



PORADNIK DLA RODZICÓW

ZDZIEĆMI W DOMU



ALEKSANDRA PIOTROWSKA: Jak pomóc dziecku

poradzić sobie z izolacją

LEKCJA EMPATII: ćwiczenia praktyczne

PRACA ZDALNA Z DZIECKIEM: jak to zrobić dobrze?

GRY I ZABAWY dla dzieci i rodziców

ULA MIJAKOSKA: Zdrowe nawyki wzmacniające

odporność dzieci i rodziców

PARTNER WYDANIA

MÖLLER'S
SUPPLEMENT DIET
TRANING CZYNI MISTRZA



SUPLEMENT DIETY
MÖLLER'S
TRANING CZYNI MISTRZA



TRANUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ!



odporność



mózg



serce

www.mollers.pl

Spis treści

Izolacja rówieśnicza: jak pomóc dziecku ją przetrwać?	4
Trening z empatii. Pokażmy dzieciom jak to robić	19
Praca zdalna z dzieckiem	24
Sposób na złość: dlaczego nie należy się jej bać?	43
Gry i zabawy dla całej rodziny	48
Planszówki: świetna inwestycja w relacje	59
Jak skutecznie uczyć się w domu?	70
Zdrowe i silne dziecko. Zdrowe nawyki tworzą się przy stole	76



*Jak pomóc dzieciom
przeżyć czas izolacji
równieżniczej?*

W sieci krąży gorzko-słodki mem z takim komentarzem: „Gdy rodzic bawi się z dzieckiem cały dzień, a zegarek pokazuje, że minęło dopiero 15 minut”. Dzieci, zwłaszcza kilkuletnie, łakną obecności rodziców, tymczasem ci pochłonięci są pracą, nad którą trudno im się skupić, bo muszą zajmować się dziećmi. Izolacja ukazała naszą bezradność. Jak udźwignąć jej ciężar, pomóc dziecku sobie z nią poradzić i uchronić je przed niebezpieczeństwem uzależnienia od mediów elektronicznych

 WYWIAD **ALEKSANDRY MIJAKOSKIEJ-SIEMION**
Z PSYCHOLOŻKĄ DR **ALEKSANDRĄ PIOTROWSKĄ***.

ALEKSANDRA MIJAKOSKA-SIEMION:
Pani doktor, czy w sytuacji izolacji, której w większości doświadczamy, możemy

powiedzieć, że dzieci też mają do czynienia z izolacją rówieśniczą?

DR ALEKSANDRA PIOTROWSKA: Faktycznie odseparowanie dzieci od rówieśników jest źródłem coraz bardziej zauważalnych problemów, aczkolwiek w odniesieniu do małych dzieci, które nie spędzają czasu niezależnie od dorosłych, to wygląda inaczej niż w odniesieniu do dzieci starszych i młodzieży.

To znaczy jak?

Maluchy w tej chwili płacą cenę za to, że cały swój czas spędzały dotychczas w różnych placówkach - przedszkolach, żłobkach czy klubikach. Przecież dzisiaj nie spotyka się już organicznych grup cztero-, pięcio-, sześciolatków, które na podwórku przed domem spędzały czas tylko w swoim towarzystwie.

Kontakt z rówieśnikami w grupie przedszkolnej to kontakt pod dowództwem dorosłych, pod ich kontrolą. Dzieciom bardzo wy-

rażnie brakuje okazji, kiedy to muszą radzić sobie z rówieśnikami same.

Czyli to po stronie dorosłych leży odpowiedzialność za to, że w takiej sytuacji jak teraz dzieci przeżywają większy stres?

Nie jestem przekonana, czy jest to źródłem stresu u dzieci. Na pewno - źródłem frustracji. Mamy do czynienia z sytuacją, w której jedna z ważnych potrzeb człowieka przez dłuższy czas zostaje niezaspokojona. Potrzeba bycia członkiem grupy u przedszkolaków dopiero zaczyna działać, będziemy to wyraźniej widzieć w kolejnych okresach rozwoju.

Jak więc wygląda sytuacja w przypadku dzieci starszych, które mogą i potrafią samodzielnie spędzać czas?

Tutaj sytuacja jest bardzo zróżnicowana, ponieważ wraz z rozwojem technologii pojawiła się taka grupa dzieci, które poza szkołą właściwie nie mają relacji rówieśniczych bezpo-

średnich, a kontaktują się z innymi wyłącznie za pomocą mediów elektronicznych. Przeciętne ośmio-, dziesięcio-, dwunastolatki spędzają około dwóch-trzech godzin dziennie ze smartfonem, a część - jeszcze więcej. Te dzieci w dużo mniejszym stopniu odczuwają konsekwencje tego, że w tej chwili nie będą miały kontaktów face-to-face z rówieśnikami.

Ale są też dzieci, które spędzały dużo czasu z rówieśnikami.

One przeżywają teraz ciężką frustrację i za-
stała sytuacja może być dla nich bardzo trudna, stresowa.

Jak zatem pomoc dzieciom poradzić sobie z tą frustracją? Jak pomóc dźwignąć im ich emocje?

Przede wszystkim musimy zastanowić się nad tym, czy dziecko powinno wiedzieć o tym, co się dzieje w związku z wirusem, a jeśli tak, to w jakim stopniu i co powinniśmy mu powie-

dzieć. To nie rozwiązuje całkowicie sprawy, ale jest jednak rzeczą bardzo ważną. Pamiętajmy, że człowiek jest istotą poznawczą i wiedza ma dla niego duże znaczenie, także dla tego, co on w danej chwili odczuwa. Trzeba podkreślać, że to jest sytuacja tymczasowa, że wielu rzeczy na temat wirusa nie wiemy, ale przecież pandemia się skończy. Podtrzymywać na pewno warto kontakty z rówieśnikami. Ważne



jest w tym kontakcie to, by dzieci się mogły zobaczyć. Byłoby naprawdę niedobrze, gdyby kontaktowały się tylko przez SMS-y czy maile - kontakty nieangażujące obrazu.

Wydaje mi się, że przedszkolaki raczej ze sobą tak nie porozmawiają.

