PROSTE ZABAWY

rozwijające procesy integracji sensorycznej i sprzyjające budowaniu więzi z dzieckiem

Zabawa jest naturalną aktywnością dziecka. Bawiąc się, dziecko zdobywa nowe doświadczenia i umiejętności ruchowe, poznawcze, zmysłowe, odreagowuje napięcia, uzewnętrznia emocje, nawiązuje relacje z innymi. Zaciekawione, zmotywowane, skupione i radosne – jest w stanie uruchomić swój rozwojowy potencjał.

Zainspirowana książką pt. „Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru" autorstwa wybitnej psycholog, Hanny Olechnowicz, zachęcam Państwa do wspólnej zabawy z Waszymi dziećmi, do postawy uważności na ich komunikaty, zaciekawienia nimi.

W czasie, który obecnie przeżywamy, niosącym ze sobą niepewność i nierzadko przedłużający się stres – niech chwile spędzone na wspólnej zabawie będą dobre, radosne i kojące dla dzieci i dla rodziców.

1. Rysujemy portret

Pełen miłości dotyk rodzica koi dziecko, pozwala mu odczuć granice swojego ciała i budować jego schemat, pomaga zaakceptować siebie, daje dziecku potwierdzenie, że jest ono kimś ważnym i dobrym.

- Zabawa w „rzeźbiarza": ręce rodzica „rzeźbią" kontur dziecka, można przy tym nazywać części ciała, określać prawą i lewą jego stronę, próbować różnej siły nacisku obserwując reakcję dziecka i pytając o odczucia, w dalszym etapie zabawy można użyć materiałów o różnorodnej fakturze (piłki, rękawice do masażu, gąbki, pędzle).
- Rysuję Twój portret: rodzic rysuje portret dziecka, a maluch uważnie obserwuje w lustrze, czy wszystko się zgadza. Można się także zamienić rolami.
- Autoportret razem: Na dużej płachcie papieru położonego na podłodze lub przyklejonego do ściany rysujemy pionową linię dzielącą kartkę na pół. To jest „oś ciała" – po jednej jej stronie postać dziecka rysuje mama lub tata, po drugiej dziecko.

2. Jednakowo działamy, jednakowo czujemy

Mówi się, że malutkie dziecko „przegląda się w twarzy matki": reaguje na zmiany jej wyrazu, odzwierciedla emocje. W kontakcie z dzieckiem przekazujemy mu nasze sposoby odczuwania i nierzadko dziwimy się, jak trafnie ono odbiera nasze emocje, które, wydaje się nam, dobrze ukrywamy. Podczas wspólnej zabawy również dorośli, choć nie zawsze tego świadomi, „zarażają" się entuzjazmem, zaciekawieniem i energią dziecka.

Aktywności, w których dorosły i dziecko wzajemnie siebie naśladują, pozwalają przede wszystkim przeżyć radość współodczuwania, uczą współpracy i skupienia na wspólnym

celu, pomagają także rozwijać dziecku koordynację ruchową i umiejętność planowania motorycznego.

