

Zamiast placu zabaw: propozycja 10 zabaw z dzieckiem w domu

Sposób na nudę? Proponujemy dziesięć zabaw opartych na Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Szerborne. Ponadto są one wspierające w radzeniu nieśmiałością i lękiem Twojego dziecka. Dzięki tym zabawom nauczysz dziecko jak nazywać to co czuje oraz umocnisz w nim te emocje, które mają niezwykle ważne znaczenie dla jego rozwoju, m.in. poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i innych. A więc zaczynamy ☺

1. „Lustro” – trzy warianty tej zabawy:

- a) Usiądźcie naprzeciwko siebie. Ręką w powietrzu rodzic pokazuje różne czynności np. imitujące kierowanie samochodem, czytanie książki. Natomiast zadaniem dziecka jest możliwie jak najdokładniej naśladować gesty rodzica.
- b) Drugim wariantem tej zabawy jest naśladowanie min rodzica m.in. mama/tata: uśmiechnięta/y, smutna/y, zdenerwowana/y, bardzo zła/y, płacze, kocha, zadowolona/y, zmęczona/y, przestraszona/y, boi się, śpiąca/y. Następnie rodzic zamienia się rolami z dzieckiem.
- c) Tym razem dziecko odgrywa emocje, które proponuje rodzic. Przy czym zadaniem rodzica jest wyjaśnienie i opisanie sytuacji, która budzi daną emocję. Najlepiej, gdy będą to sytuacje, które wydarzyły się naprawdę, z którymi dziecko może się utożsamić np.:
 - „Teraz Jaś jest smutny, bo zepsuł mi się dźwig”.
 - „Teraz jest szczęśliwy, bo przyjechała babcia”.
 - „A teraz bardzo się cieszy, bo wchodzi na zjeżdżalnię”.
 - „A teraz jest zły na mamę, bo nie dostał czekoladki przed obiadem”.

Warto przy tym zaznaczyć, że zabawa ta uczy nawiązywania i wyrażania emocji, rozwijając przy tym tak niezwykle ważną, inteligencję emocjonalną dziecka.

2. „Rowerek” - połóżcie się na plecach w taki sposób, by Wasze stopy opierały się o siebie. Następnie wystarczy już tylko nimi tylko kręcić kółka, bez odrywania stóp od siebie – to jak pedałowanie na rowerze. Można przy tym użyć również takiego zabawnego komunikatu jak na przykład: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i Ty”. Zabawa uczy współpracy z drugą osobą, budowania relacji, nawiązywania przyjaźni.
3. „Tunel” - zajmij pozycję w klęku podpartym, tworząc tunel, pod którym będzie przechodzić dziecko. Do zabawy może połączyć drugi rodzic bądź inna osoba – im większy tunel, tym większa frajda. Ta zabawa buduje w dziecku pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.
4. „Kołyska” – usiądź w siadzie rozkrocznym. Posadź dziecko tyłem do siebie i obejmuj je rękoma. Teraz kołysz się na boki. W trakcie tej zabawy możecie się śmiać, rozmawiać, śpiewać piosenki lub to, na co macie tylko ochotę.

Celem zabawy jest budowanie u dziecka poczucia bezpieczeństwa i zaufania oraz pewności siebie. Dziecko podczas niej odczuwa również miłość, akceptację i czułość ze strony rodzica.

5. „Hamak” – dziecko posadź na kocu lub materacu. Z parterem chwyćcie jego narożniki i unieście dziecko, bujając je jak w hamaku. Zabawa ta pomaga w pokonywaniu lęków, buduje poczucie bezpieczeństwa zaufania do obojga rodziców, poczucie wspólnoty, więzi, bliskości i jedności. Jednocześnie stymuluje mózg do tworzenia połączeń neuronalnych między prawą i lewą półkulą, co wpływa z kolei na poprawę zdolności koncentracji i uczenia się.
6. „Wycieczka” – posadź dziecko na kocu (zrolowanym lub rozłożonym) a następnie pociągnij, jak na sankach. Można również chwycić dziecko ostrożnie za ręce lub nogi. Zabawa buduje poczucie bezpieczeństwa w przestrzeni, dodaje odwagi i pomaga pokonać lęk przed nieznanym. Buduje również zaufanie do rodzica oraz wzmacnia rolę rodzica jako przywódcy.
7. „Prowadzenie ślepcy” – zawiąż dziecku opaskę na oczach i poproś, by je zamknęło. Chwyć je za ręce zbaw się w jego przewodnika. Zabawa buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Pomaga w pokonywaniu lęków i uczy, że świat jest bezpieczny. Pomaga także w budowaniu naturalnej relacji rodzic dziecko.
8. „Paczka” – poproś dziecko by zwinęło się w kłębek na dywanie. Następnie, klęcząc obok, spróbuj je „rozpakować”. Zabawa uczy pokonywania nieśmiałości, budowania pewności siebie i wiary we własne siły. Uczy otwierania się na innych ludzi i nowe doświadczenia oraz pokazuje dziecku, że warto być otwartym.
9. „Domki” – przyjmij pozycję w klęku podpartym, tworząc tym samym domek dla dziecka i zaproś go do środka. Dziecko wchodzi do domku, siada skulone pod rodzicem, a następnie wychodzi z niego przechodząc między nogami i rękoma rodzica. Ta zabawa pozwala poczuć więź z rodzicem, zaufać mu, zbudować poczucie bezpieczeństwa oraz jest podstawą budowania relacji opartej na miłości i zaufaniu.
10. „Przepychanie” – usiądźcie razem na dywanie, plecami do siebie i spróbujcie przepychać się plecami. Zabawa uczy nawiązywania kontaktu i współpracy. Pozwala poczuć się dobrze i bezpiecznie z drugą osobą.

Bibliografia: M. Kurczyńska, *„101 porad rodzicielskich”*, Wydawnictwo Edukacja Rodzicielska, Wrocław 2019.