Sześciolatki nie prowadzą ze sobą długich rozmów, nawet w bezpośrednim kontakcie. Ale dla dzieci, które mają 10 czy 12 lat, to umożliwienie rozmowy wideo jest bardzo ważne. Podobnie - dla młodzieży. Młodzież czy starsze dzieci nie spędzają zbyt wiele czasu wolnego pod kontrolą dorosłych. Wiemy, że w Warszawie, ale sądzę też, że i w innych miastach, ignorują wprowadzane zalecenia i ryzykując zdrowie, spotykają się ze sobą w grupach. Ale na to, niestety, na razie nie mamy zbyt wielkiego wpływu. Musimy przekonywać, argumentować, bo siłą nie zatrzymamy ich w domach

No dobrze, to teraz porozmawiajmy o jeszcze jednej sytuacji, która dotyczy bardzo wielu rodziców. Przeszliśmy na tryb pracy zdalnej, dzieci nie chodzą do żłobków ani przedszkoli. To generuje trudności: z jednej strony ciężko nam - rodzicom - skupić się na pracy, z drugiej dzieci są sfrustrowane, że rodzice są w domu, ale się nie bawią. Jak poradzić sobie z taką sytuacją?

Nie możemy oczekiwać od kilkuletnich dzieci, że będą zajmować się same sobą. Zaangażowanie się w samodzielną zabawę przez kilka czy kilkadziesiąt minut dla np. dwu- czy sześćioletniego dziecka to ogromne wyzwanie. Idealna, lecz mało realna sytuacja: pracować wtedy, gdy dzieci śpią, a w ciągu dnia zajmować się nimi. Najczęściej rodzice uzgadniają, że teraz pół godziny czy godzinę dziecko zajmie się sobą, potem rodzic pobawi się z nim.

Takie naprzemienne okresy separacji i czasu wspólnie spędzanego umożliwiają rodzicom zajęcie się swoją pracą, ale komfortowe to nie jest. Przy pewnego rodzaju pracy jest to po prostu niemożliwe. Inne wyjście to skorzystać z dni wolnych na opiekę nad dzieckiem lub pójść na urlop.

Urlop może być niezłym rozwiązaniem, oczywiście o ile jest to możliwe. Jednak to nadal nie zmienia sytuacji, że siedzenie w domu bez możliwości wyjścia na plac zabaw jest frustrujące.

Wyraźnie widać, że dzisiejsi rodzice są kiepsko wyposażeni w kompetencje organizowania dzieciom dużych ilości wolnego czasu, bo do tej pory nie było takiej konieczności. Nigdy dotąd nie musieliśmy ćwiczyć takiej sytuacji - w powojennej historii nie zdarzało się zbyt często, by to rodzice musieli całe dni zajmować się dziećmi tak jak teraz - dzieci przecież chodziły



do przedszkoli czy do szkół. Współcześni rodzice nigdy nie musieli nauczyć się, jak spędzać wiele godzin z dziećmi w wieku przedszkolnym i ze starszymi. Opieka nad nimi w wielu rodzinach była do tej pory ograniczona do zapewnienia i zaspokojenia potrzeb podstawowych, takich jak nakarmienie, ubranie, pomoc w umyciu się, odprowadzenie do przedszkola, szkoły, odrobienie lekcji czy zaprowadzenie na

dodatkowe zajęcia. Czas na dłuższą zabawę był tylko w weekendy albo wakacje, ale wtedy generalnie żyjemy zabawą, chcemy zorganizować sobie i dzieciom coś ekstra. W tygodniu wystarczy czasu, by co najwyżej przeczytać dziecku bajkę czy pójść na plac zabaw.

A na tym placu wystarczy posiedzieć, bo dziecko i tak bawi się samo albo z innymi dziećmi. Przy okazji teraz wielu moich znajomych rodziców, ja sama też, żyje w poczuciu winy, że nie dajemy z siebie wszystkiego. Też jesteśmy sfrustrowani, bo będąc zamknięci w domach, tracimy cierpliwość, sami czujemy się zestresowani, a przecież Juul czy Stein mówią o tym, by być uważnym, wrażliwym na potrzeby dziecka.

Tak, ale często te nasze wizje wychowania mają charakter tylko deklaracyjny. Natomiast faktem jest, że wiele młodych kobiet uwierzyło w wizję rodzicielstwa bajkowego, co do-

prowadziło do tego, że zmagają się ze stresem i trudnościami natury psychicznej. Bo okazuje się, że rodzicielstwo w praktyce wcale nie jest wyłącznie różowe. Że każdy z nas ma swoje emocje, dziecko także, i że nie zawsze jest nam ze sobą po drodze.

Koleżanka mówi, że ma wyrzuty, bo gdy pracuje, włącza dzieciom bajki; w efekcie spędzają one po kilka godzin przed telewizorem czy tabletem.

I to jest coś, co bez wątpienia odbije się na nas bardzo mocno. Proszę sobie wyobrazić, że dzieci bardzo szybko się uzależniają. Dla kilkulatka już kilka godzin spędzonych przed tabletem może skończyć się uzależnieniem. A proszę mi uwierzyć, że są domy, w których telewizor czy tablet jest w użyciu przez dziecko nawet osiem czy dziesięć godzin dziennie! W efekcie po minięciu pandemii może się oka-

zać, że pojawiła się ogromna liczba kilkuletnich dzieci uzależnionych od mediów.

Dlaczego bajki, smartfony i tablety są tak szkodliwe dla dzieci?

Bo oglądanie filmów to aktywność receptywna. Oczywiście nic złego się nie stanie, jeśli dziecko spędzi kilkanaście minut czy pół godziny przed ekranem. Ale w nadmiarze taka aktywność szkodzi, bo jest związana z bezruchem, a dla kilkulatek normalnym i zdrowym stanem jest ciągle ruszanie się. Nie ćwiczy sprawności dłoni potrzebnej potem do pisania, nie angażuje wyobraźni, nawet mowy nie pobudza.

Oglądanie filmów przeszkadza w rozwijaniu uwagi dowolnej, czyli zależnej od woli dziecka - to jest jeden z moich głównych zarzutów wobec mediów elektronicznych. One wyzwalały uwagę mimowolną, a w szkole jednak niezbędna jest umiejętność zamierzonego kon-



centrowania się na zadaniach, analizowania ich i wyciągania wniosków.

To jak korzystać z tej bajki, by sobie pomóc, dając czas na zakończenie spraw, a dziecku nie zaszkodzić?

Ustalając limit czasu na oglądanie. Np. dziecko ogląda do momentu, aż nie zadzwoni budzik. My też wtedy będziemy musieli się bardziej zdyscyplinować w kończeniu naszych obowiązków. Przestrzeganie zasad przez obie strony jest bardzo ważne.

