

# Jak spędzać czas z dzieckiem w domu?

Redakcja

**Wspólne spędzanie czasu sprzyja zacieśnianiu więzi rodzinnych, skupieniu uwagi na wzajemnych potrzebach, a także budowaniu wspomnień i związanych z nimi emocji. Jak spędzać czas z dzieckiem w domu, aby nuda nie wkrađła się do Waszej codzienności, a zamiast tego jak najlepiej wykorzystać wspólne chwile?**

## Jak spędzać czas z dzieckiem w domu - kreatywnie, pożytecznie i zabawnie

Zła pogoda czy ograniczone chwile i natłok obowiązków, by wybrać się do parku, mogą niekiedy przymusić nas do pozostania w domu. Nie oznacza to jednak, że musi się to wiązać z nudą. Czasami jednak brakuje nam pomysłów, **jak spędzać wolny czas z dzieckiem**, zwłaszcza gdy maluch jest dość wymagającym towarzyszem. Pamiętaj, że **wspólne spędzanie czasu z rodziną**, powinno być momentem radości i wytchnienia, dlatego przychodzimy z pomocą i podpowiadamy, jak możecie kreatywnie oraz aktywnie budować wzajemne relacje. Oczywiście poniżej przedstawiamy tylko propozycje, które możecie dowolnie dostosować do swoich warunków, potrzeb i predyspozycji. Wszystko zależy od Waszego nastawienia i elastyczności!

### Jak wspólnie spędzać czas?

1. **Telewizor.** Jeśli myślałeś, że Twoje oczy płatają Ci figla, to uspokajamy, że dobrze przeczytałeś/łaś - telewizor. Wbrew pozorom wspólne oglądanie telewizji nie jest złe czy sugeruje, że nie zależy Ci na dobru dziecka. Wszystko jednak zależy od tego co oglądacie, jak długo i jak na bodźce, które towarzyszą technologiczno-elektronicznym narzędziom, reaguje Twoja pociecha. Być może w tygodniu ograniczasz dziecku pobyt przed komputerem czy TV, dlatego jeśli nie możecie udać się do kina, stwórzcie kino w domu! Wspólnie wybierzcie film, przygotujcie popcorn i inne przekąski i z przyjemnością prześledźcie fabułę. W przypadku młodszych dzieci, możesz ten moment wykorzystać na [naukę kształtowania umiejętności społecznych](#) poprzez zadawanie pytań: Jak myślisz, czy główny bohater postąpił dobrze w tej sytuacji? Jak powinien zareagować? Która postać najlepiej się zachowała? Oczywiście tego typu analizie będą sprzyjać bajki i filmy familijne, dlatego uważnie dobierz repertuar. ***Uwaga: Jeśli Twoje dziecko cały dzień ogląda bajki i macie problem z przebudzowaniem lub zmagacie się z opóźnieniem mowy itp. zalecamy wybranie innej z poniższych aktywności.***
2. **Wspólna gimnastyka.** Ćwiczenia to idealne rozwiązanie dla bardzo aktywnych pociech, które nie potrafią usiedzieć w miejscu. **Wspólne spędzanie czasu z dzieckiem** wymaga niebanalnych rozwiązań, jednak może wiązać się z wyciszeniem i relaksacją. Medytacja dla dzieci nie ma nic wspólnego z siedzeniem w miejscu i głębokim oddychaniem. To umiejętne połączenie zabawy, ruchu i precyzji, dzięki Twoja pociecha prawidłowo i korzystnie spożytkuje swoją energię i zadba o kondycję fizyczną. Oczywiście nie musisz obawiać się o przestrzeń - ćwiczenia nie muszą wymagać jej okazałych rozmiarów, a joga sprawdzi się nawet na bardzo małym metrażu i może przynieść Wam obopólne korzyści. Jakże? O tym pisaliśmy w innym

artykule w Księgarni Psychologicznej Charaktery: [Co daje joga i dlaczego ma dobry wpływ zarówno na ciało, jak i duszę?](#)

