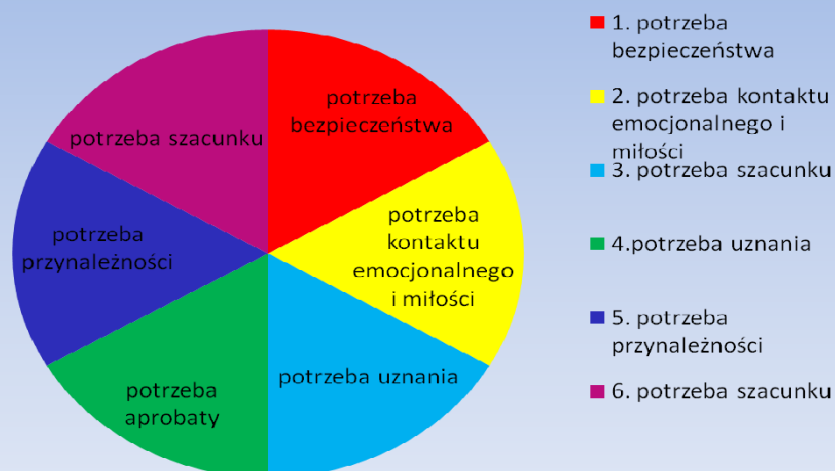
Jako dorośli funkcjonujemy w różnych rolach społecznych, mamy swoje zadania i zobowiązania, z których chcemy się dobrze wywiązać. W codziennym biegu bieżących spraw trudno nam czasami uchwycić (zauważyć) momenty i wydarzenia, które są ważne, ale przemijają bezpowrotnie.

Aktualna sytuacja daje nam możliwość, by zatrzymać się na chwilę i popatrzeć na nasze codzienne wybory. Jest szansą na spędzenie wspólnie z naszymi dziećmi czasu w domu, wprowadzenie pewnych zmian i rytuałów, które przybliżą nas do siebie i pomogą budować jeszcze bliższą relację z dzieckiem.

Pamiętajmy, że wszystkie dzieci (niezależnie od tego, ile mają lat) potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa i szacunku. Chcą być kochane, doceniane, dopatrują się oznak uznania u rodziców i opiekunów. Dzieciom potrzebna jest nasza bezwarunkowa miłość. Są jak zwierciadło, odbijające naszą miłość. Jeśli dajesz im miłość bezwarunkową – otrzymasz bezwarunkową. Potrzebują też czynów, a nie jedynie słów i zapewnień. Potrzebują wspólnie spędzonego czasu.

Dzieci są istotami wrażliwymi i emocjonalnymi, mają niesamowitą zdolność rozpoznawania uczuć dorosłych poprzez obserwację ich zachowania. Dlatego tak ważne jest przekazywanie im naszej miłości poprzez kontakt wzrokowy, postawę ciała, gesty, ton głosu, czasami ważniejsze niż słowa.

Sześć wybranych najważniejszych potrzeb psychicznych dziecka



oprac. Olga Biernat PPP 13

Każde dziecko posiada swój osobisty „zbiornik emocjonalny” (potrzeby emocjonalne). Im zbiornik pełniejszy, tym samopoczucie i zachowanie dziecka jest lepsze. Zachowanie i rozwój dziecka mogą być prawidłowe tylko wówczas, gdy zbiornik nie jest pusty. Zaspokojenie potrzeb dziecka zależy w dużym stopniu od rodziców.



Jakość relacji rodzic – dziecko (więź rodzicielska) decyduje o skuteczności oddziaływań wychowawczych - a w efekcie - o sukcesie lub porażce rodziców w niwelowaniu problemów rodzinnych.

Prawidłowa relacja między dorosłym a dzieckiem powinna łączyć w sobie dwa aspekty:

- miłość, akceptację, szacunek,
- granice, normy, wymagania.

2. Zabawa jako ważny czynnik wpływający na prawidłowy oraz wszechstronny rozwój dziecka 🖥️

Zabawa:

- Pobudza emocjonalną oraz psychoruchową aktywność dziecka.
- Wspiera jego sferę poznawczą.
- Wspomaga rozwój mowy i umiejętności komunikacyjne.
- Rozbudza w dziecku ciekawość świata oraz zainteresowanie otaczającymi wydarzeniami.