A jak poradzić sobie z wyrzutami sumienia?

Wie pani, my w ciągu ostatnich 20 lat trochę za bardzo daliśmy sobie wmówić, że w rodzinie prawa dziecka są zawsze najważniejsze. Otóż nie, czasami najważniejsze jest skończenie pracy przez rodzica czy ugotowanie obiadu - nomen omen dla tegoż dziecka. Nie dajmy sobie wmówić, że poza dzieckiem nic nie istnieje. Ale nie może też być tak, że potrzeby i chęci dziecka są zawsze spychane na ostatnie miejsce. Szczególnie obrzydliwe jest oszukiwanie dziecka, niedotrzymywanie obietnic składanych dla świętego spokoju.

Jak pomóc mu przetrwać ten trudny okres?

Dając dziecku to, co najcenniejsze: czas i uwagę. I niestety, nie ma magicznego rozwiązania dobrego dla każdego. Musimy ten czas po prostu przetrwać, kombinując, jak w miarę możliwości nie skrzywdzić ani dziecka, ani siebie. ■

*Empatii można się
nauczyć*
i można ją trenować.
Pokażmy dzieciom,
jak to robić



Empatia nie jest emocją, ale umiejętnością – to znaczy, że da się jej nauczyć. Kiedy okazujemy innej osobie empatię, na chwilę stawiamy się w jej sytuacji – zastanawiamy się, co czuje, jak widzi świat i sytuację, w której się znajduje. To trochę tak, jakbyśmy patrzyli na rzeczywistość przez jej okulary. Dzięki temu jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć jej emocje – i łatwiej może nam przyjść powstrzymanie się od osądu czy krytyki.

Empatię można ćwiczyć od najmłodszych lat. Już trzylatek jest w stanie zrozumieć, że inni ludzie mają uczucia i różnią się one w zależności od sytuacji. Spróbuj więc zachęcić dziecko, aby popatrzyło na świat oczami domowników – i Ty także postaraj się spojrzeć z jego perspektywy. Pamiętaj, że każdy z nas ma prawo do swojej interpretacji tego, co widzimy,

czucia tego, co czujemy, i indywidualnych potrzeb. O tych różnicach warto rozmawiać.

Okulary empatii

Okulary empatii to zabawa, która pomoże Tobie i Twojej rodzinie spojrzeć na pewne sytuacje z innej perspektywy. Niech każdy w domu przygotuje własne okulary empatii i ozdobi je po swojemu. A potem wymieńcie się nimi i poćwiczcie spoglądanie na dom i Wasze bie-



żące sprawy z perspektywy osoby, której okulary właśnie macie. Może być ciekawie! Tutaj znajdziesz szablon okularów.

Rozpoznawanie uczuć i emocji

Oglądając z dzieckiem jakiś film, zwróć uwagę na sytuacje, w których można spróbować określić, jak ktoś może się czuć. Porozmawiajcie z dzieckiem, jak mogą się czuć te osoby. Zapytaj, na podstawie jakich gestów, mimiki, tonu głosu dziecko wnioskuje o przeżywanych przez kogoś emocjach. Puśćcie wodze wyobraźni i zastanówcie się: gdybyście Wy znaleźli się w takiej sytuacji jak bohater, jak byście się czuli i jak moglibyście zareagować? A z drugiej strony – jak pokazalibyście tej osobie, że jej słuchacie? Że zależy Wam na niej? Dzięki tej zabawie nawet oglądanie bajek może być dobrym pretekstem do rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych dziecka.

Spróbuj poćwiczyć z dzieckiem trzy zasady empatii.

Pierwsza zasada to „PYTANIA”. Pytamy drugą osobę: Co czujesz? Czego potrzebujesz? Czy mogę Ci jakoś pomóc?

Druga zasada to „TAK!”, czyli jak okazujemy empatię: pokazujemy drugiej osobie, że jej słuchamy, jesteśmy obecni i okazujemy zainteresowanie.

Trzecia zasada – „NIE!” – mówi o tym, czego nie robimy. A więc staramy się: nie oceniać, nie dawać rad, nie rozśmieszać na siłę, nie porównywać ze sobą czy kimś innym.

Może też wprowadzenie tych zasad między dorosłymi w Twoim domu pomogłoby wzmocnić Wasze relacje? ■



Praca zdalna z małymi dziećmi w domu. Do wykonania, jeśli będziemy przestrzegać kilku zasad

 **MAGDALENA KELER**

Praca zdalna przez dwa tygodnie. Brzmi

wysokie obcasy

jak bajka? Niekoniecznie, kiedy przy okazji zamykają szkoły, a ty masz do ogarnięcia dwójkę nadaaktywnych pociech. I o ile w przypadku dzieci w wieku szkolnym sytuacja wydaje się łatwiejsza do opanowania – szkoły codziennie przekazują taką ilość ćwiczeń do wykonania, że nie ma wyjścia, dziecko musi siąść przy biurku i je przerobić – o tyle gdy po domu biega przedszkolak lub co gorsza, jeszcze młodsze pacholę, organizacja pracy zdalnej wydaje się niemożliwa.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na swoim oficjalnym profilu na Facebooku radzi: „Jeśli rodzic pracuje zdalnie i część czasu musi spędzić przy komputerze lub telefonie, istotne jest dokładne wyjaśnienie, co to znaczy pracować z domu, dlaczego ważne jest, by nie przeszkadzać, gdy mama lub tata siada

przy biurku. Można zaproponować dziecku ciche zabawy: klocki, farby, puzzle, układanki, książeczki z naklejkami, masy plastyczne”. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że osoba, która pisała te porady, sama dzieci nie posiada albo są one już dawno dorosłe. Skupmy się zatem na REALNYCH poradach. Praca z dziećmi w domu jest możliwa, jeśli tylko nie damy się chaosowi i wprowadzimy kilka zasad.

Zrób harmonogram pracy

Na początek – ustal priorytety. Nie wszystkie zadania trzeba wykonać na już. Dobrze zrobić sobie swój własny kalendarz, taki poza oficjalnym, firmowym. Pewnie trudno będzie rozpiścić go na poszczególne godziny, ale ustawić priorytety już tak.

Przy malutkich dzieciach najlepiej zaplanować najtrudniejsze zadania na czas ich drzemki. Jeśli pracodawca daje taką możliwość, część

pracy wykonujemy wieczorem albo wczesnym rankiem, kiedy nasze dzieci jeszcze śpią.

