

INSPIRACJE DO WSPÓLNYCH ZABAW Z DZIECKIEM W DOMU

Czas spędzany w domu z dziećmi, wymaga od wszystkich dobrej organizacji dnia i dyscypliny w wykonywaniu codziennych obowiązków. Obecna sytuacja jest nowa i bardzo trudna, zarówno dla dorosłych, jak również dla dzieci. Warto poświęcić chwile na wspólne zabawy z dzieckiem, bez komputera i telefonu. Wskazane byłoby dostosowanie zabawy do wieku dziecka, jego potrzeb i możliwości a także stanu zdrowia, mocnych i słabych stron, zainteresowań oraz warunków w jakich zabawa może się odbywać, pory dnia, posiadanych akcesoriów no i oczywiście własnych preferencji i możliwości.

Pomysłów na codzienne zabawy może być mnóstwo. Wiele z nich zamieszczonych jest na stronach internetowych. Niektóre pamiętamy z własnego dzieciństwa, jak np.: gra w planszówki (*najlepiej zrobione własnoręcznie, bo domowe mogą się szybko znudzić*), karty, warcaby, szachy, pchełki, bierki, kalambury, gra „kółko – krzyżyk”, statki, zabawy w sklep, szycie prostej zabawki (np. lalki lub misia), gra w: „państwa – miasta – rzeki – rzeczy....” (*piszemy na wybraną literę z alfabetu*), robienie z pudełka po butach domu dla lalki lub ozdobnej skrzynki na „skarby”, sporządzenie rodzinnego drzewa genealogicznego, składanki z papieru „origami”, tworzenie dziennika zdarzeń jako treningu komunikacji (*codzienne opisywanie zdarzeń w życiu rodziny i dziecka*), gry w klasy, gumę, zabawy w ciuciubabkę albo wymyślanie krzyżówek, łamigłówek z różnych dziedzin, uwzględniając np. treści, których dziecko aktualnie się uczy i wiele, wiele innych.

Szeroki wachlarz inspirujących propozycji znajduje się w literaturze. Oto przykładowo wybrane gry i zabawy kształtujące charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka, z których możemy wybrać coś dla swojego dziecka [1].

1. ZASTANAWIAM SIĘ

Sprawdzamy wiedzę swojego dziecka i rozbudzamy jego ciekawość w kierunku spraw, nad którymi się sami zastanawialiśmy. Kiedy mamy czas, zadajemy dziecku różne pytania, dostosowane do wieku dziecka i jego możliwości. Pozwalamy dziecku samodzielnie poszukać odpowiedzi. Każde pytanie rozpoczynamy od pytania „*Zastanawiam się ...*”

Zastanawiam się, kto wymyślił pizzę?

Zastanawiam się, ile zębów mają psy?

Zastanawiam się, gdzie można kupić?

Mówimy dziecku, że jest jedyną osobą, której udało się rozwiązać ten problem.

2. SPECJALISTA

Mianujemy każdego członka rodziny ekspertem w jakiejś dziedzinie. Upewniamy się, w czym specjalizują się poszczególni domownicy i jaką posiadają wiedzę. W każdej chwili możemy uzyskać od nich pomoc, jeśli taka będzie potrzebna (np. *mama specjalista od placków świątecznych, dziecko od samochodów itp.*). Fakt, że inni uznają domownika za eksperta, znacznie podbuduje poczucie własnej wartości.

3. ZAPLNUJ I PRZYGOTUJ

Przygotujmy dziecko do całego dnia, wyjaśniając dokładnie, co je czeka w ciągu kilku godzin. Należy uwzględnić stałe rodzinne obyczaje, takie jak: opowiadanie bajki, czytanie książek dziecku, sprzątnięcie po obiedzie, odpoczynek itp. Kształtujemy w dziecku potrzebę bezpieczeństwa, wynikającą z rutyny. Można polecić dziecku zapisywanie tego, co będzie robić w terminarzu lub na ściennym kalendarzu. Rodzinny kalendarz to świetny sposób na dobre zorganizowanie czasu i zaplanowanie obowiązków.

4. OPASKA ZAUFANIA

Domownicy po kolei zakładają na oczy ciemną opaskę i pozwalają się prowadzić innym.

Wyjaśniamy dziecku, że po założeniu opaski na oczy, oprowadzimy go po domu (do wybranego miejsca). Mówimy np.: *idź trzy kroki w prawo, wyciągnij ręce przed siebie.....itp.* Dla własnego bezpieczeństwa dziecko musi nam bezwzględnie zaufać. Prowadzimy dziecko w różne miejsca, prosimy, aby zgadywało, gdzie aktualnie się znajduje. Namawiamy go do dotykania różnych przedmiotów i wyobrażania sobie, co to jest. Potem zamiana ról. Rodzic zakłada opaskę, a dziecko prowadzi. Wcześniej dajemy dziecku do zrozumienia, że mu całkowicie ufamy.

5. NIECH TO PRZEJDZIE NA MNIE

Doceniamy dobre uczynki

Jeśli ktokolwiek z domowników zrobi dobry uczynek, albo zachowa się w sposób inspirujący dla innych, zwracamy na to uwagę i oświadczamy: „*Mam nadzieję, że to przejdzie na mnie*”. Ta zabawa zdecydowanie utwierdza dzieci w przekonaniu, że warto być dobrym człowiekiem.

