

# *Wolny czas z dzieckiem bez grama nudy.*

Telewizja nie jest zła. Uczy, pobudza wyobraźnię, inspiruje do odkrywania świata. Ale nie może być dla kilkulatek jedyną formą spędzania wolnego czasu. Jego mózg bombardowany bodźcami będzie się bronił wyłączeniem uwagi (dziecko zacznie np. puszczać wszystko mimo uszu). Szklany ekran ma jeszcze jedną poważną wadę. Jest odbierany tylko przez wzrok i słuch. A dziecko chłonie wrażenia wszystkimi zmysłami. Potrzebuje zapachów, chce chwycić i smakować. Dbaj więc, by takich bodźców mu nie brakowało.

**Nieważne gdzie, byle razem.** Poświęcanie dziecku czasu to najlepsze, co możesz dla niego zrobić. I choć kilkulatek ma już własne sprawy, to tylko z mamą i tatą czuje się w pełni akceptowany, znajduje odpowiedzi na trudne pytania i wyrusza w świat niedostępny dla kolegów.

Gdzie spędzać z pociechą czas? Wszędzie! W domu, bo tu czuje się bezpiecznie i swobodnie. W parku, w lesie czy gdziekolwiek indziej „w terenie”, gdyż tam ma kontakt z naturą. W ciekawych miejscach, np. w kinie czy muzeum, związanych z rytuałami, zachowaniem manier i wyciszeniem, dzięki którym staje się wrażliwsza. Rusz więc głową, bo gdy powiesz?: „Wyłącz telewizor”, powinnaś natychmiast dodać: „Zrobimy coś fajnego”. Oto garść naszych pomysłów.

**Gdy rozpiera was energia.** Dziecko nie miało okazji, by pobiegać, a ty po dniu za biurkiem też chętnie rozprostujesz kości? Postawcie na ruch. Na dworze czy w domu – nie ma znaczenia. Walczcie na punkty, bijcie rekordy. Dziecko będzie sprawniejsze i pozna zasady zdrowej rywalizacji. Rzucajcie do celu – na zimowym spacerze śnieżkami, gdy jest ciepło piłeczkami tenisowymi lub szyszkami, w domu kulami z gazet, np. do kosza na zabawki. Ścigajcie się – na powietrzu zimą w lepieniu bałwana, a gdy przygrzewa słońce – kto pierwszy przeskoczy przez kolejno ułożone patyki. W domu urządźcie tor przeszkód, np. z poduszek i pudełek. Sprawdźcie, kto pierwszy z was pokona go slalomem.

**Smak przygody w ... kuchni.** Zaprosz dziecko do wspólnego gotowania. To nie tylko świetna zabawa – uczy działania w grupie i współodpowiedzialności za efekt

końcowy. Malec ma poczucie, że robi coś „dorosłego”, a przy okazji może sprawić przyjemność bliskim.

W roli „podkuchennego” pociecha wiele się nauczy – przestanie mylić pora z selerem, z białka wyczaruje białą bezę i zobaczy, jak rośnie ciasto. Wspólnie wybierajcie przepisy – niech pomaga przy nakrywaniu i dekorowaniu stołu – może np. przygotować karteczki z imionami i ułożyć je przy nakryciach, czy narysować kartę z menu.

**Plastyka i teatr dla smyka.** Masz w domu małego artystę? Na pewno, tylko może jeszcze o tym nie wiesz! Jeśli pogoda nie sprzyja wypadom, trzeba uruchomić dłonie i wyobraźnię.

Co możecie zrobić? Na przykład stworzyć konstrukcję z pudełek (np. po kupionych niedawno butach, płatkach, proszku do prania).Przydadzą się też kubeczki i talerzyki czy wygniecione jednorazowe serwetki, rolki po ręcznikach kuchennych i wszystko, co właśnie miało wylądować... w zsypie, ale brakowało czasu. Zbudujcie to, co podpowiada wyobraźnia: statek kosmiczny, domek dla miśków, robota, psią budę. A jeśli brakuje „budulca”, otwórz pawlacz i wyjmij z niego stare, niemodne ciuchy, które żal ci wyrzucić, dziecięce ubranka od lat czekające na to, aż zmienisz w nich suwak czy naszyjesz łąkę. Przed tobą iście teatralna garderoba! Pozwól dziecku przebrać się za różne postaci, sama wskocz w swoje ciężowe ogrodniczki i załóż słomkowy kapelusz. Możecie zgadywać, kto jest za kogo przebrany.

Masz niepotrzebne skrawki materiałów po przeróbkach? Nie wyrzucaj ich. To świetne tworzywo dla małego artysty. Może stworzyć z nich... obrazy! Niech wycina z nich postacie, drzewa, domki i przykleja do kartki papieru.

**Nuda minie na myśl o kinie.** Kinowy seans to nie to samo, co obejrzenie filmu w telewizji. Wyjście do kina jest prawdziwym rytuałem, czymś niecodziennym, choćbyście bywali w nim co weekend. Najpierw – wspólne studiowanie repertuaru, potem kupowanie biletów i wybieranie miejsc. Kiedy gasną światła, nawet największy wiercipięta zapada w wygodny fotel i ulega magii wielkiego ekranu. Dźwięk, kolory, akcja – to wszystko mały i duży widz chłona wszystkimi zmysłami, ponieważ nic ich nie rozprasza. Ani krzątająca się mama, ani dzwonek telefonu. Przez dwie godziny ty i dziecko znajdujecie się w niezwykłym świecie, zmieniając się w marzycieli i łowców przygód. Kiedy spojrzysz na buzię pociechy, zobaczysz, jak bardzo przeżywa to, co widzi: klaszcze, śmieje się, zaciska piąstki, chwyta cię za rękę.