Pamiętajmy, że dobry harmonogram dotyczy nie tylko samej pracy. To także organizacja całego domu. Wszelkie prace domowe wykonujemy, kiedy już zakończymy to, co mamy do zrobienia zawodowo. Jedzenie – szczególnie obiady – najlepiej przygotować na zapas.

Współpracuj z partnerem/partnerką
Wymieńcie się kalendarzami i harmonogramem zadań. To ułatwi współpracę i usta-



lenie wolnego czasu, który możemy w stu procentach poświęcić dzieciom. W ten sposób unikniemy też konfliktów, a dzieci nie będą mieć poczucia, że zostają zepchnięte na drugi plan. Zresztą nic tak nie irytuje podczas domowej kwarantanny jak usłyszenie: „Kochanie, właśnie zaczynam dwugodzinne spotkanie, w zasadzie to już mnie nie ma”.

Ustal jedno miejsce w domu, które stanie się „domowym biurzem”

Ciężko pracować, kiedy musimy co chwilę odgarniać klocki i stos kredek. Wydzielenie w domu choćby kącika na miejsce tylko do pracy nie tylko ułatwi nam skupienie, ale też da wyraźny sygnał: „tutaj mama/tata pracuje”. To w zależności od warunków lokalowych może być sypialnia, fotel w kącie pokoju albo po prostu kawałek blatu stołu w jadalni



oddzielony „płotem” z kłoców, który pomogą nam zbudować dzieci.

To dobry moment na naukę samodzielności

Jeśli dotąd przymykaliśmy oko na naszego malca, który niespecjalnie chciał sam machać łyżką, to dobry moment, aby podjąć decyzję o wdrożeniu samodzielności. Oczywiście nie uda nam się na pewno przekonać dziecka do pełnego przeję-

cia wszystkich zadań, ale metodą małych kroków co kilka dni możemy proponować nabywanie nowych umiejętności. Zresztą ile maluchów aż marzy o tym, żeby mama i tata w końcu pozwolili im zrobić coś w pełni samemu?

Zapomnij (a przynajmniej spróbuj na chwilę) o wielozadaniowości

Wielozadaniowość to chaos. W zasadzie mogłabym odesłać kilka punktów wyżej, do akapitu o harmonogramie, ale warto osobno podkreślić, że o ile artystyczny nieład może niektórym pomagać, o tyle jednoczesne gotowanie, przeliczanie tabelk w Excelu i zabawianie malucha już niekoniecznie. Jeśli nie jesteśmy w stanie poświęcić choćby godziny na jedno zadanie, spróbujmy ograniczyć wykonywane czynności do maksymalnie dwóch naraz.

Spotkania? Rozmawiaj przez słuchawki. Dzięki temu można nie tylko skupić się na

prowadzonej rozmowie, ale też dać wyraźny sygnał dzieciom, że teraz musimy zająć się pracą. Jeśli punkt wyżej nas nie przekonuje albo naprawdę musimy robić kilka zadań naraz, bo sytuacja tego wymaga, słuchawki, aplikacja na telefon zamiast prowadzenia rozmowy za pośrednictwem stacjonarnego komputera i wyłączona kamerka pozwolą nam na wykonanie kilku zadań jednocześnie. A najlepszym rozwiązaniem są tzw. słuchawki kostne – nie wkładamy ich do ucha, do przewodzenia dźwięku używają kości czaszki. Ich największą zaletą jest więc to, że słuchając rozmowy prowadzonej na spotkaniu online, możemy równocześnie słyszeć domowników (a rodzice z pewnością wiedzą, że najgroźniejsza bywa nagła, długa cisza w pokoju dziecięcym), nie zagłuszając ich przy okazji rozmową z naszego spotkania. Słuchawki te



są też bezprzewodowe, możemy więc swobodnie poruszać się po całym domu.

Starszak pomaga maluchowi

I wcale nie mam tu na myśli wysługiwania się starszym dzieckiem. W zasadzie każdą czynność można zaproponować w formie zabawy. Młodszą pociechę możemy zaprosić do odrabiania zadań, do wspólnego przygotowywa-

nia posiłku ze starszym rodzeństwem, a nawet przymknąć oko i dać im dyspensę na chwilę totalnego szaleństwa. Nic tak nie zachęca dzieci do wspólnej zabawy jak rodzic mówiący: „Tym razem możesz puścić wodze fantazji”.

Znudzone dzieci? Nie bój się korzystać z technologii

O tym, że małe dzieci nie powinny spędzać dużo czasu przed ekranem monitorów, wiemy od dawna. Możemy jednak tak zorganizować ten czas, aby przy okazji spożytkować go na naukę. Tablet czy komputer nie musi oznaczać bezmyślnego oglądania filmów na YouTube. W sieci znajdziemy mnóstwo aplikacji do nauki (jak np. doskonałe Matzoo.pl), można zaproponować grę w planszówki online (np. za pośrednictwem Boardgamearena), wybrać którąś z platform e-learningowych oferujących naukę języków obcych albo któ-

ryś ze spektakli teatralnych oferowanych online (kopalnią pomysłów jest w tym przypadku facebookowa grupa Kultura w Kwarantannie).

Kwarantanna oznacza też odcięcie od dalszej rodziny. Chwilę wytchnienia i spokoju potrzebnego do pracy da nam na pewno połączenie za pomocą jednego z komunikatorów z dziadkami albo umówienie starszego dziecka na rozmowę z kolegami online.

**A co w przypadku starszych dzieci?
Jak mądrze spędzić czas izolacji,
podpowiadają badacze z brytyjskiego
Królewskiego Kolegium Pediatrii
i Zdrowia Dziecka (RCPCH).**

 ANNA WOŹNIAK

Planując aktywności, warto pamiętać, że w zależności od wieku dzieci są w stanie skupić się na jednej rzeczy tylko przez określony czas. Trzy-czterolatki będą bawić się jedną zabawką około 10-15 minut. Pięcio- i sześciolatki nieco dłużej utrzymują uwagę na danym przedmiocie – nawet do 40 minut (gdy są bardzo czymś zainteresowane). A zazwyczaj trwa to około 20 minut. Uczniowie klas I-III, gdy wciągną się w jakiś temat lub zabawę, są w stanie pra-



cować przez 45 minut. Po tym czasie potrzebują przerwy przed nową aktywnością.

