



Drodzy Rodzice,

W związku z sytuacją pandemii przedstawiamy Państwu, kilka informacji, które mogą pomóc wykorzystać jak najlepiej czas przerwy w uczęszczaniu do szkoły.

Terapeutyczne funkcje czasu zabawy z dziećmi.



Czas zabawy dla rodzica jest okazją do przyjemnej formy kontaktu z dzieckiem. Dziecko dostaje pozytywną uwagę, akceptację, zabawa przywraca pozytywne relacje rodziców z dziećmi. Można więc uznać, że zabawa to metoda terapeutyczna, w której rodzic poświęca czas jednemu dziecku. Gdy mamy dwoje dzieci czas zabawy powinien zostać wyznaczony dla każdego dziecka indywidualnie. Może być np 15 - 20 min. – raz lub dwa razy dziennie. Rodzic powinien ten czas poświęcić wyłącznie dla dziecka, nie patrzeć kątem oka na telewizor, nie gotować obiadu, wyłączyć telefon komórkowy ☺. Podczas zabawy jesteśmy tylko z dzieckiem, otwarci na jego pomysły i propozycje. Warto pozwolić, żeby dziecko przejęło kontrolę, niech to ono będzie szefem. Zadaniem rodzica jest przede wszystkim towarzyszenie i poświęcenie uwagi. Podczas zabawy należy unikać wypowiedzi i zachowań nastawionych na uczenie, poprawianie, udzielanie wskazówek, wydawanie poleceń, zawstydzanie.

Jeżeli podczas zabawy pojawi się jakieś trudne zachowanie postarajmy się zignorować (jeżeli ono nie jest niebezpieczne) - np. płacz dziecka, jęczenie, niegrzeczne odpowiadanie. Zignorowanie oznacza milczenie, zachowanie obojętności, tak żeby nie dawać żadnych sygnałów nawet mimiką. Jeżeli takie zachowanie ulegnie natężeniu możemy krótko

przypomnieć zasadę: *“Nie możemy się bawić bo rzucasz klockami”*. Jeżeli dziecko dalej zachowuje się niewłaściwie np. niszczy zabawki, to mówimy *“Czas zabawy dziś kończę. Mam nadzieję, że jutro lepiej wykorzystasz ten czas niż dzisiaj”*.

Dla nastolatków można to nazwać nie *czas zabawy*, ale *czas specjalny, wspólny czas*. Warto wtedy poświęcić czas na wysłuchanie poglądów nastolatka, pokazanie dziecku, że poważnie go traktujemy, że nam na nim zależy. Możemy się spodziewać, że nastolatek na *wspólny czas* wzruszy ramionami i powie, że to głupie, że mu nie zależy. Nie warto się z tym zrażać - to tylko poza!. Trzeba zacząć działać z naszym dzieckiem, można po prostu być, patrzeć z zainteresowaniem co robi, pochwalić i oczywiście nie zadawać zbyt wielu pytań ☺. Warto jest wyjść z domu (najlepiej do lasu lub w teren, gdzie jest mało ludzi), bo sytuacje domowe stwarzają najwięcej pretekstów do kłótni. Dobrze jest wcześniej ustalić termin, ile czasu na to poświęcimy, posłuchać propozycji dziecka.

Czas zabawy nie może być uzależniony od złego zachowania dziecka, czyli nie można powiedzieć, że dziś nie ma zabawy bo na to nie zasłużyłeś/aś.

Czasem rodzice z przerażeniem myślą, że będą znów musieli bawić się w nudne zabawy albo słuchać „obrzydliwego hip-hopu”. Niektórzy rodzice mogą odczuwać lęk przed nudą, utratą kontroli czy autorytetu, niektórzy mają skłonności przywódczo-organizacyjne i będą próbowali narzucać swoje zdanie. Warto jednak poświęcić czas dziecku i przełamać się, dać mu poczucie, że jest ważne i doceniane.

Czas zabawy pozwala dzieciom i całej rodzinie przeżyć przyjemne emocje, daje szansę na polubienie się. Dzięki temu rośnie szansa na skuteczne porozumienie się w trudnych sprawach.

Podsumowując

Zasady obowiązujące w czasie Czasu Zabawy

Czas zabawy powinien być wyjściem do innego świata – świata zabawy, w którym patrzymy przez filtry. Nie widzimy objawów zaburzeń, pozbywamy się napięć i zapominamy o problemach. To dla wszystkich czas relaksu i przyjemności.

- Pozwól sobie na odpoczynek i relaks
- Chwal dziecko i mów mu szczerze, co Ci się podoba w jego zachowaniu
- Nigdy nie oskarżaj dziecka. Pamiętaj: to czas zabawy a nie kontroli

- Jeśli jest Ci miło podczas zabawy, powiedz o tym dziecku
- Nie zwracaj uwagi na problemy (o ile nie łamią zasad zachowania i nie stanowią żadnego zagrożenia)
- Nie przemycaj żadnych treści dydaktycznych w tym czasie, nie pouczaj, nie staraj się w tym czasie dziecka uczyć. Jedynym celem tego czasu ma być przyjemność, zabawa, relaks.
- Zapisz wspólnie z dzieckiem wszystkie pomysły na możliwe gry i zabawy
- Jeśli chcesz dać uwagę dziecku, to nie zapraszaj wtedy innych dzieci
- Wybierz i ustal z dzieckiem odpowiednią porę na zabawę (najlepiej po odrobieniu prac domowych i przygotowaniu do szkoły na następny dzień)
- Pozwól dziecku mieć wpływ na ustalenie rodzaju zabawy (gry) oraz zasad zabawy. Jeśli zasady są ustalone, to przestrzegaj ich i oczekuj przestrzegania przez dziecko. Możesz też zaproponować, aby dziecko było strażnikiem zasad.
- Zanotuj po zakończeniu zabawy swoje spostrzeżenia i pozytywne opinie o tym, co było w czasie zabawy.

Powodzenia

Zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami drogą mailową swoimi doświadczeniami związanymi z czasem zabawy.

Opracowano na podstawie własnych doświadczeń zawodowych oraz:

Kołąkowski A., Pisula A., Sposób na trudne dziecko : przyjazna terapia behawioralna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018

Kołąkowski A., Pisula A., Skotnicka M., Wolańczyk T., Dziecko nadpobudliwe w szkole. Objawy i systemy pomocy, CPP-B, Warszawa 2005

Magdalena Iczetkin i Leszek Sołtysiak