Aby jednak zabawa i zabawki właściwie mogły spełniać swoją rolę, niezwykle ważne jest współuczestniczenie w niej rodziców. Nie ma, bowiem takiej zabawy bądź zabawki, która mogłaby zastąpić dziecku kontakt z matką czy ojcem.

Zabawa, która jest realizowana z udziałem rodziców dziecka:

- Daje rodzinie możliwość wspólnego spędzania czasu, poznawania oraz uczenia się wzajemnie, tworzenia się bliskości pomiędzy dziećmi a rodzicami.
- Daje możliwość do wyrażenia przez dziecko, ale również rodziców, swoich uczuć, emocji, potrzeb oraz pragnień, trudnych czasem do wyrażenia w inny sposób.

Dzieci, które nie mają zapewnionej stałej opieki troskliwych opiekunów, które są pozbawione możliwości zabawy, często rozwijają się wolniej od swoich rówieśników - są bierne, apatyczne, z opóźnieniem zaczynają siadać, wstawać, chodzić oraz mówić.

3. Pomysły na wspólną zabawę

Pomysłów na wspólną zabawę rodziców i dziecka jest wiele. Jednak tak naprawdę to rodzice zazwyczaj intuicyjnie najtrafniej wyczuwają, jaka forma zabawy i aktywności będzie odpowiednia do upodobań i temperamentu ich dzieci.

Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że nie cena zabawki i jej marka są najważniejsze. Dla dziecka najcenniejsza jest uwaga, troska i czas spędzony wspólnie z rodzicami.

Propozycje i przykłady zabaw:

- Gry planszowe (wybór gier jest obszerny na rynku). Mogą to być gry kooperacyjne, w których uczestnicy tworzą drużynę i mają wspólne zadanie do wykonania. Dobrym pomysłem na spędzenie wspólnie czasu jest również stworzenie razem z dzieckiem własnej gry planszowej, zgodnej z jego zainteresowaniami lub zakresem zainteresowań i potrzeb, które chcemy w formie zabawy poćwiczyć, rozwijać np. gra logopedyczna, matematyczna, sportowa.
- Wspólne budowanie z klocków, tworzenie konstrukcji, budowli np. z papieru toaletowego, pudełek, itp.
- Zabawa w teatr kukiełkowy (przedstawienie, w którym aktorami są ulubione pluszaki).
- „Kalambury”, „Wylosuj zadanie” (kilka prostych czasowników lub ciekawych zadań do wykonania np. „poruszaj się jak pingwin”, „skacz jak żabka”).
- „Co zmieniło się w pokoju” - zabawa na spostrzegawczość (zmieniamy układ przedmiotów, bądź coś dodajemy/zabieramy i pytamy co się zmieniło).
- Poszukiwanie skarbu (chowamy jakiś przedmiot bądź dziecko ukrywa przedmiot, a my prosimy aby narysowało mapę, która doprowadzi nas do celu).
- Zabawy plastyczne (np. lepienie z plasteliny, gliny, masy porcelanowej, masy solnej z dodatkiem przypraw kuchennych - jest wówczas dużo zabawy, śmiechu i zapachów).
- Przygotowanie prostych eksperymentów razem z dzieckiem w domu np. cieczy newtonowskiej.
- Inne domowe eksperymenty (propozycje na stronie www.mamawdomu.pl).
- Kręgle (kulą może być piłka, kręglami papierowe kubeczki albo butelki).
- Wspólna gimnastyka, taniec.
- Zabawa w teatr, wspólne przebieranie się itp.

- Zabawy typu „Skręć – rozkręć” (stare zepsute radio, aparat, budzik. Pozwól dziecku rozkręcić, poznać mechanizm, a potem skręcić sprzęt).
- Przeglądanie i czytanie książek.
- Książki, zeszyty z zadaniami.
- Wspólne rysowanie (np. zacznij rysować jakiś kształt i poproś dziecko żeby dokończyło rysunek, i na odwrót), kolorowanie obrazków, mandali itp.
- Włączanie dzieci w prace domowe. Jest to świetny pomysł na wspólne spędzanie czasu wolnego, rozwijania samodzielności oraz ćwiczenie umiejętności motoryki małej i dużej. Dla starszych uczenie współodpowiedzialności, wdrażanie do obowiązków.
- Wspólnie “nicnierobienie” i leniuchowanie, np. leżenie na dywanie i zgadywanie, jaki dźwięk słyszę za oknem (szum wiatru, samochód, śpiew ptaków itd.).

