**Zabawy z dzieckiem – wspólne spędzanie czasu – lekarstwem na budowanie więzi**

Wspólne spędzanie czasu z dziećmi jest bardzo ważnym filarem budowania relacji. Podczas zabawy swobodnej dziecko otwiera się – opowiada co wydarzyło się w przedszkolu, szkole – odgrywa różne role dorosłych. Warto wtedy na chwilę zatrzymać się, posłuchać, rozmawiać z dzieckiem, ale co bardzo ważne – nie wypytywać! A zadawać pytania. Wspólna zabawa powinna być radością dla dziecka – ale również i dla rodzica. Niestety nadmiar obowiązków bardzo często wyklucza różne aktywności…Budowanie więzi między dzieckiem a rodzicem wymaga czasu, systematycznych działań, które na pewno zaowocują dziecku w przyszłości. Żaden elektroniczny gadżet ani nowa zabawka nie zastąpi wspólnej zabawy, warto jednak pamiętać, że ważne jest również zaangażowanie rodzica, autentyczność, a nie tylko sama obecność rodzica. Wspólna zabawa daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, wspólnoty i budowania bezpiecznej więzi z rodzicem.

Drodzy rodzice! Gdy zbliżają się dni urodzin, święta i inne uroczystości, kiedy zastanawiacie się: CO KUPIĆ? CO SPRAWI RADOŚĆ MOJEMU DZIECKU?

A gdyby tym prezentem był CZAS, który możecie podarować dziecku? Może poza zabawką, poświęcicie czas dziecku? Jednak też pojawia się takie pytania: Co robić? Jak się bawić? Gdzie? Czym?

Oto kilka różnych propozycji aktywności dla każdego. Dla każdego coś dobrego.

1. **Gry planszowe** – cieszą się coraz większą popularnością, mimo, że chwilowo zostały zastąpione urządzeniami elektrycznymi, wielu rodziców wciąż sięga do tradycyjnych metod spędzania czasu. Na rynku jest mnóstwo różnych propozycji, warto poszukać odpowiedniego tematu. Przykładowe gry:

- Bystre oczko,

- Gorący ziemniak,

- Dobble,

- Cortex,

- Brainbox,

- Grzybobranie,

- Jungle Speed Kids,

- Scrabble,

- Monopoly….

I wiele, wiele innych….

1. **Zabawy na świeżym powietrzu**

Wbrew pozorom nie trzeba wiele… Wystarczy strój odpowiedni do pogody, a reszta znajdzie się w materiale przyrodniczym.

Wiosna, lato – można iść na łąkę, zrobić piknik, grać w gry, iść na spacer, oglądać ptaki, obserwować zwierzęta w lesie, oglądać kwiaty. Tutaj improwizacja rodzica, ale również i pomysły dziecka są bardzo istotne i ważne.

Jesienią, gdy pogoda sprzyja, również warto spędzić czas na aktywnościach na zewnątrz.

- „Detektyw na tropie” – przed wyjściem z domu zróbcie listę rzeczy, które dziecko ma znaleźć podczas spaceru. Mogą to być różnorakie jesienne skarby – kasztany, żołędzie, szyszki czy kolorowe liście. Potem wśród zebranego materiału poszukujemy np. najmniejszego i największego kasztana, najbardziej kolorowego liścia itd. Dziecko może z zamkniętymi oczami odgadywać, co trzyma w dłoni.

- Rzuty do celu – ćwiczymy koordynację oko-ręka organizując zawody w rzucaniu szyszkami czy kasztanami w drzewo lub w zakreślone na ziemi koło.

- „Pora poszeleścić” – gdy w parku czy lesie leży dużo suchych liści, idźcie po nich szurając nogami, tak aby jak najbardziej szeleścić, wzbijajcie liście w górę nogami, podrzucajcie rękoma. Na koniec postarajcie się iść po liściach jak najciszej.

