

Istota czasu wspólnie spędzonego z bliskimi -przykłady aktywności do wykorzystania

Czas, który rodzic spędza z dzieckiem jest bezcenny . Wspólne chwile umacniają więź dziecka z rodzicem, budują wzajemne zaufanie i bliskość. Nie należy zapominać także o tym, że wspólne spędzanie czasu z dzieckiem rozwija także rodzica – może on czuć się wtedy wyjątkowo potrzebny i do wartościowany .

W codziennym zabieganiu warto znaleźć choć chwilę na budowanie bliskiej relacji z dzieckiem. Chodzi o takie momenty, gdy rodzic okazuje dziecku zainteresowanie, słucha go, gdy dochodzi do wymiany emocjonalnej między rodzicem i dzieckiem. Jak je inicjować? Okazuje się, że nie potrzeba do tego jakichś specjalnych umiejętności. Wystarczy chęć, trochę inicjatywy i kreatywności.

W tym artykule przedstawiam kilka sprawdzonych, prostych pomysłów na wspólnie spędzony czas.

„ Ruch to zdrowie „

Cenną rolę spełnia ruch na świeżym powietrzu, który rozwija niezbędne sprawności a w wspólnie z dziećmi grajmy w piłkę, zachęcajmy do jazdy po podwórku na rowerze, zabawy w chowanego, berka.

„**Powiedz coś o sobie**”. Każdy z rodziny mówi innym trzy rzeczy o sobie, z czego dwie są prawdziwe, a jedna zmyślona. Zadaniem innych jest odgadnięcie, która informacja jest nieprawdziwa. Oczywiście, osoba, która mówi o sobie, powinna robić to w taki sposób, by ta nieprawdziwa informacja była w miarę prawdopodobna. Chodzi o to, żeby odpowiedź na pytanie „która informacja jest fałszywa?” nie była oczywista.

„Zrób zdjęcie „

W dobie aparatów dostępnych w każdym smartfonie, robienie zdjęć jest rzeczą zupełnie prostą, często dzieje się wręcz automatycznie Zdjęcia są jednak nie tylko pamiątką z jakiegoś ważnego czy ciekawego momentu, ale też świetną okazją do zacieśniania więzi rodzinnych. Można je z powodzeniem do tego wykorzystać. Wystarczy zorganizować rodzinny „wieczór wspomnień” i wspólnie pooglądać zdjęcia, wspominając 2 różne momenty z rodzinnego życia. Wspomnieniom z pewnością towarzyszyć będą różnorodne emocje – uśmiech na twarzy, wzruszenie, może łezka w oku. Z pewnością będzie to okazja do bycia blisko oraz wzmacniania rodzinnych przekazów i wspólnej historii.

„**Marzenia „**”. prosta zabawa zdradzi jakie ma marzenia dziecko potrzebny będzie duży arkusz papieru podzielcie na trzy części. Pierwszą część przeznaczcie na opisanie lub narysowanie marzeń dziecka (w tej części dziecko pracuje samodzielnie). W drugiej, niech znajdą się Twoje marzenia, a w trzeciej – Wasze wspólne (tą część zróbcie razem). Później porozmawiajcie ze sobą o tym, co znalazło się w Waszych indywidualnych częściach, omówcie także tę wspólną.

„ Specjalna Mapa marzeń” Do jej wykonania potrzebne będą kredki , farby, jak również stare gazety, które świetnie nadadzą się na ciekawe kolaże. Gotową mapę możecie powiesić w jakimś widocznym miejscu – niech będzie codzienną inspiracją. Co jakiś czas warto też do niej wracać: sprawdzać, czy marzenia udaje się Wam realizować, jak one się zmieniają w czasie. „, Zadaniem rodzica jest po prostu słuchać. Można, zadawać dodatkowe pytania, żeby dowiedzieć się więcej . Dzięki takiej rozmowie Taki wspólny czas wzmacnia więź dziecka z rodzicem. Tę kartę można także wykorzystać w taki sposób, że każdy z rodziny po kolei podejmuje wybrany przez niego temat z karty. Każdy ma swój czas, żeby podzielić się z innymi ważną dla niego kwestią. Pozostali słuchają, mogą później zadać pytania, jakoś skomentować (bez negatywnych ocen czy krytyki). Taka forma rozmowy zbliża do siebie całą rodzinę, uczy wzajemnego słuchania, w przypadku dzieci - także cierpliwości i czekania na swoją kolej. Warto wykorzystywać tę kartę systematycznie, żeby takie rozmowy z dzieckiem stały się pewnego rodzaju rodzinnym zwyczajem.

Puszka wdzięczności

Czujemy się wtedy wdzięczni gdy dostrzegamy i doceniamy dobre rzeczy, Uzmysłowanie sobie, co dobrego nam się przydarzyło w ciągu dnia i wypisanie sobie tych rzeczy podnosi na zbliża nas do innych . Pomocny w tym może być zwykły słoik, do którego każdy pod koniec dnia wrzuci jedną karteczkę, na której narysuje lub napisze za co jest wdzięczny. Na koniec tygodnia zbiera się już sporo karteczek w słoiku. Można razem usiąść i je wspólnie omówić rysunki .

„Zabawy pogłębiające więzi rodzica z dzieckiem”

masażyki z wykorzystaniem wierszyków np. „Płynęła sobie rzeczka...”,

przytulanie, gilgotanie, kołysanie,

„koguciki”- kucnijcie naprzeciw siebie, wyciągnijcie przed siebie obie dłonie i podskakując starajcie się odepchnąć,

pizza – na plecach dziecka „ugnieść ciasto, nakłuj je widelcem, posmaruj oliwą, posyp serem, upiecz, a na końcu schrup z zachwytem” ,

winda- stojąc podnieś dziecko na ręce, przytul, a następnie delikatnie spuść na dół- dziecko zjeżdża po ciele rodzica,

raczkowanie – pochodźcie na czworakach, chwytajcie się za stopy, przepychajcie, przechodźcie pod lub nad sobą.

zabawy z kocykiem:

naleśnik – zwiń dziecko w kocyk, delikatnie turlaj je po podłodze;

kółka, zygzaki- poproś, by dziecko położyło się na kocyku. Chwyć za koc i ciągnij delikatnie po podłodze; wykonuj zygzaki, koła itp.;

hamak – chwyćcie koc za rogi i delikatnie bujajcie dziecko.