Takiej dawki wzruszeń i emocji nie przeżyje nigdzie indziej. Dzięki temu, że już teraz rozpoczyna przygodę z filmem, z pewnością wyrośnie na wielkiego znawcę i

miłośnika sztuki filmowej. A po kinie? Filiżanka czekolady lub długi spacer – twoja pociecha na pewno będzie dzielić się z tobą wrażeniami.

**Bale nie tylko w karnawale.** Poznaj przyjaciół swojej pociechy. Organizuj kinderbale, zapraszaj dzieci do swojego domu, obserwuj w różnych sytuacjach, rozmawiaj z nimi. Pozwól też swojemu szkrabowi bywać u innych, by miał okazję do ćwiczenia dobrych manier. Jeśli dziecko jest zapraszane na urodziny, razem przygotowujcie lub kupujcie prezenty dla małych jubilatów. A gdy wy będziecie gospodarzami imprezy, obmyślajcie scenografię, menu i zabawy dla małych gości. Może to być np. bal tematyczny: „Na zamku”, „Małe zoo”, „W kosmosie” albo przyjęcie z tańcami i konkursami, koniecznie z drobnymi nagrodami. Urządźcie np. wyścigi w workach, zgadywanki (dzieci odgadują, jakie postaci z bajki naśladują koledzy) oraz zabawy plastyczne (malowanie portretu innego małego balowicza z zawiązanymi oczami). Pamiętaj też o malowaniu buź i śpiewaniu karaoke.

**Alternatywa dla telemaniaka.** Niełatwo odzwyczaić od szklanego ekranu szkraba, który dotąd niemal się od niego nie odrywał. Wtedy sprawdzi się ... inny ekran. Pokaż dziecku, że komputer służy nie tylko do szaleńczych wyścigów i strzelania do wroga. Uporządkujcie np. zdjęcia rodzinne, a za pomocą prostych programów dostępnych w internecie (np. darmowy Gimp), ozdóbcie fotografie ramkami, zmieniajcie kolory, twórzcie kolaże. Możecie też zabawić się w kompozytora – wymyślać melodie, nagrywać je, dodawać głosy. Tu też masz do dyspozycji darmowe programy (np. Audacity). Dziewczynkę na pewno zainteresuje zabawa w projektantkę mody i wizażystkę.

**Całkiem inna kronika rodzinna.** Chcecie mieć coś niepowtarzalnego i tajemniczego zarazem? Coś, do czego każdy z domowników będzie sięgał z rozrzewnieniem? Zostańcie zbieraczami ważnych chwil. Na początek wystarczy duży i gruby zeszyt. Po opatrzeniu go stosownym tytułem, wklejajcie na jego kartach drobiazgi, które kojarzą się z czymś ważnym, co wydarzyło się w ostatnich dniach. Gdy zeszyt się zapełni, ze wzruszeniem będziecie wspominać: „A pamiętasz, jaką tata miał wtedy minę?” i okaże się, że naprawdę wiele się w waszym życiu dzieje.

**Okolice i ich tajemnice.** W waszej miejscowości na pewno jest przynajmniej kilka fascynujących miejsc. Muzeum, ruiny starego dworku, tajemniczy park czy dworzec kolejowy (obserwowanie pociągów i podpatrywanie kolejarzy podczas pracy, to coś zupełnie innego niż sama podróż).

**Zielony las wzywa nas.** Wybierzcie się do lasu. Dobra orientacja w przestrzeni zapoczątkuje zdolnościami matematycznymi. Warto więc proponować dziecku zabawy, które je rozwijają. Pokaż smykowi, jak poruszać się po szlakach, daj mu mapę, poproś o rysowanie tras. Jeśli idziecie na wycieczkę cała rodzina i dobrze znasz miejsce, w które się udajecie, podzielcie się na dwie grupy i zorganizujcie podchody. Przyda się wam kompas. Trenujcie określanie kierunków, zgadujcie, jakie drzewa mijacie i jakie ptaki słyszycie.

**Skąpani w radości – basen.** Pływanie czy nawet beztraskie chlapanie się w wodzie ma mnóstwo zalet. Doskonale stymuluje rozwój fizyczny, zapobiega wadom postawy, hartuje. Ma nieoceniony wpływ na rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny małego człowieka. Pomaga dziecku pokonać nieśmiałość i ułatwia osiągnięcie dobrych wyników w sportach „lądowych”: twoja latorośl szybciej nauczy się jeździć na rowerze czy rolkach, a także skakać przez kozła i robić przewroty. Tobie przyda się jako terapia dla przeciążonego kręgosłupa i strażnik idealnej sylwetki.

Wspólne harce w wodzie zbliżą was do siebie; malec nauczy się, że zawsze można ci ufać, gdy będziesz pomagała mu utrzymać się na wodzie.