A co można robić zimą? Poza jazdą na sankach i lepieniem bałwana na śniegu można robić mnóstwo ciekawych rzeczy. Zimowe zabawy dotleniają i hartują organizm.

- Toczenie kul – sprawdźcie kto w określonym czasie utoczy największą kulę

- „Wydeptane na śniegu” – wydeptać można swoje imię, figury geometryczne lub wielkie serce. Potem możecie je obejrzeć z okna.

- „Śnieżni tropiciele” – poszukiwacze tropią, podążają po wydeptanych śladach. Czasem trzeba coś okrążyć, wykonać długi skok lub poruszać się na jednej nodze.

1. **Zabawy plastyczne**

Dzieci zwykle uwielbiają zabawy plastyczne, można wtedy się pobrudzić 😊 zgodnie z porą roku można wykonać różne elementy ozdoby domu.

Najbardziej tradycyjne malowanie czy rysowanie lub tworzenie skomplikowanych dzieł, np. wykorzystując techniki decoupage. Modne teraz są koraliki do prasowania. Dzieci lubią też lepienie plasteliny, gliny czy masy solnej. Kreatywną i ciekawą zabawą jest narysowanie jakiegoś elementu na kartce z zasłoniętymi oczami, a następnie poproszenie dziecka o dokończenie rysunku i oczywiście to samo na odwrót. Warto też wspomnieć o sztuce tworzenia origami. Wspólne czytanie i opowiadanie historii – to najlepszy czas na bycie razem, na bycie blisko, na przytulanie. Dziecko ma wtedy poczucie, że jest doceniane i kochane.

1. **Czytanie dzieciom**

Regularne czytanie dzieciom ma olbrzymi wpływ nie tylko na ich rozwój emocjonalny i rozwój funkcji poznawczych, ale także daje wsparcie w procesie wychowania. Czytając rodzic przekazuje dziecku ważny komunikat: oddaję Ci swój czas, lubię z Tobą być, jesteś dla mnie ważny. Tworzy się więź, która pozwala budować poczucie bezpieczeństwa i poczucia wartości. Dziecko ćwiczy koncentrację, pamięć, rozwija wyobraźnię, zdobywa wiedzę, wzbogaca słownictwo. Rodzic czytając przekazuje normy, wskazuje wzorce nawiązywania relacji, radzenia sobie z problemami. Codzienne czytanie buduje zasoby dziecka.

1. **Wspólne gotowanie, pieczenie a nawet sprzątanie**

Warto zaangażować dziecko w codzienne domowe czynności. Dla niejadka wspólne gotowanie jest często powodem do spróbowania nowych smaków – przygotowując potrawę własnoręcznie wykazuje się dumą, radością i ma ochotę spróbować co przyrządził. Wspólne porządki czy pomoc przy zakupach pozwoli poczuć dziecku że jest potrzebne, jest współodpowiedzialne za obecny porządek w domu, wzmocni to jego poczucie własnej wartości, gdyż jego praca będzie miała realny wkład w codzienne życie.

„Dzieci bardziej niż innych potrzebują mieć pewność,

że są kochane przez tych, którzy mówią, że je kochają”
M. Quoista

Wspólne spędzanie czasu to po prostu bycie RAZEM, a nie obok siebie. Warto, aby ten czas był tylko dla nas, a nie dla serialu czy wiadomości w tle, oraz telefonu. Zatrzymajmy się na chwilę, żeby poświęcić czas tylko dla dziecka, żeby ono zawsze czuło się kochane i bezpieczne, a zaowocuje to na pewno w przyszłości.

Literatura:

* <https://dziecisawazne.pl/czas-najwazniejsze-co-mozesz-dac-swojemu-dziecku/>
* <https://dziecisawazne.pl/dziecko-potrzebuje-wspolnego-spedzania-czasu/>
* Trening umiejętności wychowawczych, M. Całusińska, wydawnictwo GWP, Sopot 2012.

Opracowały:

Ewelina Żórańska

Anna Grotman

październik 2021