

A photograph of a family of four (mother, father, and two children) smiling and playing with wooden blocks on a table. The mother is on the left, the father is on the right, and two children are in the center. They are all looking at the blocks with interest and joy. The background is a simple, light-colored wall.

# Jak wspierać rodzinę - wspólny czas, gry i zabawy.

Promowanie zdrowia  
psychicznego u dzieci  
w wieku 10-12 lat.

# Na czym tak naprawdę polega wspieranie?

Dodawanie otuchy i pomoc w trudnych sytuacjach – tak, ale nie tylko. Wspieranie rozumiane jest jako wszelkie działania, które wpływają na pozytywną zmianę w samopoczuciu i zachowaniu Twojego dziecka.

**Pomoc dziecku jest potrzebna na wielu płaszczyznach.** Najbardziej oczywista jest ta, która dotyczy organizacji dnia codziennego, logistyczna przy przejazdach z domu, szkoły, treningów i różnych innych zajęć dodatkowych.

# Na początek planowanie

Ważnym aspektem spędzania wspólnego czasu w rodzinie jest przede wszystkim jak najlepsza organizacja dnia.

Rodzicu...

aby Twoje dziecko mogło się produktywnie realizować w ciągu dnia, możesz w ciekawy sposób zaplanować poszczególne czynności, które masz zamiar wykonać. **Nie musisz tego robić sam.** Stwórz listę zarówno obowiązków, jak i zajęć rozrywkowych wraz ze swoim dzieckiem. **Już podczas planowania możesz zagospodarować czas w formie zabawy,** jaką jest przygotowanie plansz do wypisania czynności dla każdego domownika.

# Edukacja razem, czy osobno

Biorąc pod uwagę aktualną sytuację edukacyjną, która przez pandemię przyjęła formę zdalną, **warto pamiętać, że dziecko nie znajduje się, jak to było wcześniej, w społeczności szkolnej, lecz domowej.**

Zatem nie ma ono takiego samego kontaktu z rówieśnikami oraz gronem nauczycielskim jak dotychczas.

Dziecko może uczestniczyć w zajęciach lekcyjnych siedząc samemu w pokoju, ale są też takie przedmioty, gdzie pomoc rodzica może być wskazana. **Przez ekran komputera nauczyciel nie jest w stanie pokazać dokładnie czy naprowadzić dziecko na prawidłowe wykonanie zadania, gdy jest to np. praca plastyczna czy techniczna.** Rodzic może w tym zakresie być pomocny.

Natomiast dziecko może uniknąć niepotrzebnego napięcia i stresu w związku z trudnościami podczas działania. Taka współpraca jest również formą wspólnego spędzania czasu, o charakterze edukacyjnym.

# Apetyt na zabawę



Wspieranie dziecka to również **dbanie o jego prawidłową dietę** – przygotowywanie zdrowych i zbilansowanych posiłków odpowiednio do aktywności psychicznej oraz fizycznej dziecka.

To kolejna dostępna wszystkim rodzicom forma spędzania wspólnie czasu ze swoimi dziećmi. Ma ona **po części podłoże edukacyjne**, gdyż dziecko poznaje nowe smaki, uczy się podstawowych czynności w kuchni, **jak również podłoże rozrywkowe**, kiedy może pobudzać swoją wyobraźnię i zmysł przestrzenny przygotowując posiłek oraz sposób jego podania.

# Rodzinne obrady




Oprócz rodzinnego gotowania, kolejnym ważnym punktem dnia może być **wspólne zasiadanie do stołu**. Należy pamiętać, że czas posiłku jest w pewien sposób zakorzeniony w naszej tradycji. Coraz częściej zdarza się, że każdy domownik zjada posiłek samotnie, co jest podyktowane różnymi godzinami pracy czy nauki.

Jednak czas pandemii oraz izolacji, która spowodowała przeniesie wielu miejsc pracy z biura do przestrzeni domowej sprzyja temu, aby móc zasiąść wspólnie przy stole i dzielić te chwile z najbliższymi.

W spędzaniu czasu razem nie chodzi tylko o zabawę, ale również o możliwość rozmowy ze sobą, czy obcowania razem, dzielenia tego samego miejsca i przestrzeni.

# Ruch to zdrowie



Dzieci spędzają dużo czasu przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu, z racji nauki zdalnej. Miejcie rodzice na uwadze to, jakie mogą być negatywne skutki długotrwałego patrzenia w ekran. Dziecko nie tylko jest narażone na wady wzroku, jego osłabienie, ale też na ryzyko powstawania wad postawy, w wyniku pozycji, w jakiej siedzą podczas trwania lekcji online. W szkole każdy uczeń siedzi w ławce na krześle dopasowanym wysokością do blatu. W domu jednak nie zawsze zasiada przy biurku, lecz wykorzystuje łóżko, kanapę czy fotel.



nie zapominajcie, że różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe mogą stanowić odskocznnię od siedzącego trybu. Zachęcajcie dzieci do takiej aktywności w domu lub na dworze, pokazując ciekawe ćwiczenia i zabawy, np. gimnastykę, taniec, grę w piłkę itp. Kolejny dowód na to, że czas spędzany razem nie musi być nudny.





