

Izolacja społeczna wyrzuciła nasze uporządkowane życie do góry nogami. Czy jednak powoduje ona wyłącznie negatywne skutki? Niekoniecznie. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, a czas spędzony w domu, można wykorzystać na wzmocnienie więzi z dzieckiem. Jak to zrobić? Przede wszystkim poprzez bycie razem. Najcenniejsze, co możemy podarować drugiej osobie to nasz czas, uwaga i szczerze zainteresowanie.

Czas spędzony z dzieckiem w domu warto wykorzystać na wspólne rozmowy o jego zainteresowaniach, uczuciach, marzeniach, ważnych dla niego sprawach. Dzieci w wieku przedszkolnym zazwyczaj uwielbiają dzielić się z dorosłymi swoimi przeżyciami. Dobrze więc wykorzystać tę naturalną potrzebę dziecka i jednocześnie popracować nad swoją umiejętnością uważnego słuchania.

Przymusowy pobyt w domu umożliwi również przeznaczenie większej ilości czasu na zabawę z dzieckiem oraz wspólne wykonywanie domowych obowiązków. Należy wybrać na zabawę taki moment w ciągu dnia, w którym możemy całkowicie skupić się na dziecku. Zadbajmy o jakość spędzanego razem czasu. Odłóżmy telefon i inne sprawy na bok i bądźmy wtedy z dzieckiem zarówno ciałem, jak i duchem.

Należy jednak zachować umiar w sprawie organizowania swojemu dziecku czasu i zadbać również o siebie i własne potrzeby. Poza tym, wielu rodziców pracuje zdalnie lub ma do wykonania różne inne obowiązki. Nie ma nic złego w tym, że dziecko od czasu do czasu doświadczy nudy. Dzięki temu, uczy się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, jak organizować własną aktywność oraz rozwija kreatywność. 😊

Poniżej znajdują Państwo kilka pomysłów na zabawy pomocne w pogłębianiu relacji z dzieckiem:

1. [Gra planszowa on-line „Prawdziwy skarb”](#)

Zaangażuje ona wszystkich członków rodziny. Zawiera szereg zadań i pytań, które pozwolą zbliżyć się do siebie i miło spędzić razem czas.

2. [Gra planszowa „Moje ulubione”](#)

Gra pomaga uczestnikom dowiedzieć się nieco na swój temat, sprzyja budowaniu relacji. Można skorzystać z gotowej do wydruku planszy, która jest dostępna na stronie internetowej lub stworzyć własną i dodać do niej nowe, ciekawe hasła.

3. [Gra „Potwory – Memory”](#)

Gra, która oprócz dobrej zabawy, daje nam możliwość ćwiczenia pamięci wzrokowej i umiejętności rozpoznawania oraz nazywania emocji na podstawie wyrazu twarzy.

4. [Ruletka emocji](#)

Jest to gra dostępna on-line. Polega na kręceniu wirtualną ruletką i odpowiadaniu na wylosowane pytania lub wykonywaniu różnych zadań. Gra ta rozwija kompetencje emocjonalno-społeczne dziecka, pozwala uczestnikom lepiej się poznać. Zapewnia uczestnikom dobrą zabawę, ale też może być punktem wyjścia do rozmowy na temat uczuć i potrzeb dziecka.

5. Emocjonalne kalambury

Na małych karteczkach napiszcie nazwy emocji (zamiast tego można narysować lub wydrukować emotikony lub twarze). Każdą karteczkę zawińcie w rulonik. Każdy z uczestników losuje emocję i musi ją pokazać mimiką twarzy i ruchami ciała bez słów.

Do gry można dodać inne kategorie, takie jak, np. zwierzęta, czy zawody.