3. **A jak spędzać czas z 8-latkami?** Zastanów się nad jego pasjami i zainteresowaniami, a następnie uwzględnij je w zabawie! Jest fanem Avengersów lub kocha postacie danej bajki? Zróbcie wspólne kostiumy z motywem głównych bohaterów! Wystarczą kredki, kartony, kartki oraz trochę taśmy i możecie przenieść się w ulubiony świat dziecka, co tylko rozwinie dodatkowo jego wyobraźnię.
4. **Gry edukacyjne.** Wolisz skupić się na doskonaleniu umiejętności pociechy, lub szczególnie chcesz wesprzeć jej rozwój poprzez zabawę? Żaden problem. Na rynku dydaktycznym znajdziesz masę opracowań, [planszówek i gier](#), które wspierają koncentrację, pamięć czy rozwój mowy. Dobrym przykładem są [Gry logopedyczne](#), które zawierają gotowe scenariusze zadań i wspierają rozwój prawidłowej artykulacji mowy oraz poszerzają zasób słownictwa.
5. **Wspólne „kucharzenie”.** Warto również wykorzystać miłe z pożytecznym, a w tym zakresie idealnie spisze się wspólne gotowanie lub pieczenie. Macie ochotę na coś słodkiego? Upieczcie razem ciasteczka lub tort! A może postanowiliście zaszaleć i zjeść na obiad coś wymyślnego i mniej tradycyjnego? **Wspólnie spędzony czas** nad przygotowaniem hamburgerów nie tylko zaostrzy apetyt, lecz także zapał do domowych obowiązków.
6. **Dziecięce DIY.** W dobie internetu mamy bardzo łatwy dostęp do oglądania tutoriali, pokazujących jak starą rzecz zamienić w nową lub w prosty sposób stworzyć coś wyjątkowego. Wybierzcie odpowiedni filmik i skonstruujcie nowe ozdoby do pokoju malucha, domek dla lalek albo upiększcie Wasze otoczenie. Możliwości są nieograniczone!
7. **Kalambury.** Stare jak świat, ale ile dają śmiechu i radości! Na dodatek pasują niemal do każdej grupy wiekowej, są intuicyjne i ćwiczą kreatywną pomysłowość całej rodziny! Jeśli podzielicie się na zespoły, praktycznie wesprzeć naukę zdrowej rywalizacji i współpracy w grupie, co przyda się dziecku podczas procesu edukacji.
8. **Zdjęcia!** Stworzenie małego studia fotograficznego, podczas którego zrobicie sobie śmieszne zdjęcia, jest pomysłem na dobrą zabawę i utrwalenie wspomnień. Możecie wykorzystać do tego ubrania/dekoracje/kapelusze i stworzyć własną kolekcję modową, przenieść się w czasie i zaaranżować zdjęcia z danej epoki lub odtworzyć słynne sceny z filmów.
9. **Teatr jest wszędzie!** Jeśli Twoja pociecha wykazuje talent aktorski lub chętnie gra w przedszkolno-szkolnych przedstawieniach, możecie stworzyć własne. To od Was zależy czy napiszecie zupełnie nową historię i scenariusz, czy może wykorzystacie znane już motywy.
10. **DiscoDance.** Odpowiednikiem dla wcześniej wymienionej gimnastyki może być wspólny taniec! Jak wiemy ruch to zdrowie, a podczas tańca go nie zabraknie. Dodatkowo pociecha będzie rozwijać poczucie rytmu, motorykę i koordynację. Stwórzcie własną playlistę i tańczcie do utraty tchu! (szczególnie polecane przy bardzo aktywnych maluchach).

*Powyższe aktywności stanowią bazę inspiracyjną dla wspólnie spędzanego czasu w domu.*

*Możliwość jest znacznie więcej, dlatego nie obawiaj się, gdy czynniki niezależne od Ciebie zmuszą Was do pozostania w domowym zaciszu.*

## **Co nam daje wspólnie spędzony czas z dzieckiem?**

**Gdy spędzamy wspólnie czas z dzieckiem**, przyczyniamy się do budowania silnych relacji z pociechą, co przekłada się na nasz cały rodzicielski system wychowawczy. Dziecko czuje się bezpieczne i chętniej będzie respektować wyznaczone przez nas granice. Dodatkowo silna więź sprzyja zwierzeniom i opowiadaniu o swoich odczuciach, dzięki czemu lepiej zadbasz o potrzeby emocjonalne swojego dziecka. A może zastanawiasz się, [jak wzmocnić więzi między rodzeństwem?](#) Nie ma lepszego sposobu niż rodzinne spędzanie czasu. Czasami dzieci mają odmienne charaktery, zainteresowania i są w różnym wieku, co może stanowić pewną barierę do budowania wzajemnych relacji, ale dzięki wybraniu odpowiedniej aktywności, możecie nad tym pracować.

Dodatkowo Twoja pociecha nie będzie czuć się zaniedbana. Będzie wiedzieć, że pomimo napiętego grafiku zawsze znajdziesz dla niej czas, bo ją kochasz. **Czas spędzony z dzieckiem to „inwestycja”**, która zawsze się zwróci – w zamian otrzymasz niesamowite pokłady miłości, szczęścia i niewymiernej satysfakcji każdego członka rodziny!

*Artykuł zawiera w treści link reklamowy.*

### **Bibliografia:**

1. PORADNIK KREATYWNYCH ZABAW RODZINNYCH, kolory kultury.
2. Jak kreatywnie spędzać czas z dzieckiem w kuchni? Zabawy w gotowanie, Agnieszka Blachnik, Agnieszka Grabowska.
3. Jak spędzać czas z młodszym dzieckiem w domu. zachowania sprzyjające korzystnemu rozwojowi dziecka, Jolanta Lewicka-Kowalewicz.
4. PRAKTYCZNE PROPOZYCJE ZABAW DLA MAŁYCH DZIECI, Chcę się bawić.
5. Drodzy Rodzice obecny czas w domu możecie spędzić kreatywnie! Ćwiczenia i zabawy stymulujące rozwój dziecka, Małgorzata Jabłońska-Trautman.
6. Rodzina a czas wolny, Grażyna Durka.
7. Sposoby spędzania czasu wolnego przez dziecko w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, Małgorzata Urbańska, Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli nr 3, 60-63.
8. „Ja się z Wami nudzę”- czyli porozmawiajmy o wspólnym spędzaniu czasu, Martyna Ozych.