Dzień podzielony będzie na bloki tematyczne:

■ Po śniadaniu, gdy ich mózgi są w najlepszej formie, będziemy się oddawać rozrywkom intelektualnym. Młodszy ćwiczyć będzie czytanie, starszy dokończy książkę z zagadkami matematycznymi.



- W naszej szkole pani nauczycielka zapowiedziała, że poprzez internetowy dziennik będzie zlecała dzieciom ćwiczenie do zrobienia w domu. Myślę, że to dobry pomysł, w końcu dzieci nie są chore, mogą pracować, a do tego zachowana będzie ciągłość nauki.
- Spróbujemy też napisać list do dziadków (jako że nie możemy ich odwiedzić), w którym chłopcy opiszą, co ciekawego się u nich



teraz dzieje. Liczę, że do listu dołączona będzie ilustracja. Choć tu zapewne będzie opór, ale spróbować zawsze warto.

■ Ostatnio bardzo interesuje ich wszystko, co można wyczytać w internecie. Pół godziny przed monitorem to wystarczający czas, żeby dowiedzieć się o najnowszych osiągnięciach Leo Messiego.

Ila czasu dziecko może spędzić przed telewizorem

Pediatrzy zalecają, aby dzieci do trzeciego roku w ogóle nie korzystały z urządzeń elektronicznych. W grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut.

W ciągu dnia

■ Obiad postaramy się przygotować razem. Chłopcy chętnie obierają i kroją warzywa, potrafią zrobić sobie kanapkę. Także ich pomoc bardzo mi się przyda. Myślę, że to także dobry moment na samodzielne sprzątanie po posiłku. W końcu czasu mamy dużo, nigdzie nam się nie śpieszy i można wkładać talerze do zmywarki tak długo, aż się uda.

■ Chłopcy są w tym wieku, że wspólna zabawa z rodzicami to dla nich wciąż najlepsza forma rozrywki. Korzystam z tego, bo pewnie za dwa, trzy lata nie będą już mieli ochoty grać ze mną w „Monopol” czy warcaby. Nie wiem, jak to się dzieje, ale właśnie wtedy (oraz podczas kąpieli) najbardziej rozwiązują im się języki i opowiadają o swoich przeżyciach, strachach, radościach. Nawet nie trzeba podpytywać...

■ Niedawno odkryli nową formę zabawy – biorą znaną grę i wymyślają do niej nowe reguły.

Umawiają się, jaką moc ma konkretny pionek. Czy przegrana to przegrana, czy raczej prawie wygrana. Gdy zaś podczas gry zaczyna nieco wiać nudą, dla rozrywki zaczynają oszukiwać. Nie wiem, czy to pedagogiczne, ale w takich momentach mówię im to, co kiedyś usłyszałam od mojego taty: „Jeśli chcesz oszukiwać, rób to przynajmniej sprytnie”.

Gier planszowych mamy w domu sporo, liczę więc, że ich wyobraźnia będzie działać na wysokich obrotach.

■ Zainspirowani serialem o rezolutnych 10-letnich czworaczkach jakiś czas temu postanowili napisać scenariusz własnego serialu – oczywiście o dwóch braciach. Jednak zawsze brakowało nam czasu, bo oprócz stworzenia scenariusza spisane sceny trzeba jeszcze zagrać. Głównych aktorów mamy już wybranych, ja zaś przyjmę posadę kierownika produkcji,



scenografa i kostiumografa. I pewnie recenzenta.

■ W ciągu dnia postaram się także o tzw. czas wolny (dla nich i dla mnie). Nie wtrącam się wtedy w ich kłótnie i zabawy. Znając życie, skończy się bijatyką na dywanie, obrażaniem i kłótnią. Ale czasem myślę, że i to jest im potrzebne do szczęścia. Bo ile można zgodnie współpracować, iść na kompromisy i przestrzegać reguł?

■ A gdy do domu wróci tata, chętnie zmyję się z domu na godzinkę. Kocham moje dzieci, ale czasem muszę od nich odpocząć, stęsknić się za nimi. Zwłaszcza że przede mną kolejny intensywny dzień tylko z nimi.

Bilans na plus

Podczas tych dwóch tygodni dzieciaki pewnie spędzą przed telewizorem trochę więcej czasu, niż powinny, pewnie też zdarzy nam się zjeść zamówioną pizzę zamiast zdrowej zupy. Jestem też pewna, że przyjdzie moment, kiedy będziemy mieli siebie nawzajem serdecznie dosyć. ■



KULCZYK FOUNDATION

A co, gdy pojawi się ZŁOŚĆ?

Co zrobić, żeby nami nie
rządziła? I jak się z nią
zaprzyjaźnić?
Czy trzeba się jej bać?

wysokie obcasy

Nie, bo jest emocją, która mówi nam o ważnych sprawach – o tym, że dzieje się coś, na co nie wyrażamy zgody. Warto więc się z nią zapoznać, a może nawet zaprzyjaźnić. Oto sposoby na oswojenie i opanowanie złości.

Bezpieczne wyrażanie emocji

Przyjrzyjcie się razem z dzieckiem temu, co czuje, kiedy przeżywa złość: czy to uczucie w brzuchu? W gardle? W rękach? Pobawcie się w poszukiwanie najskuteczniejszej metody na wyrażenie złości i znalezienie dla niej ujścia. Na przykład:

■ **Głębokie oddechy i liczenie do czterech** – weź głęboki wdech i wydychając powietrze, licz w myślach do czterech, możesz pokazywać na palcach kolejne liczby. To spowalnia wydech i uspokaja ciało.

■ **Podtrzymywanie piórka w powietrzu** – podnieś wysoko rękę i wypuść z dłoni piórko, następnie podtrzymuj je w powietrzu, jedynie dmuchając na nie. W ten sposób skupiasz się na konkretnej czynności, niebędącej źródłem złości, a także regulujesz oddech.

■ **Wyładowanie złości na miękkiej poduszce** – pokaż, w jaki sposób bezpiecznie można wyładować złość na poduszce, uderzaj w nią rękami, kiedy leży na podłodze, następnie podnieś ją i zgniataj oraz mocno ściskaj.

■ **Gniecenie kartki** – gnieć kartkę, aż będzie niewielką kulką papieru. Zaznacz, że przed zgnieceniem trzeba się upewnić, że kartka nie jest nikomu potrzebna i nie są na niej zapisane ważne informacje.

