

## KILKA PROPOZYCJI NA WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU Z DZIECKIEM

„Życie, zabiegane życie...”, tak brzmią słowa jednej ze znanych polskich piosenek, jakże wymowne w czasach w których żyjemy.

Obecnie naszą największą bolączką jest chroniczny brak czasu. Czyż nie jest tak, że wstając rano, jesteście.... już spóźnieni? W natłoku obowiązków zarówno domowych, jak i zawodowych zapominamy o tym co najważniejsze – **wspólnym spędzaniu czasu z naszymi dziećmi.**



**Oto kilka propozycji, które warto wprowadzić w codzienne życie:**

### **1. Wspólne posiłki**

Większość z nas wie, jak ważne jest zasiadanie do wspólnego posiłku i jak istotne jest pielęgnowanie tej tradycji. Niestety jeszcze większa część z nas przyznaje, że z różnych względów tego nie robi. Odpowiedź na pytanie: Dlaczego?, już znamy. Korzyści płynące ze wspólnego posiłku jest wiele. Oto kilka z nich: poczucie bezpieczeństwa, wzmocnienie i budowanie relacji rodzinnych, wspomaganie rozwoju dzieci, rozmowy „twarzą w twarz”, okazja do poznania problemów najbliższych nam osób, szybka reakcja na potencjalne problemy w razie niepokojących sygnałów.

## **2. Rodzinne gotowanie**

Skoro zdecydowaliśmy się razem jeść, to może tym razem coś wspólnie ugotujemy. Rodzinne gotowanie np. przygotowanie pizzy czy też gofrów, może być okazją do szampańskiej zabawy. Trzeba jednak pamiętać o zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych czynności. Szczególną uwagę zwróćmy więc na ostre narzędzia, gorące garnki i brytfanki, urządzenia, które należy wyłączyć (np.: mikser), odwróćmy uchwyty patelni i rondli a przede wszystkim często i dokładnie myjmy ręce.

## **3. Twórcze zabawy**

Nic tak nie integruje, jak wspólna zabawa. Propozycji jest wiele, oto niektóre z nich: łamigłówki, kalambury, teatrzyki, gry planszowe, składanie modeli, samodzielne wykonanie biżuterii czy zaprojektowanie kreacji, opowiadanie dowcipów. Kreatywność i twórcze podejście do zabawy drzemie w każdym z nas, warto po nie czasem sięgnąć. Malujmy więc, lepmy z masy solnej, modeliny, plasteliny a może trochę pomuzykujmy: zatańczmy, stwórzmy razem z dziećmi jakiś układ taneczny do ulubionej piosenki. Poczujmy się jak duże, małe dzieci...

## **4. Wspólne uprawianie sportów**

Dzięki aktywności fizycznej utrzymujemy dobrą kondycję i sprawność naszego organizmu. Oprócz korzyści zdrowotnych, ważne jest przejmowanie przez nasze dzieci wzorców aktywnego spędzania wolnego czasu. Wspólne uprawianie sportów uczy dbania o kondycję, co przekłada się na profilaktykę wielu groźnych chorób np. otyłości wśród dzieci. Biegajmy więc, skaczmy, tańczmy, ruszajmy się w każdy możliwy sposób. Możemy zaprosić do tego inne znajome rodziny z dziećmi a wtedy frajda będzie jeszcze większa.

## **5. Spacery i wycieczki**

Nasze dzieci codziennie poznają świat i chłoną wiele nowych informacji. Spacery i wycieczki są źródłem pozytywnego oddziaływania na ich rozwój. Oprócz tego, że dotlenimy nasz organizm, ruch i świeże powietrze dodadzą nam energii, poprawią nam samopoczucie i pogłębią więź z dzieckiem. Obserwowanie przyrody i szukanie nadchodzących pór roku – bezcenne. Poznawanie nowych miejsc i zjawisk poszerza nasze

intelektualne horyzonty. Mieszkamy w pięknym mieście, ale czy znamy jego najpiękniejsze zakątki? Może czas to zmienić.

## **6. Wspólne czytanie**

Czytanie rozwija wyobraźnię, otwiera świat nowych możliwości, wspiera twórcze myślenie i kreatywność. Jest okazją do wielu ciekawych rozmów, wyrażania własnego zdania i poglądów. Fajną sprawą jest też opowiadanie wymyślonych historii czy też wspólne tworzenie nowych, poprzez naprzemienne kończenie rozpoczętych zdań. Nie zapominajmy o pacynkach i „skarpetkowych teatrzykach”.

**Cudownej zabawy Państwu życzę i jeszcze cudowniejszych wspomnień!!!**

Psycholog  
Bożena Katarzyna Gruzdź