

Jak włączyć zabawę w rodzinną codzienność?

Małe codzienne chwile razem z dzieckiem mają wielką moc. Mogą być fundamentem rodzinnej bliskości, podstawą, na której budowana jest relacja oparta na empatii, poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnym zrozumieniu. Dlatego to takie ważne, by w codziennym zabieganiu znaleźć moment na wspólne spędzenie czasu. Niech chwile razem staną się dla Ciebie i Twojego dziecka okazją do odpoczynku, dzielenia się pomysłami oraz wzajemnego poznania. Poświęćcie je na zabawę!

Dlaczego zabawa? Bo choć my dorośli jesteśmy mistrzyniami i mistrzami w planowaniu, organizowaniu oraz wielozadaniowości, to w natłoku obowiązków, wszystko co robimy, robimy po coś. Tymczasem dla dzieci liczy się tu i teraz - są zawsze otwarte na drobne zachwyty lub zaskoczenia. Potrafią odnaleźć niezwykle możliwości pod powłoką szarej codzienności, a każdy dzień traktują jako zaproszenie do eksploracji i podążania za swoją ciekawością. Ta dziecięca otwartość, uważność i nieograniczanie się do pogoni za celem w pełni objawiają się właśnie w zabawie!

Nie ma jednej właściwej formy zabawy. Niezależnie, czy ma konkretne znane od pokoleń zasady, czy jest wymyślana na bieżąco - zabawa jest szansą na odprężenie, oczyszczenie głowy, wzmacnianie relacji. A co najważniejsze zabawą może być wszystko! Wystarczy tylko robić coś jedynie po to, by czerpać z tego frajdę: czy będzie to chodzenie wyłącznie po czerwonych kostkach brukowych, czy wspólne śpiewanie przy wieszaniu prania.

Co więcej w zabawie nie chodzi o realizację zadania. Wszak budowanie zamku na plaży jest o wiele bardziej wciągające niż patrzenie na gotowy zamek. Zwłaszcza, że wystarczy jeden duży skok na mury z piasku, by zburzyć całą budowlę... To właśnie kolejna zaleta zabawy: nie dzieli rozwiązań na dobre i złe, a każde niepowodzenie traktuje jako początek nowego etapu, a nie powód do wstydu czy irytacji.

Zabawa razem z dzieckiem wzmacnia zaufanie, poczucie bezpieczeństwa, zbliża. Jak sprawić, by na stałe zagościła w rodzinnym planie dnia?

Zasada pierwsza:

Odłóżcie laptopy, telefony i inne rozpraszacze. Na czas zabawy zostawcie codzienne sprawy za sobą. Jeśli na początku będzie Wam trudno wyjść z dorosłej roli, po prostu odprężcie się i pozwólcie dziecku przejąć inicjatywę. Niech zostanie Waszym przewodnikiem po krainie dziecięcej radości!

Zasada druga:

Nie chodzi o to, co robicie, tylko jak do tego podchodzicie. Pamiętajcie, że w każdą czynność milej i łatwiej angażuje się z pozytywnym nastawieniem. W zabawie istotna jest nie szybkość ani perfekcja, ale współodczuwana szczerą radość. Możecie więc zarówno grać w klasyczne planszówki, jak też zrobić pokaz mody w czasie sprzątania szafy albo karaoke w samochodzie. Pozwólcie sobie na nieco beztroski i wspólnie szukajcie nowych sposobów podejścia do zwyczajnych sytuacji.

Zasada trzecia:

Kluczem do udanej zabawy jest prostota. Kombinowanie, poszukiwanie nowych rozwiązań, sprawdzanie kolejnych pomysłów przynoszą mnóstwo radości i sprawiają, że zabawa jest tak wciągająca, że zapomina się o upływającym czasie. Przecież wystarczy tylko szczypta wyobraźni i nieco zapału, by zamienić butelki w kręgle, a kartonowe pudło w najwspanialszy zamek!

Zasada czwarta:

Niech zainspirują Was zainteresowania dzieci. Jeśli dziecko marzy o niesamowitych przygodach zorganizujcie poszukiwania skarbu. Jeżeli uwielbia wymyślać opowieści lub cieszy je wspólne czytanie książek, przygotujcie

teatrzyk cieni, w którym odegracie sceny z ulubionych historii lub razem stworzycie pełną zwrotów akcji sztukę.

Zasada piąta:

Do zabawy przydadzą się cierpliwość i zaangażowanie. Nawet płynąca z głębi serca próba podjęcia zabawy spełznie na niczym, jeśli w danym momencie Ty lub Twoje dziecko nie będziecie mieć energii albo nastroju do psot. Zdolność zadbania o swoje potrzeby to wspianała umiejętność, którą warto przekazać dziecku, dlatego zamiast starać się na siłę, warto odpuścić i zatroszczyć się o siebie. Dziecko bez trudu rozpozna nawet najmniejszą próbę udawania, więc podarujcie sobie nieco współczucia, odpocznijcie i wróćcie do zabawy w dogodniejszym czasie.

Wspólna zabawa to wspianała okazja do pogłębienia rodzinnej relacji, poznania się lepiej i spojrzenia na świat oczami dziecka. Wystarczą chęci, nieco wolnego czasu oraz Twoja rodzina, by zadziała się radość!