■ **Darcie kartki na strzępy** – rozwiń kartkę i porwij ją na małe kawałeczki, następnie wyrzuć je do kosza. Możesz też zebrać je, podnieść w dłoniach do góry i wypuścić, aby móc

się przyjrzeć, jak spokojnie opadają – jakby wcale nie nosiły w sobie tej złości, z którą były rozrywane.

■ **Rysowanie złości** – weź dużą kartkę papieru, nakreśl na niej kształty i wzory, które przyjdą Ci do głowy, i powiedz dziecku, że właśnie w ten sposób wygląda twoja złość – została wyrażona przez rysunek.



Kącik Złoszczenia Się

Dobrym rozwiązaniem jest także przygotowanie Kącika Złoszczenia Się. Tłumiona złość może doprowadzić do niekontrolowanego wybuchu. Zamiast więc tłumić ją, zróbcie sobie przestrzeń na jej wyrażenie. Może być to miejsce, w którym każdy z Was może wyrażać swoją złość.

W chwili spokoju porozmawiajcie o tym, co Tobie i Twojemu dziecku przynosi ulgę, a jest akceptowalne dla pozostałych domowników. W takim kąciku może się znaleźć np. poduszka do kopania, kartki do pomazania i podarcia oraz inne rzeczy, które razem uznacie za odpowiednie. Warto też pamiętać, żeby po ataku złości postarać się porozmawiać o tym, co go wywołało. Już na spokojnie. ■

W co się bawić, gdy nie można wyjść z domu

■ IWONA DOMINIK

W dawnych czasach, kiedy nie było komórek i konsoli, dorośli bawili się jak dzieci.

W salonie, gdzie się wszyscy spotykali, liczyły się śmiech, cięta riposta i inteligencja. Lata później szara PRL-owska rzeczywistość wymuszała na dzieciach wymyślanie prostych, ale emocjonujących zabaw. Grało się w cymbergaja albo ciupę i skakało w gumę. Kto dziś pamięta te zabawy?

1 Prawda czy wyzwanie?

Ten, kto zaczyna grę, zadaje tytułowe pytanie wybranej przez siebie osobie. Ta zaś musi wybrać między przymusową odpowie-

dzią (zwykle pytanie jest wstydlive i osobiste) a wykonaniem zadania (może być to np. pocałowanie kogoś w jakąś część ciała, wykrzyczenie swojej tajemnicy, zrobienie głupiej czynności). Zalety? Mamy nareszcie szansę poznać skrywane tajemnice naszych latorośli, one zaś mogą zobaczyć nas z mniej oficjalnej niż rodzicielska strony.

2 Co się zmieniło?

Najpierw dokładnie przyjrzyjcie się sobie wzajemnie. Potem jedna osoba wychodzi, a reszta dokonuje jednej zmiany w wyglądzie wybranej osoby, np. rozpina guziki, rozwiązuje się sznurowadło albo rozpuszcza włosy. Teraz wraca ten, kto wyszedł. Musi odgadnąć, u kogo i co się zmieniło. Stopniowo można zabawę utrudniać, zwiększając liczbę zmian w wyglądzie większej liczby osób.



3 Zgadnij, kim jesteś, albo karteczki na czole

Potrzebujecie długopisów i samoprzylepnych karteczek. Widok bliskiej osoby z kartką na czole zawsze cieszy, zwłaszcza dzieci. Pierwsza osoba wybiera sobie jakąś znaną postać i zapisuje jej nazwisko na karteczce tak, żeby osoba siedząca obok nie wiedziała, o jaką postać chodzi. Następnie karteczkę przykleja na czoło osoby siedzącej obok. Ta zaś stara się

odgadnąć, co ma napisane na czole, zadając pytanie w taki sposób, aby można było odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie” (jestem aktorką? mam brodę?). Osoba z karteczką na czole zadaje pytanie następnemu graczowi do czasu, aż usłyszy „nie”. Wtedy na pytania odpowiada kolejny uczestnik zabawy i tak aż do momentu, gdy gracz odgadnie, jaką postać ma wypisaną na czole. Inna wersja tej zabawy – prowadzący przypina uczestnikom na plecach kartki z imionami lub nazwiskami sławnych osób. Każdy chodzi po pokoju i próbuje zgadnąć, kim jest, zadając innym pytania. Kto odgadnie, przypina sobie kartkę z przodu, chodzi dalej i pomaga innym.

4 Kostki sera

Potrzebujecie kartki w kratkę oraz tyle pisaków w różnych kolorach, ilu jest graczy. To stara uczniowska gra zwana też kostkami

sera. Dla dwóch graczy rysuje się pole o powierzchni 10x10 kratek (dla trzech – 12x12, dla czterech – 14x14). Każdy ruch polega na narysowaniu jednej linii o długości kratki – pionowej lub poziomej. Gracze rysują swoje kreseczki kolejno, starając się zamknąć kratkę swoim kolorem. Zamknięte pole należy do nich (zaznaczają to, zamalowując kratkę). Po zamknięciu pola gracz musi narysować jeszcze jedną kreseczkę. Wygrywa ten, kto ma najwięcej pól.

5 Cymbergaj

Potrzebujecie blatu stołu, dwóch grzebieni, dwóch dwuzłotówek i monety 20-groszowej. To prototypowa wersja kultowej „FI-F-y”. Grało się w nią na szkolnych parapetach tysięcy państwowych podstawówek. Stół jest boiskiem (można narysować na nim kredą bramki), dwuzłotówki to piłkarze, a 20 groszy

robi za piłkę. Należy tak uderzać grzebieniem w monetę-piłkarza, żeby ta popchnęła monetę-piłkę w kierunku bramki. Wszystkie stałe fragmenty gry obowiązują w cymbergaju tak samo jak w piłce nożnej.

6 Dupa biskupa

Potrzebujecie talii kart. Ta towarzyska gra karciana, prosta jak drut, radości daje nieskończenie wiele. Nie do końca znana jest etymologia jej nazwy. Po rozdaniu 24 kart gracze



wykładają je awersem do góry na stole na jedną kupkę. Przy każdej karcie trzeba coś zrobić. I tak przy dziewiątce – powiedzieć „dupa biskupa”, dziesiątce – złapać się za ucho, walecie – powiedzieć „merci monsieur”, damie – powiedzieć „merci madame”, królu – zasałutować, asie – przykryć dłonią kupkę kart. Jeśli ktoś się pomylił lub ostatni położył rękę na asie, to zbiera leżącą kupkę kart. Wygrywa ten, komu skończyły się karty. W zależności od liczby graczy można dołączyć do gry inne figury wedle upodobań i wymyślać przedziwne odzywki.

