**Rozwijające i terapeutyczne zabawy z dzieckiem**

„W czasie deszczu dzieci się nudzą….” A w czasie pandemii?

Myślę Drodzy Rodzice, że po prawie trzech tygodniach przebywania z dziećmi w izolacji, dokładnie rozumiecie słowa tej piosenki.

Pewnie już nie raz stawaliście na wyżynach swojej wyobraźni wymyślając najróżniejsze gry, zabawy i formy uatrakcyjniania tego jakże trudnego czasu. Szczególnie na nudę narażone są dzieci w wieku przedszkolnym, które mają zwiększoną potrzebę ruchu i zmiany form aktywności. Być może tym tekstem zainspiruje was do szukania nowych rozwiązań i zachęcę do odrywania dzieci od najprostszych form „umilaczy” czasu jakimi są TV, gry komputerowe, tablety itp. Do dobrej i rozwijającej zabawy nie potrzebujemy wiele wyszukanych i drogich zabawek czy pomocy naukowych. Przede wszystkim chodzi o waszą obecność przy dziecku, towarzyszenie mu i budowanie relacji z dzieckiem. W końcu znalazł się na to czas i okazało się, że nie jest to łatwe zadanie. Pandemia przynosi nam niepokój, wzmaga lęki, generuje straty, ale jeśli nie dojrzymy światełka w tunelu i nie odważymy się na niepoprawny optymizm pozwolimy na to, by nas pokonała. A więc co może być dziś tym światełkiem w tunelu, właśnie to, że znowu mamy czas dla siebie i naszych bliskich. Wracając do tematu przewodniego **jak bawić się z dziećmi, żeby był to czas dobrze spędzony, twórczy i kreatywny przestrzegajmy kilku zasad:**

1. Na chwilę stań się dzieckiem i pozwól sobie na odrobinę szaleństwa.
2. Wykorzystaj do zabawy przedmioty codziennego użytku.
3. Kiedy bawisz się z dzieckiem bądź cały dla niego (bez smartfona, odbierania maili, gotowania obiadu, itp.) nawet jeśli ma to być tylko godzina.
4. Nie krytykuj dziecka, które chce zrobić coś inaczej niż proponujesz.
5. W zabawie ucz dziecko zasad i zachowań *fair play*.
6. W zabawie wykorzystaj możliwość odczuwania przez dziecko zarówno smaku zwycięstwa jak i goryczy porażki.
7. W czasie zabawy traktuj dziecko po partnersku.

W doborze zabaw rozwijających warto zasięgnąć rad wielkich pedagogów takich jak np. Maria Montesorri. Bardzo Państwa zachęcam do zagłębienia się w temat metody tej włoskiej lekarki. Kładzie ona nacisk na rozwój dziecka poprzez wspieranie spontaniczności i twórczości dzieci, a przez to umożliwianie im wszechstronnego rozwoju fizycznego, duchowego, kulturowego i społecznego. Nie trzeba wiele by się dobrze bawić, wystarczą przedmioty i produkty użytku codziennego takie jak: kasza, mąka, makaron, ryż, kawa, miski, butelki, słoiki, sitka, lejki, garnki, itp. lub materiały z odzysku: kartony, kawałki materiału, drewna, zakrętki itp. Wystarczy więc trochę wyobraźni, aby urozmaicić świat dziecka. **Przykłady zabaw wspierających rozwój pięciu zmysłów, motorykę małą i dużą, uwagę, pamięć, orientację w przestrzeni, klasyfikowanie, spostrzeganie i różnicowanie słuchowe i wzrokowe, rozumienie siebie i swojego otoczenia:**

1. Gniotek z balonu i mąki.
2. Tworzenie przedmiotów z masy solnej, malowanie ich.
3. Wyszukiwanie przedmiotów w misce wypełnionej kasza, ryżem, makaronem. Dziecko może mieć zawiązane szalikiem oczy i zgadywać co to jest.
4. Malowanie rękami i stopami.
5. Spacer sensoryczny po wcześniej przygotowanych przedmiotach: miękkich, ciepłych, zimnych, szorstkich, twardych itp.
6. Tworzenie instrumentów np. poprzez nasypanie koralików czy ryżu do różnych butelek.
7. Przelewanie wody np. strzykawką, przesypywanie piasku lub innych sypkich materiałów.
8. Worek pełen zagadek: dziecko zgaduje jakimi przedmiotami wypełniony jest worek.
9. Poznawanie smaków i zapachów z zamkniętymi oczami.
10. Wysłuchiwanie dźwięków z otoczenia i nazywanie ich, z zamkniętymi oczami.
11. Przekładanie małych przedmiotów szczypcami lub pęsetą.
12. Układanie przedmiotów w wytłaczance po jajkach.
13. Sortowanie przedmiotów: kolorami, wielkością, od najmniejszego do największego, rodziny przedmiotów, przedmioty zaczynające się na dana literę.
14. Zabawa klamerkami do bielizny np. tworzenie zabawnych postaci.
15. Wspólne gotowanie, krojenie, obieranie.
16. Pranie ręczne.
17. Domek dla lalek w pudełku na buty.
18. Makijaż bez kosmetyków za pomocą pędzli.
19. Rzucanie woreczkami, piłkami do kosza.
20. Chodzenie po linie rozłożonej na dywanie.