ZABAWY ŚMIECHEM I RELAKSACJA



Śmiech pełni bardzo pozytywną rolę w zmniejszaniu napięć, nawet, gdy jest udawany. Śmiech odwraca uwagę dziecka od sytuacji trudnej dla niego. Zabawy śmiechem są też rodzajem ćwiczeń oddechowych, pozwalają na dotlenienie całego organizmu.

Propozycje zabaw:

- Dzieci naśladowują śmiech: /Ha ha ha/, /He he He/, /Hi hi hi/, /Ho ho ho/, /Hu hu hu/.
- „Zabawa w olbrzyma i krasnoludka” (dziecko, wyobraża sobie, że jest wielkim olbrzymem i cały czas *rośnie, rośnie, rośnie* A teraz nagle olbrzym zmniejsza się, staje się coraz *mniejszy i mniejszy i mniejszy*....., aż zamienia się w *krasnoludka*).
- Dziecko leży wygodnie na dywanie. Prosimy je, by wyobraziło sobie, że jest tabliczką czekolady. Ta tabliczka leży na słońcu i roztapia się. Dziecko wyobraża sobie, że się całe roztapia.
- „Koci grzbiet”. Co robi kot? Najpierw przeciąga się i pręży wszystkie części ciała. Prosimy dziecko, by spróbowało zrobić podobnie.
- Słuchając muzyki - spokojnej, w wolnym tempie - dziecko bardzo spokojnie oddycha. Dłonie ma ułożone na brzuchu i czuje, jak w czasie wdechu te dłonie są wypychane do góry. W czasie wydechu dziecko czuje, jak dłonie opadają.
- „Zabawa w lustro” - polega na tym, że rodzic pokazuje jakiś ruch, a dziecko go naśladowuje. Rodzic wykonuje ruchy bardzo powoli - najpierw na przykład samymi rękoma, później włącza inną część ciała. Dziecko zachowuje się tak, jakby było odbiciem w lustrze rodzica.
- Masaż relaksacyjny (często niezwykle kojąco działa na dzieci delikatny dotyk). Rodzic na plecach dziecka (i odwrotnie) naśladowuje palcami i dłońmi sposób poruszania się różnych zwierząt: (np. pełzanie węża, dżdżownicy, chodzenie mrówki itd.).

Pomocne strony internetowe:

Platformy i lekcje online dla dzieci (ćwiczenia, zabawa i nauka dla najmłodszych)

- <https://www.mamawdomu.pl> (50 pomysłów na zabawy w domu)
- <http://pisupisu.pl/> (zabawy słowne, poznawanie bajek, ćwiczenie ortografii)
- <https://planetaenergii.pl/> (autorski program edukacyjny GrupyEnerg, którego celem jest propagowanie wiedzy o energii elektrycznej i bezpiecznym korzystaniu z prądu)
- <https://czasdzieci.pl/warszawa/> (kolorowanki, gry edukacyjne dla dzieci)
- <http://www.fundacjanitka.pl/> (pomysły na prace plastyczne)
- <https://mojedziecikreatywnie.pl> (proste eksperymenty dla dzieci)
- <https://moi-mili.pl/> (darmowe e-booki z pomysłami na zabawy z dziećmi)
- mamaprosiaczka.blokspot (zabawy kreatywne)
- <https://babadum.com/play> (strona do nauki słówek w różnych językach, mowy i rozumienia mowy)
- <https://learningapps.org/home.php> (memory, wykreślanie, krzyżówki)
- <https://dyktanda.online/app/> (zadania dla uczniów, którzy chcą poćwiczyć i utrwalać ortografię kl. I-VIII)
- <https://www.matzoo.pl/> (matematyczne zadania dla klas 0-VIII)
- <http://www.cyberkidz.be/> (gry online z matematyki, języka polskiego i innych przedmiotów szkolnych, dla klas I-VIII)
- gov.pl (materiały ćwiczeniowe dla uczniów niepełnosprawnych dostosowane do nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego. Ministerstwo Edukacji Narodowej)
- www.mindheart.co/descargables (książeczka dla młodszych dzieci „Cześć. Jestem WIRUS - kuzyn grypy i przeziębienia”, pomagająca im zrozumieć sytuację związaną z zagrożeniem epidemiologicznym).