7 Ciupy

Potrzebujecie pięciu niewielkich kamyczków lub orzechów laskowych. Rozrzucie kamyczki na kocu, ale tak, by nie leżały zbyt daleko od siebie. Zasada jest prosta – musicie je podrzucać i łapać jedną ręką niczym najlepszy

amerykański bejsbolista w czasie Super Bowl. Zaczynacie od podrzucenia i złapania jednego kamyka-matki. Gdy kamyk upadnie na koc – koniec kolejki. Gra toczy się do momentu, kiedy któremuś z graczy uda się podrzucić i złapać wszystkie kamyki. Oto rozpiska „ciupowych” konkurencji:

Jedynka – cztery kamyki rozrzucone na kocu. Piąty, zwany matką, gracz ma w dłoni. Podrzuca go, zbiera z koca jeden z kamyków, a następnie łapie spadającą „matkę”.

Dwójka – podrzucić „matkę”, zebrać dwa kamyki, złapać „matkę”.

Trójka – podrzucić „matkę”, zebrać trzy kamyki, złapać „matkę”.

Czwórka – podrzucić „matkę”, zebrać od razu wszystkie cztery kamyki, złapać „matkę”.

Mur – podrzucając „matkę”, przenosić pojedyncze kamyki na drugą stronę drugiej dłoni ustawionej kantem.

Dżokej I – wszystkie kamyki podrzucić i złapać na wierzch zsuniętych obu dłoni.

Dżokej II – wszystkie kamyki podrzucić i złapać na wierzch jednej dłoni. Jeśli spadną z niej wszystkie kamyki – skucha. Jeśli na dłoni zostanie choćby jeden – rzut jest zaliczony (liczy się punkty – punkt za każdy utrzymany kamyk).

Dżokej III – wszystkie kamyki podrzucić, złapać na wierzch dłoni, podrzucić i złapać do dłoni. Skucha – jeśli nie uda się utrzymać na wierzchu dłoni ani jednego kamyka. Liczy się punkty za kamyki złapane – dwa punkty za każdy kamyk.

8 Ostatni kamyk

Potrzebujecie ok. 15 kamyków (guzików, orzeszków). Gra dla dwóch osób. Kamyki dzielimy na trzy kupki, tak aby w każdej była ich inna liczba (ale nie mniej niż cztery).

Grający na zmianę zabierają kamyki. W jednym ruchu wolno zabrać dowolną ich liczbę, nawet wszystkie, ale tylko z jednej kupki. Przegrywa ten, kto będzie musiał zabrać ostatni kamyk.

9 Pudełko zapalek

Potrzebujecie pudełka pełnego zapalek, kartki papieru, długopis. Pudełko zapalek wysuwamy do połowy poza blat stołu czy stołka i energicznie w nie pstrykamy. Pudełko spada naklejką do góry (2 punkty), staje na najmniejszym boku (10 punktów) lub na boku z draską (5 punktów). Jeśli upadnie naklejką do dołu – skucha! Tracimy wszystkie punkty z tej kolejki. Sztuka polega więc na tym, by pstrykać do momentu, kiedy nie chcemy dalej ryzykować i oddajemy następnemu graczowi pudełko, zapisując uzyskane punkty. Pstryknięcie poza obręb stołu powoduje utratę wszystkich

uzbieranych punktów. Pstryka się tak długo, aż jeden z graczy osiągnie uzgodnioną liczbę punktów.

10 Halma

Potrzebujecie szachownicy oraz 15 guzików i 15 orzeszków. Wyciągamy szachownicę (kto nie ma, niech ją sobie narysuje). Na każdego z dwóch graczy przypada po 15 pionków. Ustawiamy je w rogach szachownicy, zajmując wszystkie pola czarne i białe. Celem gry jest przeprowadzenie wszystkich swoich pionków i ustawienie ich na przeciwległym rogu planszy. Pionków przeciwnika nie zbijamy. Można się przesuwać na następne pole na wprost, na skos oraz do tyłu. Gracz ma prawo przeskakiwać dowolną liczbę pionków własnych i przeciwnika, pod warunkiem że za nimi jest wolne pole, na które można wskoczyć. Można skakać zygzakiem. ■



GRY PLANSZOWE – dlaczego warto w nie grać?

ALEKSANDRA MIJAKOSKA-SIEMION

wysokie obcasy

Są jedną z najlepszych rozrywek zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Po pierwsze, zmuszają nas do myślenia przyczynowo-skutkowego. Po drugie, ćwiczymy zdolności strategiczne. Po trzecie, gry planszowe pozwalają spędzić czas razem i przy okazji (po czwarte) dobrze się przy tym bawić. Ostatnie dwa punkty są teraz na wagę złota, dlatego gorąco zachęcam was do przeszukania szafek i wyciągnięcia dawno zapomnianych gier. A jeśli zamierzacie kupić grę planszową dla całej rodziny, to zapraszam do przejrzania mojego subiektywnego przeglądu najciekawszych gier planszowych dla dzieci i dorosłych.

Gry planszowe dla dzieci w wieku czterech lat

Pierwsza planszówka mojego syna: „Grzybobranie”. Fabuła prosta, idealna dla cztero-

latków, choć jeśli trzylatek ma starsze rodzeństwo, to pewnie też da sobie z nią radę. O co chodzi w grze: na niezwykle estetycznej planszy mamy poustawiane figurki grzybów – tych jadalnych oraz muchomorów. Ruszamy się po rzucie kostką, a naszym zdaniem jest zebranie jak największej liczby grzybów jadalnych. Trafienie na muchomora oznacza stratę kolejki. Rozgrywka zajmuje 10-20 minut, ale to supergra na początek planszówkowej przygody.