# Pora na zabawę

Każde dziecko lubi ten czas, kiedy może zacząć się bawić. Jednak proszę pamiętać, że można inaczej, często również ciekawie przeznaczyć czas na rozrywkę. Podczas gry dzieci uczą się, jak kontrolować swoje emocje, zwłaszcza w sytuacji, gdy ktoś musi zmierzyć się z przegraną.

Zamiast różnych gier komputerowych, można wspólnie bawić się planszówkami. Istnieje wiele zabawnych, interesujących gier planszowych, które mogą wprowadzić dziecko w zupełnie inny świat. Często mają one również walory edukacyjne, stąd warto w tego typu gry zainwestować.

# Co Wy na to?

„Planszówki” wspomagają proces kształcenia, gdyż usprawniają myślenie strategiczne, rozwijają spostrzegawczość i koncentrację. Doskonają również spostrzeganie, pamięć i wyobraźnię jak i zmuszają do podejmowania decyzji, określania celów, które trzeba osiągnąć, by wygrać.

Zazwyczaj okazuje się, że dorośli równie dobrze się przy tym relaksują i dostarczają sobie rozrywki. W kontekście dzieci w wieku 10-12 lat można też pomyśleć o takich grach, jak przykładowo scrabble, które ćwiczą pamięć, pomagają rozwijać umiejętności językowe czy też matematyczne, gdyż trzeba w niej podliczać zdobyte punkty.

# Obowiązki na wesoło

Drodzy Rodzice,

jak zapewne wiecie, wychowanie dzieci wiąże się nie tylko z zabawą i edukacją szkolną, ale również z obowiązkami domowymi, które dzieci powinny poznawać. Drobne zadania do wykonania w domu nie muszą być w formie zmuszania dziecka do wykonania określonej pracy. Możecie poprzez rodzaj gry lub z humorem podejść do przydzielenia dziecku określonej czynności, takiej jak: wycieranie kurzy, mycie podłogi, segregowanie rzeczy do prania itd. W ten sposób dziecko chętniej przystąpi do wykonania swoich obowiązków w domu.



# Wideokonferencje

Kontakty interpersonalne wyglądają w obecnych okolicznościach inaczej. Zwiększyła się częstotliwość rozmów online, przez telefon. Czas izolacji nie pozwala na tak częste odwiedziny z bliskimi, gdyż wzrasta ryzyko zachorowalności na covid-19.

Dzieci w tym szczególnie trudnym czasie nie mogą spotykać się z rówieśnikami ze szkoły, przynajmniej nie w takim stopniu jak wcześniej. Warto więc przeznaczać z dzieckiem czas na połączenia video czy audio z najbliższymi oraz znajomymi. Podczas rozmów z rodziną również możemy spędzić te chwile wspólnie, dzieląc się swoimi przeżyciami, wydarzeniami z ostatniego okresu.  
**Pamiętajcie, że jest to w Waszym zasięgu, na wyciągnięcie ręki ;)**

# Ostatnie newsy

## Counting Day

One for me,  
Two for you,  
What is this?  
I have no clue,  
Three for us,  
Get on the bus,  
Four for a boy,  
Who lost his toy,  
Five for a girl,  
Who found a pearl,  
Six for a fun trip to the city,  
To stay at home would be a pity,  
Seven for going to a restaurant,  
We can eat all we want,  
Eight for a stop  
At the bookshop,  
Let's have a look  
At my favourite book!  
Nine for a visit to the park,  
And now back home, it's getting dark!  
Ten, we have to catch the train,  
Because it is starting to rain!

## Colours, Colours Everywhere

Colours, colours everywhere,  
Hiding in the garden,  
Some are here, some are there,  
I will go and find them.

Brown and green are on the tree,  
Black and yellow on the bee,  
Orange flowers and blue pond,  
I will find them 'cos I want!