5. PRZYKAZANIA NASZEJ RODZINY

Wspólne opracowanie zasad (praw) dla rodziny. Zasady są ważne, pomagają w tworzeniu więzi, kiedy wszyscy członkowie rodziny zobowiązują się do przestrzegania tych samych reguł postępowania. Ustalanie ich i zapisywanie powinno odbywać się w sposób jasny, nie za bardzo poważny, aby dziecko nie obawiało się kary za nieposłuszeństwo. Przykład:

ZASADY RODZINY

1. Bądź miły i uprzejmy dla rodziców i rodzeństwa.
2. Wypełniaj swoje obowiązki.
3. Nie jedz, nie rozmawiaj i nie spaceruj jednocześnie.
4. Nie wpadaj w złość więcej, niż trzy razy dziennie.
5. Każdego dnia pomóż komuś z rodziny.
6. Przynajmniej raz dziennie rozśmiesz kogoś, powiedz dowcip lub zabawną historyjkę.

i inne.

6. KOLAŻ RODZINNYCH MARZEŃ I PRAGNIEŃ

Zacznijmy rozmowę na temat rodzinnych marzeń i pragnień. Następnie wytnijcie z ilustrowanych pism lub samodzielnie narysujcie obrazki, które te marzenia wyobrażają. Naklejcie na karton i połóżcie w widocznym miejscu, tak aby każdy mógł go obejrzeć.

7. POSZUKIWANIA RODZINNYCH SKARBÓW

Zabawa ta, to świetna okazja do poszukiwania rodzinnych historyjek, sekretów i obyczajów – potraktowane historycznie, ale też humorystycznie. Przed przystąpieniem do gry, należy przygotować listę pytań, które pomogą odkryć różne, nie znane dotąd, interesujące fakty. Propozycje pytań:

1. Ile lat ma najstarszy żyjący krewny?
2. Jak nazywali się nasi pradziadkowie?
3. Kto z członków rodziny opowiada najlepsze dowcipy?
4. Jakie piosenki najbardziej lubią nasi dziadkowie?..... *i inne.*

8 . KSIEGA WIELKICH CZYNÓW

Autobiografia dziecka

Wraz z dzieckiem sporządzamy listę jego osiągnięć. Zaczynamy od urodzin, potem przypominamy kamienie milowe niemowlęctwa (pierwszy uśmiech, pierwszy ząbek, dzień kiedy zaczęło chodzić i inne). Zachęcamy dziecko do przypominania sobie przeróżnych wyczynów. Mogą to być sprawy bardzo ważne lub zupełnie drobne, jak pomoc koleżce w przedszkolu, samodzielne rozbijanie nogami huśtawki na placu zabaw, zdobycie pierwszego miejsca w szkolnych zawodach i inne. Praca nad sporządzaniem listy (może być w formie książki) powinna być systematyczna, a całe dzieło można uzupełniać w miarę, jak dziecko rośnie.

9. CIASTECZKA SZCZĘŚCIA

Wypełnij „ciastka szczęścia” - kupione lub upieczone życzeniami „dobrego losu” dla swojego dziecka (całej rodziny).

Do ciastka dołączmy sentencje dotyczące dziecka, np. *„Jesteś wspaniałym dzieckiem, wiesz jak opowiadać dowcipy i rozśmieszyć ludzi”*.

10. POTNIJ LĘK NA DROBNE KAWAŁKI

Zlikwidowanie lęku dzięki symbolicznemu pocięciu go i pozbieraniu elementów, z których się składa.

Zanim rozpoczniemy te grę, należy wyjaśnić dziecku, że strach jest właściwie zbiorem różnych nagromadzonych w nas lęków. Np. strach przed pływaniem może wynikać z doświadczeń, z którymi wiele z nas radzi sobie dość łatwo, jak niepokój spowodowany utratą gruntu pod nogami czy trudnością w złapaniu oddechu. Jeśli dodamy do tego jakieś przykre zdarzenie, np. nieoczekiwane poślizgnięcie się i wpadnięcie do wody w basenie, mamy olbrzymi strach.

Pocięcie lęku pokazuje dziecku, jak przezwyciężyć strach, rozdrabiając go na łatwe do zniszczenia kawałki.

Rzeczy, które przerażają dziecko, zapiszcie wielkimi literami na kartonie. Odszukajcie razem różne składniki tego strachu, spiszcie poszczególne sytuacje, doświadczenia i obawy, które go podsycają. Zapiszcie je na odwrotnej stronie kartonu, zostawiając tyle miejsca, by później można było je wyciąć. Wspólnie przyjrzyjcie się każdemu z elementów. Zastanówcie się skąd się wzięły i w jaki sposób się ich pozbyć. Jeśli to niemożliwe, pomyślcie jak nauczyć się z nimi żyć. Na koniec wytnijcie je. Wtedy okaże się, że z wielkiego strachu z odwrotnej strony kartonu, pozostały tylko kawałki.

Bibliografia

[1] *Przedstawione przykłady zabaw, pochodzą z książki D. Chapman Weston, M. Weston „Co dzień mądrzejsze”. 365 gier i zabaw kształtujących wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka . Wyd. Prószyński i S – ka.*