

Jak spędzić wspólnie w domu czas pandemii?

„Nie ma idealnych rodziców i nie ma idealnych dzieci. Jest za to mnóstwo idealnych momentów na bycie razem.”
Dave Wills

Czas izolacji jest czasem szczególnie trudnym dla rodziców. Stają obecnie Państwo przed wyzwaniem zorganizowania opieki dla swoich dzieci, które potrzebują nieustannego ruchu oraz kontaktu z rówieśnikami. Już od miesiąca zmuszeni jesteśmy do pozostawania w domach. Dla Państwa dzieci będzie to również czas odpoczynku od nauki. Jak konstruktywnie spędzić ten wspólny czas? Co można wspólnie zrobić, gdy należy pozostać w domu? Poniżej znajdują się propozycje zajęć możliwych do wykonania rodzinnie, bez opuszczania miejsca zamieszkania.

FILMY



Zapewne temat dzieci oraz ekranu telewizora, bądź komputera jest tematem wywołującym sporo dyskusji i wątpliwości. Nie od dziś wiadomo, że nadmierne spędzanie czasu na oglądaniu telewizji, czy przed komputerem zaburza prawidłowy rozwój w sferze emocjonalnej, społecznej, ale także i negatywnie wpływa na rozwój fizyczny. Ważne, by mądrze wykorzystać technologię w opiece nad dziećmi w domu. Przede wszystkim należy wyznaczyć reguły i starać się ich przestrzegać. Po pierwsze, **ustal maksymalny czas**, jaki dziecko może spędzić przed ekranem. Po drugie, **wybierz odpowiednie programy i ogranicz dostęp do reklam**. Po trzecie, **staraj się porozmawiać z dzieckiem po seansie** o tym, co właśnie zobaczyło. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie **domowego kina**. Przygotujcie razem przekąski i miejsce do oglądnięcia seansu. Dopasuj film do wieku dziecka – im młodsze dziecko, tym krótszy i łatwiejszy w odbiorze. Po domowym seansie przygotuj kilka pytań lub zadań związanych z filmem.

FILMY ODPOWIEDNIE DLA UCZNIÓW KLAS 1-3

CUDOWNY CHŁOPAK – Chłopiec z licznymi deformacjami twarzy trafia do zwykłej szkoły marząc o tym, by rówieśnicy traktowali go jak normalnego kolegę. Niestety, jego wygląd przysparza mu wiele przykrości do czasu aż w szkole pojawia się nowa uczennica, która pomaga Auggiemu udowodnić jak piękna na wnętrze.

KRAINA CUDÓW – June odkrywa w lesie wesołe miasteczko pełne zabawnych gadających zwierzaków. Coś jednak jest w nim nie tak i tylko June może zaprowadzić tam porządek, by przywrócić w tym cudownym miejscu radosną atmosferę.

SEKRETY MORZA – Piękna opowieść o rodzinie, stracie i tęsknocie. 6-letnia Sirsza w dzień swoich urodzin podkrađa starszemu bratu muszlę i znajduje niezwykły płaszcz, dzięki któremu rozpoczyna magiczną podróż pozwalającą jej odkryć prawdę o zniknięciu mamy.

KRUDOWIE – Rodzina jaskiniowców musi zmierzyć się z nowymi wyzwaniami, których unikali od lat. Wszystko, co nowe i nieznane przeraża głowę rodziny, który za wszelką cenę stara się chronić bliskich przed niebezpieczeństwami. Na swej drodze spotykają młodego chłopaka, który opanował sztukę rozpalania ognia.

WALL-E – W odległej przyszłości Ziemia zostaje tak bardzo zaśmiecona, że ludzie muszą ją opuścić, pozostawiając na niej jedynie sprzątającego robota Wall-e. Do sympatycznego samotnego robota dołącza nowoczesna EVA, z którą Wall-e rusza w świat fascynujących przygód.

ZWIERZOGRÓD – Zwierzogród to miasto, w którym mieszkają obok siebie słonie i ryjówki. Tutaj każdy może zostać kim chce. Jednak droga do upragnionego życia nie jest łatwa o czym przekonuje się Judy Hops – pierwszy królik w policji.

BALERINA – 11-letnia Felicja ucieka z sierocińca do Paryża, by uczyć się tańca w najlepszej szkole baletowej na świecie. Towarzyszy jej przyjaciel Wiktor, który tak jak ona chce spełniać swoje marzenia o zostaniu wynalazcą.

RALPH DEMOLKA – Czarny charakter z gry komputerowej Ralph Demolka próbuje zmienić swoje życie, bo w głębi serca jest miłym i ciepłym osiłkiem, którego praca nie idzie w parze z charakterem.

W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI – Zabawna i mądra metafora emocji, które kierują ludzkimi zachowaniami i wyborami. To podróż do wnętrza umysłu 11-latki, którym zarządzają Radość, Smutek, Gniew, Strach i Odraza. Inteligentne kino familijne dla starszych i młodszych.

