

Co zrobić by dziecko było zadowolone, zajęte i uczyło się, gdy przedszkola i szkoły zamknięte... a rodzic spokojny

Co zrobić z dziećmi? Jak je zająć przez cały dzień? Te i wiele innych pytań od tygodni przychodzi do głowy wielu rodzicom, którzy utknęli w domach wraz z dziećmi z powodu koronawirusa. Kilka sugestii.

1. **Ułóż plan dnia** (wspólnie z dzieckiem) i powieś go w widocznym miejscu. Dziecko powinno wiedzieć jak będzie teraz wyglądał jego tydzień. Nadanie struktury spowoduje, że zmniejszy się czas na „mamo nudzi mi się, zrób coś”. Zachowaj plan dnia np. przedszkola, albo szkoły. Pamiętaj o czasie na naukę, przyjemności i obowiązki domowe.
2. **Zaplanuj czas na zabawę** i pamiętaj o prostej zasadzie: jeśli trudno jest znaleźć dobre zabawki, to trudno jest wymyślić ciekawą zabawę. Naucz dziecko, że zabawa to jego aktywność, a nie twoja. Ogranicz własne zaangażowanie w zabawę dziecka – choć wszystko zależy od wieku dziecka. Przyjmuj zaproszenie do wspólnej zabawy z dzieckiem, ale staraj się nie czuć winnym, gdy odmawiasz mu. Poza tym dzieci najlepiej bawią się bez stałego udziału dorosłego, mogą wtedy rozwijać swoją kreatywność, choć powinny być po jego okiem.
3. **Pozwól dziecku na spontaniczną twórczą zabawę i podsuwaj mu pomysły.** Na przykład urządz dzień mycia plastikowych zabawek, albo popołudnie ze śmieciową sztuką czyli malowanie, dekorowanie z materiałów przeznaczonych do recyklingu. Jeśli nie masz pomysłów to wykorzystaj Internet, gdzie znajdziesz wiele inspiracji choćby na tej stronie <https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/>.
4. **Pozwól na korzystanie z telewizji czy komputera (Internetu)**, ale rób to mądrze. Wpleć korzystanie z nich do planu dnia. Dbaj o to by wyłączyć telewizor czy komputer, gdy czas przeznaczony na ich używanie się skończy. Wykorzystaj Internet

do kontaktowania się z innymi dziećmi czy ważnymi członkami rodziny. Dziecko podobnie jak dorosły chętnie spotka się z koleżanką czy kolegą.

5. **Pamiętaj o aktywności fizycznej.** Nawet, gdy nie możesz wyjść z domu zorganizuj przestrzeń i czas na zabawy ruchowe czy gimnastykę.

Pamiętaj!

Każdy, nawet najlepszy plan dnia może zawieść, a dziecko będzie chciało tylko oglądać bajki czy siedzieć w sieci. To także ok. Następnego dnia wróć jednak do planu dnia!