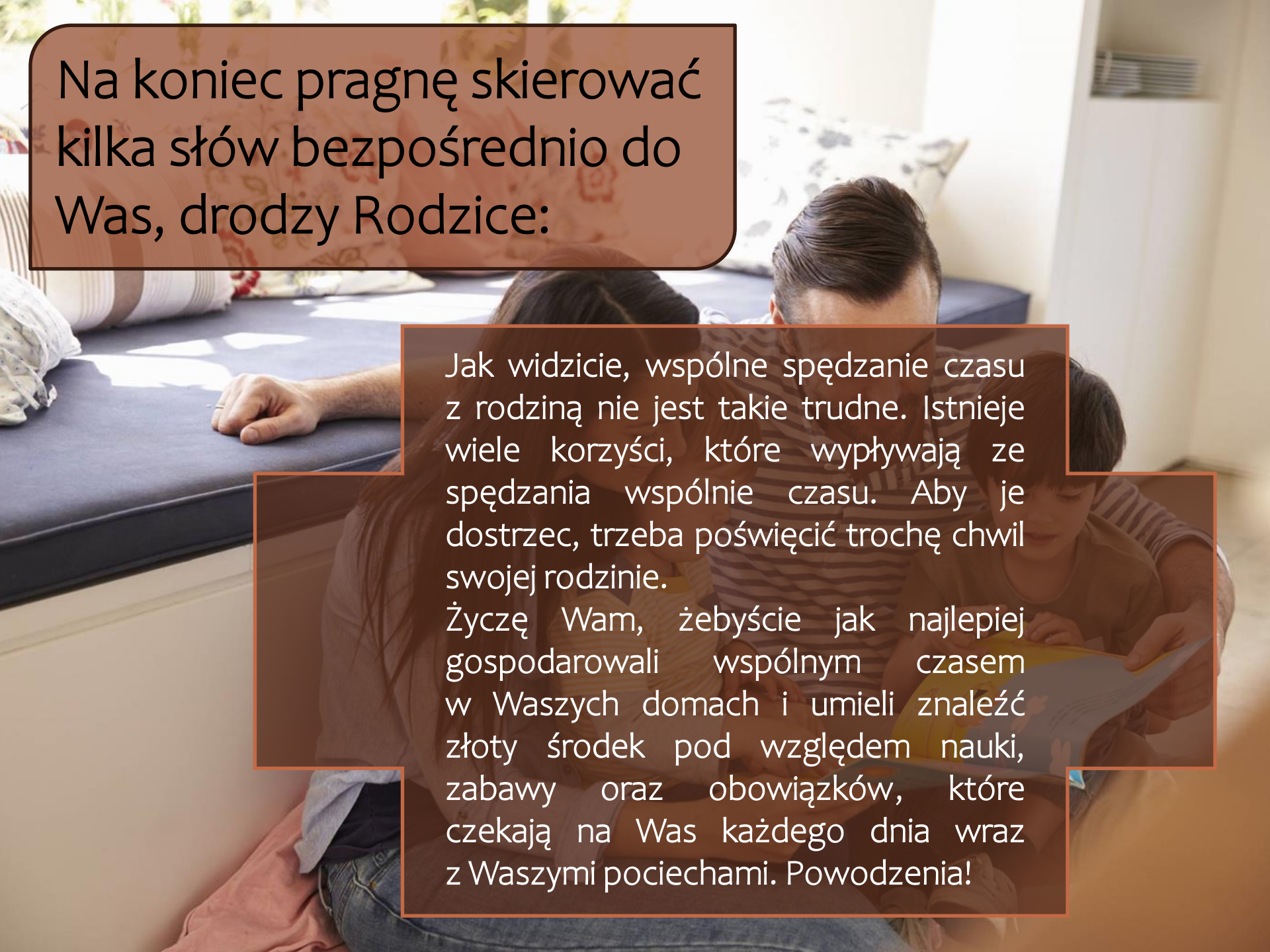
Where a purple one is hid?  
Pink is not to be hid!  
I can see it on the ground

Look! It's there on the road,  
And some white is on the road,  
Now, I've found them all, oh yes,  
There is some black on the road!

W sytuacjach, kiedy dziecko będzie zniechęcone lub znudzone nauką, możecie połączyć przyjemne z pożytecznym.

Mowa tutaj o sposobach na zwiększenie motywacji do działania u dziecka. Wiek 10-12 lat bywa pełen zwrotów akcji. Dzieci wolą to, co łatwe i przyjemne, niż to, co przychodzi im z większym wysiłkiem.

Wykorzystajcie wspólny czas, podczas czytania książek z dziećmi, na przemyślenie również takich tekstów, które szybciej i łatwiej pozwolą dziecku nauczyć się wierszyka, nawet, jeśli będzie to nauka np. języka obcego.

A photograph of a family sitting on a dark blue sofa. A man in a striped shirt is on the right, a woman in a dark jacket is in the middle, and a young boy is on the left. They are all looking down at a book or document held by the boy. The background shows a bright room with a window and some furniture.


Na koniec pragnę skierować  
kilka słów bezpośrednio do  
Was, drodzy Rodzice:

Jak widzicie, wspólne spędzanie czasu z rodziną nie jest takie trudne. Istnieje wiele korzyści, które wypływają ze spędzania wspólnie czasu. Aby je dostrzec, trzeba poświęcić trochę chwil swojej rodzinie.

Życzę Wam, żebyście jak najlepiej gospodarowali wspólnym czasem w Waszych domach i umieli znaleźć złoty środek pod względem nauki, zabawy oraz obowiązków, które czekają na Was każdego dnia wraz z Waszymi pociechami. Powodzenia!

# Źródła:

- <https://www.mlodemamy.pl/rodzinne-gry-i-zabawy-jak-spedzic-czas-z-rodzina/>
  - <https://www.google.com>
- <http://dzieckoisport.pl/jak-prawidlowo-wspierac-dziecko/>
  - <https://sjp.pwn.pl/slowniki/>



Dziękuję za uwagę!

*Adrianna Jędrzejewska*

*Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
– Wydział Psychologii i Kognitywistyki*



Pokaz wykonany w ramach praktyk  
studenckich pod opieką p. Olgi Bogackiej.