FILMY ODPOWIEDNIE DLA UCZNIÓW KLAS 4-6

KOKO – 12-letni Miguel marzy o karierze muzycznej, jednak jego rodzina nie pochwała tego pomysłu. W wyniku splotów wydarzeń chłopiec trafia do wielobarwnej Krainy Umarłych, by odkryć rodzinną tajemnicę i spełnić swoje największe marzenie.

DOM – Animowana komedia o przygodach optymistycznego przybysza z kosmosu o imieniu Oh z niezwykle upartą dziewczyną. Razem muszą uratować świat przed inwazją kosmitów i odnaleźć drogę do domu.

PODAJ DALEJ – Trevor, zachęcony przez nauczyciela, wymyśla grę, która ma pomóc zmienić świat na lepsze. Gra polega na pomocy trzem osobom, które mają pomóc kolejnym trzem, te kolejnym... Tak stworzonym łańcuszkiem pomocy zaczyna interesować się dziennikarz, który chce dotrzeć do pomysłodawcy gry.

WIELKA SZÓSTKA – Opowieść o przyjaźni młodego geniusza Hiro z niezwykłym robotem o wielkim sercu i czterema innymi barwnymi postaciami. Wielka Szóstka jaką tworzą mają zapobiec lokalnej katastrofie i odkryć źródło zagrożenia, jakie wisi nad miasteczkiem, w którym mieszkają.

RODZINKA ROBINSONÓW – Mały geniusz buduje maszynę do wydobywania wspomnień, która zabiera go w zwariowaną podróż do przyszłości. Razem z przyjacielem przeżywa wiele przygód, dzięki którym może ocalić świat przed podstępnyim czarnym charakterem

FILMY ODPOWIEDNIE DLA UCZNIÓW KLAS 7-8

SALA SAMOBÓJCÓW – Maturzysta Dominik na pozór na wszystko. Jednak w jego życiu brakuje prawdziwej relacji, którą próbuje odszukać za pośrednictwem popularnej gry internetowej. Wirtualny świat tak bardzo go wciąga, że całkowicie rezygnuje z tego realnego.

GWIAZD NASZYCH WINA – Wzruszająca opowieść o przyjaźni i miłości dwójki nastolatków chorych na raka. Poza uczuciem dwójkę bohaterów łączy zamiłowanie do literatury, razem próbują dotrzeć na spotkanie z ulubionym autorem.

MOST DO TERABITHII – Historia chłopca, który zaprzyjaźnił się z dziewczyną-klasowym wyrzutkiem. Razem tworzą wymyślone królestwo Terabithii, w których aż roi się od magicznych istot. Tutaj mogą być Królem i Królową, podczas gdy w realnym świecie muszą zmagać się z wieloma trudnościami.

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA – Były nauczyciel Pat jest na życiowym zakręcie. Stracił pracę, dom i żonę, a na domiar złego przeszedł załamanie nerwowe, które skończyło się pobytem w szpitalu psychiatrycznym. Pat próbuje na nowo poukładać swój świat, w czym pomaga mu nowo poznana ekscentryczka Tiffany.

NIETYKALNI – Film oparty na faktach. Sparaliżowany, zgorzkniały milioner zatrudnia jako opiekuna chłopaka z przedmieścia. Zderzenie tych dwóch całkiem odmiennych światów staje się początkiem wielu fascynujących przygód, które owocują prawdziwą przyjaźnią między bohaterami.

PAMIĘTAJ!

Bardzo istotną kwestią jest wspólna dyskusja dotycząca filmu. Warto poświęcić choć chwilę na krótką rozmowę. Zapytaj dziecka, co zapamiętało z filmu, który bohater najbardziej przypadł mu do gustu i czy postąpiłby tak samo na miejscu bohatera.

PRACE PLASTYCZNE



Świetnym rozwiązaniem będą **kolorowanki antystresowe**. Jest to idealne zajęcie zarówno dla dzieci, nastolatków, jak i dorosłych. Również zwykła biała kartka i kredki to jeden z najłatwiejszych sposobów, by zająć dziecko i rozbudzić jego kreatywność.

Malowanie farbami, wydzieranki, wyklejanki, przerabianie kartonu na domek dla lalek lub wycinanie z niego instrumentów muzycznych. Istnieje wiele pomysłów. Ważne jednak jest zaangażowanie rodzica. Wiadomo, że nawet najbardziej kreatywny rodzic czasem cierpi na brak weny. Na portalach i blogach parentingowych znajdą Państwo mnóstwo pomysłów na prace plastyczne dla dzieci z wykorzystaniem tego, co posiadacie w domu.

