

Pomysły na spędzanie wolnego czasu z dzieckiem

"Zabawę trzeba traktować poważnie, bo nie istnieje lepsza metoda uczenia się."

Andre Stern

Czas zabawy to dla rodzica możliwość przyjemnego spędzenia czasu z dzieckiem, a dla dziecka możliwość zdobycia pozytywnej uwagi dorosłego. Jest metodą, która chyba najsilniej pielęgnuje lub przywraca pozytywne relacje rodziców z dziećmi.

Zapewnienie dziecku odżywienia i wypoczynku jest oczywistą sprawą, ale równie ważna jest bliskość z opiekunami i możliwość spędzania wolnego czasu. Sprzyjające warunki to zatem nie tylko bezpieczeństwo i byt fizyczny, ale również dbałość o więź i bezpieczną, ciepłą atmosferę w domu. Im młodsze dziecko, tym bardziej jego potrzeba więzi zaspokajają się poprzez kontakt fizyczny. Im starsze dziecko, tym większa u niego potrzeba szczerych rozmów i wspólnych działań. Bezpieczne przywiązanie pozwala dziecku na swobodny rozwój, na spontaniczne eksplorowanie otaczającego świata, na próbowanie nowych rzeczy i doświadczania wielu emocji.

Podczas wolnego czasu spędzanego z dzieckiem bądźmy otwarci na jego pomysły i propozycje. Dla wielu rodziców najtrudniejsze w czasie zabawy jest wymyślenie, co można robić. Wielu ma obawy, że będą spędzać czas na nudnych i głupich zabawach. Być może tak, zazwyczaj jednak dzieci są mistrzami w wymyślaniu wielu fascynujących sposobów spędzania wolnego czasu. Najlepiej jest spytać same dzieci, w co miałyby ochotę się z nami bawić lub jak chcą spędzić wolny czas. Okazuje się, że dzieci bardzo szybko sporządzą całą listę propozycji.

**Gdyby jednak tak nie było przedstawiam państwu listę propozycji
na czas wolny.**

- gra w piłkę lub badmintona
- układanie puzzli

- czytanie bajek
- gra w Chińczyka
- układanie Lego
- zabawa w dom
- wspólna zabawa w teatr
- wspólne układanie opowiadań
- rysowanie
- wspólne oglądanie albumów, rodzinnych fotografii
- wspólne robienie zdjęć, filmów
- wspólne układanie kolekcji (karteczek, samochodzików)
- wspólne gotowanie, pieczenie
- spacer po lesie, łące
- wyjście na basen
- przejażdżka rowerowa
- dogłądanie, sadzenie roślin
- planowanie posiłku i wspólne zakupy
- karaoke
- wspólne muzykowanie
- zabawa w restauracje
- planowanie podróży
- wspólne czytanie książek
- „ścieżka zdrowia” – bieganie wokół boiska, gra w piłkę, rzuty do kosza
- gra w szachy
- układanie słów, gra w scrabble
- ćwiczenie jazdy na rolkach
- wspólne tworzenie krzyżowki, wspólne rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek
- zabawa „państwa, miasta”
- gra w statki
- monopol

- gry planszowe i zręcznościowe (np. Jenga)
- rozmowa na dowolnie wybrany temat
- uczenie rodzica jak grać w ulubioną grę
- wędkowanie
- naprawa roweru czy motocykla
- majsterkowanie.

Życzę udanej zabawy!

Lidia Szafran - Cała