Zabawa rodzica z dzieckiem może także pełnić **funkcję terapeutyczną**. Jest to niezwykle ważne w obecnej sytuacji, kiedy zewsząd bombardowani jesteśmy informacjami na temat rozwoju pandemii koronawirusa i negatywnymi jej skutkami. Dzieci ze względów rozwojowych mają ograniczoną możliwość rozumienia tej sytuacji. Docierające do nich informacje są jednak przez nich przetwarzane i interpretowane, przejmują one także emocje swoich rodziców. Dzieci mogą stać się mniej odporne na stres, lękowe, rozdrażnione, agresywne bo trudno jest im zrozumieć te sytuacje i to co dzieje się z dorosłymi w ich otoczeniu. Ważne by rozmawiać z dzieckiem i przekazywać informacje na temat pandemii w sposób rzetelny, na poziomie dostosowanym do wieku rozwojowego dziecka bez okłamywania i obiecywania czegoś, czego sami nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Jedną z form nazywania i rozładowania emocji, które przeżywa dziecko będą zabawy terapeutyczne w formie odgrywania scenek, teatrzyku kukiełkowego, rysunku czy wspólnego wymyślania i opowiadania bajek (np. gdzie dziecko jest bohaterem a koronawirus to czarny charakter, którego trzeba pokonać).

I jeszcze na koniec kilka wskazówek dla rodziców dzieci przygotowujących się do pierwszej klasy czyli **osiąganie gotowości szkolnej w warunkach domowych**. W ramach prawidłowego przygotowania dziecka do nauki szkolnej należy ćwiczyć i doskonalić następujące funkcje:

- **funkcje wzrokowe:** np.: wyszukiwanie szczegółów w obrazkach; wskazywanie podobieństw i różnic między obrazkami; układanie puzzli; gry typu memory; układanie elementów wg wzoru; układanie w całość pociętego obrazka; ryso­wa­nie po śladzie; prze­ry­so­wy­wa­nie figur geo­metrycznych, wzorów, itp

- **funkcje słuchowe**: np.: wsłuchiwanie się w odgłosy natury- rozpoznawanie ich; gry i zabawy rytmiczne; uczenie krótkich wierszyków i piosenek; dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem, itp.

- **precyzja ruchu rąk i koordynacja wzrokowo- ruchowa**: np.: lepienie z plasteliny, modeliny, gliny, masy solnej; malowanie palcami; ćwiczenia rąk- ugniatanie, machanie, klaskani, krążenie; ćwiczenia palców- udawanie gry na instrumencie czy pisania na klawiaturze; wycinanie nożyczkami; nawlekanie koralików; nalepianie naklejek; rysowanie kredkami; malowanie farbami; wydzieranie z papieru i przyklejanie na kartkę; odrysowywanie szablonów; kolorowanie; stemplowanie; ugniatanie miękkich piłeczek; zabawy z wykorzystaniem drobnych elementów; budowanie z drobnych klocków; itp.

**- motoryka duża**: np.: podskoki; bieganie w miejscu; rzucanie i łapanie piłki; rzucanie do celu; stanie na jednej nodze; podskoki na jednej nodze; itp.

**- koncentracja uwagi**: np.: wyko­rzy­sty­wa­nie zabaw wyma­ga­ją­cych sku­pie­nia uwagi takie jak: budowle wg wzoru; opi­sy­wa­nie w co jest ubrana któ­raś osoba z domu (w danej chwili niewidoczna); roz­po­zna­wa­nie kształ­tów przez dotyk z wyłą­cza­niem wzroku, ryso­wa­nie tego przed­miotu z pamięci; zabawy z uży­ciem gier plan­szo­wych; nauka wier­szy­ków i pio­se­nek; itp.

- **procesy poznawcze i wzbogacanie wiedzy na temat otaczającej rzeczywistości**: np.: rozmowy z dzieckiem; udzielanie odpowiedzi na pytania dziecka; czytanie książeczek, rozmowy na temat przeczytanej treści; rozwiązywanie zagadek; zadawanie dziecku pytań; tworzenie historyjek- opowiadanie, układanie obrazków; rozpoznawanie różnic i podobieństw w obrazkach; pro­wa­dze­nie zabaw uczą­cych kla­sy­fi­ka­cji roz­po­zna­wa­nia podo­bieństw i róż­nic, two­rze­nia zbio­rów, liczeb­ni­ków porząd­ko­wych, doda­wa­nia i odejmowania; itp

**- rozwój emocjonalny i kontakty społeczne**: np.: rozmowy z dzieckiem na temat zasad życia społecznego; nazywanie uczuć podawanie sposobów ich regulowania; wskazywanie na konstruktywne sposoby radzenia sobie w trudnych i stresowych sytuacjach; cierpliwe wysłuchiwanie dziecka; dostrzeganie wszelkich starań dziecka oraz jego zdolności i mocnych strony poprzez chwalenie ich; rozmowa z dzieckiem o porażkach, których doświadcza; uczenie dziecka efektywnych sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego; itp.

Życzę powodzenia i nadziei, że ten trudny czas w którym przyszło nam funkcjonować zaowocuje także pozytywnymi sytuacjami i zdarzeniami oraz pozwoli nam zdystansować się do problemów codzienności.

Autor opracowania:

mgr Joanna Lizut- psycholog w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 1 w Kaliszu