Pomocne linki:

<https://www.e-kolorowanki.eu/>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

<https://www.panikredka.pl/>

GRY PLANSZOWE



Nic tak nie angażuje dzieci oraz nastolatków jak wspólne zabawy i gry z rodzicami. Nic też tak nie poprawia relacji w rodzinie. W swojej kolekcji warto mieć chociaż kilka gier i planszówek, które umilą czas i będą wsparciem w rozwoju dziecka w różny wieku. Warto zaopatrzyć się w:

- **Dobble** (albo zrobić je samodzielnie)- to gra na spostrzegawczość dla każdego, niezależnie od wieku,
- **Jenge** – ćwiczy precyzyjność ruchu, koncentrację. Tradycyjną Jenge można uatrakcyjnić przyklejając do klocków zadania do wykonania dla graczy,
- **Story Cubes** – gra ucząca wymyślać i opowiadać historie, świetna opcja już dla przedszkolaków,
- **Activity, Activity Junior** – gra w stylu tradycyjnych kalambur z hasłami dopasowanymi do wieku graczy,
- **Dixit** – gra rozwijająca wyobraźnię, uczy empatii, przewidywania, lepszego rozumienia drugiego człowieka,
- **Sabotażystę** – uczy spostrzegawczości, strategicznego myślenia i współpracy, raczej dla nastolatków,
- **Emocje** – gra ucząca czym są emocje i jak sobie z nimi radzić.

Warto docenić też tradycyjnego Chińczyka, Warcaby, Eurobiznes Monopoly, Scrabble, Państwa-Miasta, Kółko i Krzyżyk, Statki, Kalambury czy stare dobre gry karciane i wszelkie inne gry planszowe, które pozwolą na wspólne spędzenie czasu.

Pomocne linki:

<https://www.mamawdomu.pl/2017/06/15-gier-typu-zrob-to-sam.html>
<http://mama-kreatywna.pl/2016/05/gra-planszowa-dla-dzieci-diy-zrob/>
<https://corobiczdziekiem.pl/gry-planszowe-dla-dzieci-diy/>

ZABAWY RUCHOWE



Dziecko, które musi pozostać w domu ma też ogromną potrzebę ruchu. Gdzieś przecież musi dać upust swej energii. Warto więc codziennie zadbać o ruch dziecka. Świetnym pomysłem będą tory przeszkód, zabawa w chowanego lub wspólne ćwiczenia. Można również skorzystać z dedykowanych kanałów na YouTube z ćwiczeniami dla dzieci, nauką tańca czy rytmiką dla maluchów. Zorganizuj domowe zawody np. w kręceniu hula hop czy odbijaniu balonika (w wersji utrudnionej tylko nogami). Jeśli posiadają Państwo w domu bieżnię, bądź rowerek zachęćcie dziecko do skorzystania pod Waszym czujnym okiem.

WSPÓLNE GOTOWANIE I PIECZENIE



Gotowanie sprawia dzieciom ogromną radość, pomaga im rozwijać zdolności manualne i poznawać różne smaki, zapachy i faktury. Przy okazji **uczy samodzielności i pomysłowości**. Pozwól dziecku gotować razem z Tobą. Nawet jeśli będzie chciał zrobić coś inaczej niż Ty, pozwól mu na to. To nic, że w kuchni będzie panował chaos. Razem wybierzcie ulubione potrawy lub przepisy na

dania, które chcielibyście spróbować. Na początek skorzystaj ze sprawdzonych przepisów, potem możecie zacząć eksperymentować.

Przydatne linki:

<https://alaantkoveblw.pl/>

<https://ladygugu.pl/k/moja-kuchnia/>

WSPÓLNE WYKONYWANIE OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH



Nie bój się angażować dziecka do codziennych obowiązków domowych. Nastolatek może początkowo się buntować, ale **dla młodszych pociech wspólna praca pod okiem rodzica to świetna zabawa**. Dziecko może pomagać przy wymianie garderoby z zimowej na wiosenną, segregacji zabawek i książek. Razem możecie zaplanować i wykonać proste przearanżowanie przestrzeni. **Poproś o pomoc** przy ładowaniu zmywarki, pralki, rozwieszaniu prania czy odkurzaniu. Razem wyrzućcie dziecko, czy nastolatek czuł się potrzebny i ważny.

Wiosna to również czas na prace ogrodnicze. Dziecko może pomagać w przesadzaniu kwiatków, sianiu rzeżuchy (niech dziecko będzie odpowiedzialne za codzienne podlewanie), załóżcie wspólnie ogródek ze świeżymi ziołami, róbcie porządki na przydomowych rabatkach.

Powodzenia!!

Opracowała: Karolina Mach

Źródła:

<https://www.decormint.com/pl/blog/2020/04/01/co-ogladac-z-dzieckiem-w-domu-psycholog-poleca-20-madrych-filmow>

<https://www.decormint.com/pl/blog/2020/03/20/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-pomysly-na-darmowe-zabawy>