

Jak ciekawie spędzić czas z dzieckiem w domu bez telewizora.

Wiem, że czasem włączenie dziecku telewizora, smartfonu czy tabletu wydaje się prostym i zazwyczaj skutecznym sposobem na zabicie nudy, ale nie zawsze z korzyścią dla dziecka. Dziś chciałabym zaproponować ciekawą alternatywę, przypomnieć o ciekawych zabawach, grach, sposobach spędzania wolnego czasu, które przy okazji wspierają rozwój dziecka. Zaczniemy wyłączenia w domu telewizora, odstawienia na bok smartfonów i tabletów. Skupmy się na dziecku, to czas zabawy z nim, więc niech ma całą naszą uwagę. Dajmy się wciągnąć w zabawę!

W co się bawić? Proponuję :

1. **Zabawa w chowanego.** Każde dziecko lubi się chować, a jeszcze jak rodzic ma trudność ze znalezieniem to dopiero frajda.
2. **Zajęcia plastyczne.** Uruchamiamy wyobraźnię i do dzieła. Można rysować, lepić z masy solnej, plasteliny, ciastoliny, malować farbami, robić wycinanki z papieru kolorowego i wiele innych. Można użyć rolek po papierze toaletowym, opakowań po jajkach, po herbacie, talerzyków papierowych. Może powstanie robot, rakieta, a może dziwne stworki?
3. **Ciepło, zimno.** W tej zabawie jedna osoba chowa jakiś nieduży przedmiot np. autko, maskotka, laleczka, pozostałe osoby muszą go odnaleźć. Chowający daje wskazówki osobie, która szuka i mówi zimno, mróz, gdy osoba jest daleko od schowanej zabawki a ciepło, ciepłej, gorąco, gdy jest już blisko. Ten kto odnajdzie skarb zostaje chowającym i bawimy się odnowa.
4. **Akademia Tańca i Śpiewu.** Tu opis jest zbędny . Tańczymy i śpiewamy . Może to być konkurs piosenki lub tańca, w którym wystąpią dzieci i rodzice. Albo wspólne śpiewy i tańce do ulubionych piosenek i melodii. Można też stworzyć własny zespół instrumentalny, w kuchni na pewno znajdzie się wiele instrumentów.
5. **Kalambury.** Wymyślam hasła, które za pomocą gestów lub rysunku musimy pokazać np. zwierzę, tytuł bajki, postać z bajki, czynność.
6. **Wspólne czytanie.** To zawsze się sprawdza, a jeśli rodzic się zaangażuje, odpowiednio modułu je głos, pokazuje obrazki albo czasem doda coś od siebie to już prawdziwa frajda. A co najważniejsze czytanie dziecku zaspokaja wszystkie potrzeby emocjonalne dziecka, wspiera jego rozwój psychiczny, intelektualny i społeczny, rozwija koncentrację uwagi, percepcję i pamięć słuchowo, wyobraźnię, zasób słownictwa, a dodatkowo daje ogromną radość. Życzę miłych podróży w świat bajek.
7. **Budowanie z klocków.** Z instrukcją lub bez zawsze zapewnia dobrą zabawę dla całej rodziny i wspiera rozwój dziecka, rozwija myślenie logiczne i przestrzenne,

koncentrację uwag, sprawność rąk, koordynację wzrokowo-ruchową. Wymyślam, budujemy, tworzy nowe światy:).

8. **Pomidor.** To stara prosta zabawa. Jedna osoba zadaje pytania, a druga na każde z nich musi odpowiedzieć "pomidor" i nie może się przy tym roześmiać. Wbrew pozorom śmiechu jest co niemiara
9. **Wspólne gotowanie.** Tak, to też może być świetną zabawą, a przy okazji ćwiczeniem motoryki małej, uwrażliwianiem sensorycznym i rozwijaniem wyobraźni. Upieczcie wspólnie babeczki, ciasto, zróbcie sałatkę owocową. Niech dziecko kroi, miesza i ugniata. A potem wspólne sprzątanie :).
10. **Zabawa w teatr.** Poprzebierajmy się, dzieci uwielbiają przebieranki. Niech przebiorą się za mamę lub tatę i będą wami, zawsze można się dowiedzieć czegoś ciekawego o sobie. A może chcą być księżniczką, rycerzem albo smokiem? Możliwości są nieograniczone. Wyobraźnia dziecka nie zna granic, pozwólmy mu tworzyć i wymyślać dalsze scenariusze.

Uwaga poświęcona dziecku to bezcenny dar. Wspólna zabawa może dać radość każdemu. Zapomnijmy na chwilę o troskach i problemach, dajmy się ponieść wyobraźni, śmiejemy się i wygłupiamy, a przy okazji umocnimy więź z naszym dzieckiem.

Dobrej zabawy !

Joanna Michalak, psycholog i mama :)