- Wspólne wykonywanie domowych obowiązków: pozwólmy dziecku w nich uczestniczyć, nawet jeśli ich wykonywanie się przedłuży, a efekt nie będzie idealny. Podczas prac domowych dziecko, obserwując dorosłego, powtarza za nim sekwencje ruchów w zakresie dużej i małej motoryki, dzięki czemu doskonalą się jego umiejętności sprawnego ich planowania.
- „Raz ty, raz ja”: naprzemienne z rodzicem rzucanie piłki, odbijanie balona, skakanie na jednej nodze, robienie śmiesznych min czy póz służy nie tylko doskonaleniu sprawności ruchowej dziecka, ale także ćwiczy stosowanie ważnej we wzajemnych kontaktach reguły naprzemienności działania.
- Wspólne pole uwagi: układnie z dzieckiem puzzli, tworzenie budowli z klocków, nawlekanie koralików na sznurek to nie tylko ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej, również budowanie wspólnego pola uwagi: gdy bliski człowiek kieruje na coś uwagę, dziecko podąża za nim, koncentruje się początkowo na tym, ma czym jest skupiona ważna dla niego osoba. Dopiero potem mały człowiek jest w stanie skupić się sam na zadaniu lub pracy.
- Odzwierciedlanie: W zabawach z odzwierciedlaniem to dziecko jest dla nas przewodnikiem: ono gra, maluje, tańczy, a dorosły naśladuje. Takie aktywności są szczególnie ważne dla dzieci nieśmiałych, zamkniętych w sobie i wycofujących się, ale także dla dzieci z wyzwaniami rozwojowymi. Odzwierciedlanie dziecięcej aktywności przez dorosłego sprzyja budowaniu w dziecku poczucia sprawczości i wpływu na najbliższe otoczenie, daje możliwość rozładowania trudnych emocji w zabawie, wzmacnia wiarę we własne możliwości, wyzwala potrzebę kreatywności.

3. Gaz i hamulec

Dorośli potrafią świadomie regulować poziom własnej aktywności. Dzieci przyswajają sobie tę umiejętność stopniowo i przy wsparciu rodziców. Dla dzieci potrzeba ruchu jest równie istotna jak jedzenie czy spanie. Poprzez właściwie ukierunkowanie zabawy możemy pomagać dzieciom, szczególnie tym nadmiernie ruchliwym, w stopniowym wyciszeniu się, przestrzeganiu reguł współżycia, samodzielnym włączaniu „hamulca”.

- Huśtawka: jeśli nie możemy wyjść na dwór, pokołyszmy dziecko w kocu lub chuście, pamiętając by zaakcentować zakończenie zabawy poprzez coraz wolniejsze, spokojniejsze kołysanie. A po kołysaniu – wspólny odpoczynek na rozłożonym na podłodze kocyku.
- „Hop, hop, stop”: trampolinę możemy zastąpić w domu sprężystym materacem. Na hasło: „Hop, hop” dziecko podskakuje, na hasło: „Stop!” zatrzymuje się. Na koniec tej zabawy przytulmy mocno malucha, pozwoli mu to wyregulować pobudzenie.
- „Konik”: do tej zabawy potrzebujemy chusty lub grubej wstążki, którą umieszczamy na brzuchu i pod pachami „konika” – na zmianę dziecka i rodzica. We wspólnej aktywności zależymy od siebie – dorosły i dziecko, nawzajem

spełniamy swoje polecenia; „Jedź” i „Stop”. Dziecko uczy się, że posłuszeństwo służy współdziałaniu.

- Przeciąganie liny: to aktywność, która pozwala dziecku sprawdzić swoją siłę, wypróbować ją, zobaczyć jej skutki. Czasami rodzice niepokoją się, że ich dziecko jest niedelikatne, zbyt gwałtowne, nie czuje, że przytulając, wpadając nagle w ramiona, robi to zbyt mocno. Zabawy angażujące „ciężką pracę mięśni” (przeciąganie liny, przepychanie piłki, siłowanie się z rodzicem) pomogą dziecku w doświadczeniu własnej siły i wyciszą potrzebę silnego docisku.
- Zanim wybuchnie…: niedojrzały układ nerwowy małego dziecka łatwo może ulec przeciążeniu – dziecko wtedy płacze, złości się, wybucha pozornie bez powodu. Może do tego prowadzić nadmiar wrażeń, również tych przyjemnych. Nauczmy się obserwować stan pobudzenia naszego dziecka, zanim nastąpi wybuch, zapoczątkujmy zabawę wyciszającą, np. spokojne kołysanie na kolanach z cichym śpiewem, głaskaniem. Dzięki naszej uważności, z czasem dziecko nauczy się rozpoznawać u siebie natężenie emocji i samodzielnie wyciszać się.

Literatura:

Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru, H.Olechnowicz, WSiP, Warszawa, 1997

terapeuta integracji sensorycznej – Anna Mrozowska