

Co robić z małymi dziećmi podczas pandemii koronawirusa?

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnym momencie naszego życia z uwagi na niespodziewany wybuch pandemii. W chwili obecnej obowiązują nas restrykcyjne obostrzenia, mamy ograniczone możliwości, by wyjść z dzieckiem na spacer, czy plac zabaw. Nasz świat chwilowo skurczył do paru ścian. Jest to trudne nie tylko dla nas, ale przede wszystkim dla naszych pociech, które dotychczas funkcjonowały według określonych reguł, rutyny, schematu, panowała przewidywalność w ich otoczeniu. Nasze dzieci mają potrzebę wykorzystania swojej energii i potencjału. Spróbujmy w tym trudnym okresie ograniczyć im dostęp do nielimitowanego spędzania czasu przed komputerem, tabletem, telefonem, w sieci.

Drogi rodzicu postaraj się zapewnić dziecku jak najwięcej ciekawych zajęć, rozrywki i zaproponuj ciekawe formy spędzania czasu. Pamiętajmy, że nasze dzieci uczą się nieustannie – podczas zabawy, jedzenia lub przez zwyczajne wygłupy. W małych mózgach dzieje się bardzo dużo, dlatego szkraby potrzebują różnorodnych bodźców w celu prawidłowego rozwoju. Zabaw jest bardzo dużo i dziś chciałabym zaproponować kilka aktywności ze wskazówkami.

1. **Angażuj swoje dziecko w pomoce domowe np. przy przygotowywaniu posiłków** (wyznaczaj mu zadania adekwatne dla wieku), przedszkolaki mogą pomagać kroić warzywa, owoce, mieszać składniki, próbować potraw i wspólnie z rodzicem je doprawiać ☺. Starsze, szkolne dzieci mogą pobawić się w kucharzy i spróbować samodzielnie przygotować jakąś prostą potrawę. Rodzicu pozwól swoim dzieciom na eksperymentowanie w kuchni, dzięki temu rozwiną nie tylko pewność siebie, nauczą się samodzielności, ale pocują się także ważne i potrzebne.
2. **Przeprowadzaj doświadczenia jak w domowym laboratorium.** Nasze dzieci są mistrzami w fantazjowaniu, przekraczaniu tego co dostępne, są otwarte na nowości, często w wielu sytuacjach to rodzice się mogą od nich wiele nauczyć.

a) Przykładowy eksperyment: „dlaczego świece się palą”

Zastanów się z dzieckiem, co jest potrzebne świeczce, aby się cały czas paliła. Sprawdźcie to w prosty sposób. W tym celu należy umieścić zapaloną świeczkę na podstawce i przykryć ją np. szklanką. Obserwujcie co się stanie? – po chwili świeczka zgaśnie. Dyskutujcie z dzieckiem, zadawajcie pytania, dlaczego tak się stało? Wyjaśnijcie, że świeczka, by płonąć potrzebuje tlenu.

b) Wykonaj z dzieckiem domowe mydło. To dobra okazja do rozmowy na temat konieczności mycia rąk i utrzymywania higieny, szczególnie ważne w czasie pandemii koronawirusa.

<https://woreczki-organza.pl/blog/domowe-mydelka-krok-po-kroku-kreatywnie-z-dzieckiem/>

c) Wykonaj z dzieckiem slima (gluta) – wszystkie pociechy je uwielbiają, a jaka może być radość i satysfakcja z własnego dzieła!:)

<https://mamadu.pl/136117,jak-zrobic-slime-gluta-slime-glutek-z-wody-maki-z-klujem-i-bez-kleju>

d) Wykonaj z dzieckiem ciecz newtonowską. Jest to banalnie proste i nie wymaga specjalnych przygotowań. Mianowicie, wystarczy pomieszać wodę z mąką ziemniaczaną, tak aby konsystencja przypominała gęste ciasto. Dzieci uwielbiają się nią bawić, ma niesamowite właściwości – może być twarda, po chwili płynna. To może być doskonała lekcja fizyki, czy chemii.

3. **Pamiętajmy o zabawach ruchowych**, nasze pociechy muszą mieć możliwość odreagowania swoich emocji, zużytkowania swojej skumulowanej energii. Oto kilka propozycji:

a) „Kolorowe stopy” – rozkładamy na podłodze duży arkusz papieru, nakładamy na stopy dużą ilość farby, zachęcamy dzieci, żeby się poruszały w dowolny sposób po płótnie, dzięki temu powstanie kolorowa mozaika z odcisków naszych kończyn. Taka gimnastyka sprawi wszystkim wiele radości. Rodzice także mogą dołączyć się do wspólnej zabawy☺.

b) „Tor przeszkód” – zorganizuj dziecku tor przeszkód do pokonania, przykładowy filmik:

https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA

Rodzice pamiętajcie także, by w natłoku wszystkich obowiązków i powinności wygospodarować też trochę czasu dla siebie, w myśl maksymy „szczęśliwy rodzic – szczęśliwe dziecko”.

Opracowała – psycholog mgr Adriana Rosocha

Bibliografia:

Nitsch, C. i Huther G. (2004). *Wspieranie rozwoju dziecka*. Wydawnictwo Oleksiejuk

strony www:

<https://woreczki-organza.pl/blog/domowe-mydelka-krok-po-kroku-kreatywnie-z-dzieckiem>

<https://mamadu.pl/136117,jak-zrobic-slime-gluta-slime-glutek-z-wody-maki-z-klejem-i-bez-kleju>

https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA