Zabawy z dzieckiem dla zapracowanych rodziców

Jak budować więź z dziećmi, kiedy żyjemy w ciągłym pośpiechu? Oto propozycje zabaw, do których nie trzeba (zwykle) żadnych rekwizytów - wystarczy 5 minut wolnego czasu!

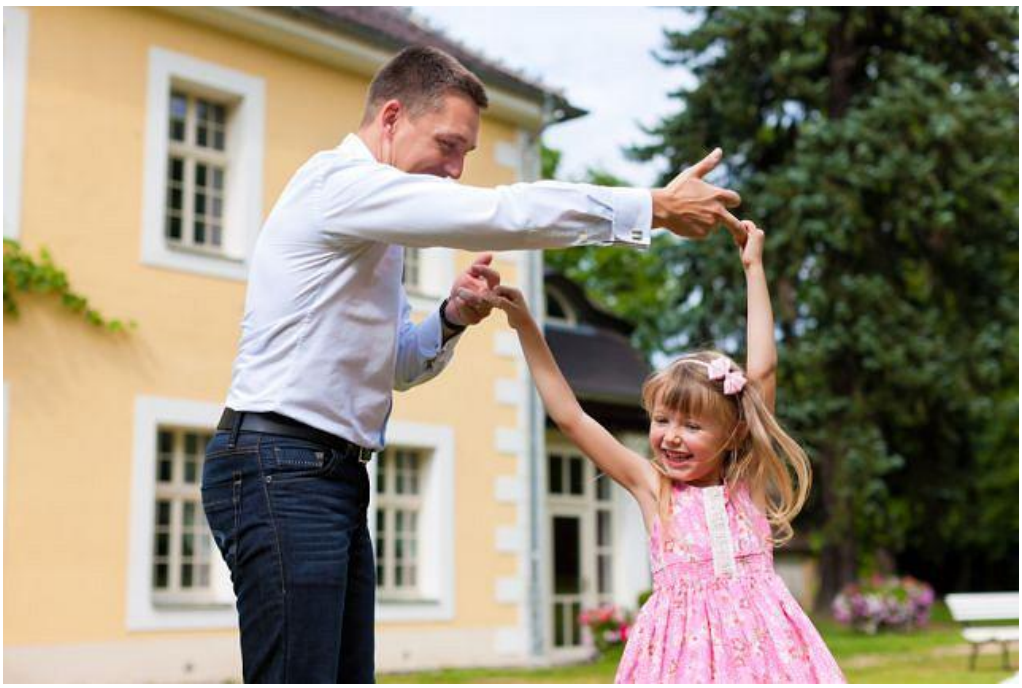


Czułość

Nie oszukujmy się - dzisiejsze czasy nie sprzyjają leniwym porankom i sennym popołudniom. Wielu rodziców pracuje na pełnych etatach, a wolne chwile, kiedy nie są akurat w pracy, upływają im na dojazdach i codziennej żonglerce: umyć, nakarmić, odprowadzić do przedszkola/szkoły/zaczekać na opiekunkę*, odebrać z przedszkola/szkoły/zwolnić opiekunkę, nakarmić, umyć, położyć spać, westchnąć ze zmęczenia, położyć siebie spać. Weekend zdarza się co pięć dni, a i wtedy często połowa czasu mija na sprzątaniu i robieniu zakupów na nadchodzący tydzień. W tym całym szaleństwie niezmiernie ważne jest znalezienie chwili na zabawę z dzieckiem, budowanie więzi, bycie rodziną.…

Zacznijmy od czułości. Znajdźmy rano moment na przytulenie dziecka, radosne łaskotanie i całusy. To wspaniały pomysł na rozpoczęcie dnia. Także popołudniowa dawka czułości i chichotu to wyborna okazja do wspólnego śmiechu! Dzieci uwielbiają ucieczki przed "łaskotkowym potworem" - wypróbujcie to!

Taniec



Idealnym sposobem na krótką chwilę zabawy z dzieckiem w każdym wieku jest taniec. Wystarczy pięć minut wspólnych pląsów lub wygłupów przy włączonym radiu czy ulubionej płycie, żeby poczuć się lepiej. Dzieci uwielbiają radosnych rodziców, a chwila ruchu i śmiechu wyjdzie na dobre całej rodzinie - zapracowanym rodzicom przede wszystkim!



Czytanie

O wspaniałym wpływie czytania na rozwój dzieci nikogo nie trzeba już przekonywać W tygodniu trudno może znaleźć czas na dłuższą lekturę, ale warto wygospodarować chociaż chwilę na przeczytanie krótkiego opowiadania albo wiersza. Takie momenty mocno zbliżają. Jeśli akurat dzisiaj nie ma szans na wspólne czytanie, wymyślcie razem bajkę - można ją opowiadać podczas wykonywania innych, bardziej przyziemnych, czynności. Każde z was może dorzucać do niej po jednym zdaniu, a jeśli dziecko jest za małe, zdajcie się na własną wyobraźnię i sprawdźcie dokąd was poniesie. Możecie być nieźle zaskoczeni!



Wygłupy

Wychodzicie z domu i poprawiacie szaliki przed lustrem? Myjecie zęby? Pora na krótki seans dziwacznych min, dzieciaki będą zachwycone! Uśmiech jest zaraźliwy i daje pozytywną energię. Codzienna chwila niepowagi to coś, co dorosłym powinno się przepisywać podczas wizyt u lekarza... A pomyślcie, jakie wspaniałe wspomnienia zafundujecie swoim dzieciom!



Spacer

Odprowadzanie dziecka do żłobka, przedszkola czy szkoły to wspaniała okazja na odbycie interesującej rozmowy, nadrobienie zaległości i poznanie kilku tajemnic. To też dobra

sposobność do obserwowania przyrody - wiosną szukamy śladów życia na gałęziach drzew, latem przyglądamy się owocom, a jesienią zbieramy kasztany i kolorowe liście. Zimą robimy ślady w śniegu i podziwiamy misterne wzorki pozostawione przez podeszwy butów, toczymy wojny na śnieżki (no dobrze, to pewnie w drodze powrotnej...) lub robimy śnieżne anioły. odwożenie dzieci samochodem to wspaniała okazja na śpiewanie piosenek, opowiadanie historii i wasze ulubione samochodowe gry.



Wspólne działania

Są dni, kiedy nie dość, że nie mamy czasu, to jeszcze jesteśmy bardzo zmęczeni, a konieczność wykonania wszystkich niezbędnych czynności domowych jest mocno przytłaczająca. Tym bardziej warto zaangażować do codziennych obowiązków całą rodzinę - załadowywanie pralki może być dla dzieci fajną zabawą, a nakrywanie do stołu sprawia, że czują się ważne i potrzebne. Nie trzeba zbudować misternej budowli z klocków, żeby spędzić z dziećmi czas, wystarczy po prostu robić coś razem - nawet jeśli jest to "tylko" mieszanie sałaty czy rozwieszanie mokrego prania.



Wieczorny rytuał

Warto wypracować rytuały, które będą pretekstem do wspólnej zabawy i nawiązywania więzi. Wieczory szczególnie sprzyjają takim chwilom - pora kąpieli to wymarzony czas na zabawę, a kiedy zgasimy światło w dziecięcym pokoju, warto utulić malucha kołdrą, zaśpiewać kołysankę, chwilę poleżeć i pogłaskać po włosach... Ta krótka chwila to dla wielu rodziców jedyna okazja w tygodniu na spokojne sam na sam z dziećmi. Nie można jej przegapić! Najważniejsze jednak to pamiętać, że zapracowany rodzic ma do zaoferowania dziecku najcenniejszy dar, tak samo jak rodzice, którzy tego czasu mają więcej - nie ma bowiem niczego bardziej wartościowego niż miłość okazywana sobie nawzajem. A do okazania jej dziecku wystarczy nawet spojrzenie.