„Psiechadzka,” to kolejna gra dla najmłodszych, na którą warto zwrócić uwagę. Stworzyły ją trzy wspaniałe dziewczyny: Katarzyna Walentynowicz, Marta Walentynowicz oraz Paulina Kaucz. Gra, a właściwie dwie gry – bo mamy do dyspozycji dwie narracje – to pierwsza lekcja opieki nad psem. W czasie rozgrywki wyprowadzamy go na spacer (w drugiej wersji to on wyprowadza nas) oraz musimy sprostać różnym sytuacjom, które przytrafiają



się podczas spaceru: posprzątać po pupilu, porzucić mu patyk lub odejść dalej, gdy zbliża się nieznanemu nam pies. Wygrywa osoba, która będzie miała szczęście (o ruchu decyduje rzut kostką) oraz najlepiej wypełni spacerowe obowiązki. Kolejną zaletą gry jest jej niezwykła estetyka.

Bierki – choć to zdecydowanie nie jest gra planszowa – przydadzą się do wypełniania czasu spędzanego w domu. Zachwycą już cztero-

latka i co ważne, poza rozrywką dostarczy mu dobrego treningu z małej motoryki, koncentracji i spostrzegawczości. My uwielbiamy się w to bawić.

„Potwory do szafy” – gra, która cieszy mojego sześciolatniego syna oraz dwuletnią córkę. Jest to prosta gra logiczna, w której dzieci mają sparować dwa obrazki i odkryć, czego boi się potwór (można go znaleźć na kolejno wybieranej karcie). Wygrywa osoba, która wykaże się szczególną spostrzegawczością. Plus za wzornictwo: nic nie cieszy dzieci tak bardzo jak wrzucenie potwora do kartonowej szafy dołączonej do pudełka z grą.

Gry planszowe dla pięciolatek

„Hello Dino” to gra, która spodoba się małym archeologom i wielbicielom dinozaurów. Tym razem ćwiczymy pamięć, bo za zadanie mamy zapanowanie nad gromadką małych rozbryka-

nych dinozaurów. I choć może się wydawać, że to zwykła gra typu memo, to jej atrakcyjna forma wciąga małych graczy na długo oraz stwarza okazję do poszerzenia wiedzy na temat dinozaurów. U nas gra zaowocowała kupieniem encyklopedii o tych prehistorycznych zwierzętach. W efekcie ja też się doksztąpiłam i wiem, co to bambiraptor oraz jak wyglądał triceratops.

„Dobble” reklamowane jest jako „gra, która rozkręci każdą imprezę”. Ja dodam, że jest ona idealnym pomysłem na domową zabawę. „Dobble” ćwiczy spostrzegawczość – w grze musimy sparować symbol, który mamy na naszej karcie, z tym, który w danym momencie leży na stole, i nazwać go. Zwiększamy zasób słów, gimnastykujemy język i przy okazji super się bawimy. Jeszcze jedna zaleta tej gry: jej zasady są bardzo proste, także pięcioletni smyk świetnie sobie z nią poradzi – sędzę, że młodsze dzieci także.

Jedną z moich ulubionych gier jest Jenga. Łączy w sobie logiczne myślenie z umiejętnością analizowania. Najpierw układamy wieżę z płaskich drewnianych klocków; gdy już stoi, zaczyna się gra. Jak? Musimy wyciągać kolejne płaskie klocki tak, by wieża się nie zawaliła. Wymaga to cierpliwości i precyzji, ale zabawa bardzo angażuje.

Gra dla ośmiolatków

Tu już wybór jest ogromny. Na pewno należy wymienić kultową wręcz grę „Dixit”. Została stworzona przez Jeana Louisa Roubira, lekarza pracującego w szpitalu w Poitiers z młodzieżą, która nie potrafiła dobrze funkcjonować w środowisku szkolnym i poza nim. Twórca gry zaobserwował, że po kilku rozgrywkach dzieci z dużo większą łatwością formułowały wypowiedzi oraz łatwiej nawiązywały relacje z dorosłymi.

Na czym polega sama gra? W jej opisie przeczytamy: „Każdy gracz w swojej turze staje się bazarzem. Wybiera spośród swoich sześciu obrazków jeden i wymyśla do niego skojarzenie. Może być ono dowolne: można śpiewać, ale może być to pojedyncze słowo, cytat. Pozostali gracze wybierają spośród swoich kart taką, która ich zdaniem najlepiej pasuje do hasła bazarza, i kładą zakrytą na stole. Bazarz przetasowuje wszystkie te karty, łącznie ze swoją, i układa je na stole, odkrywając. Gracze (poza bazarzem) w tajemnicy głosują, która karta jest tą kartą, do której bazarz wymyślał skojarzenie. Kiedy wszyscy dokonają wyboru, rozpoczyna się przyznawanie punktów”.

O zasadach „Monopoly” chyba pisać nie muszę. Pamiętam, że gdy byłam dzieckiem, z tęsknotą oczekiwałam piątkowych wieczorów, kiedy z ciocią, mamą i babią siadałyśmy do rozgrywki. Gra potrafiła trwać

długo, bo robiłam wszystko, by wygrać. Im byłam starsza, tym okazywało się to trudniejsze. Niemniej jednak gra jest wciągająca i budzi emocje.

Kolejna gra, która znalazła się w moim subiektywnym przeglądzie, to „Czółko” – czyli kalambury. W grze znajdziemy cztery kategorie oraz 15 trybów rozgrywki. Gra jest adresowana do dzieci od ósmego roku życia, ale idealnie integrują się przy niej również dorośli.

Nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała o „Scrabble’ach”. Robiąc ostatnio porządki, odkryłam, że mam aż trzy zestawy tej gry. Poza tym, że grając, ćwiczymy ortografię, znajomość słów oraz liczenie, jest to idealna gra do rywalizacji. Ta gra przemierzyła w moim bagażu pół świata – zabieram ją w każdą podróż, bo nic nie umila wieczorów tak jak pobudzająca mózg potyczka słowna.

Gry dla nastolatków i dorosłych

Tu rozpocznę od absolutnie jednej z najlepszych gier planszowych, w które do tej pory grałam. „Wsiąść do pociągu” – bo o niej mowa – to prawdziwa gra przygodowa. Musimy myśleć i działać w sposób strategiczny, tworząc połączenia na mapie (ja mam akurat wersję gry z Europą, ale jest w sumie dziewięć wersji gry) tak, by połączyć ze sobą jak najwięcej miast, tworząc przy tym jak najwięcej połączeń bezpośrednich.

Tu zasady gry są dość skomplikowane, ale gdy już się z nimi zapoznamy, mamy zapewnioną rozrywkę niemalże na cały wieczór.

Ostatnia gra, o której chcę powiedzieć, to „Good Things – dobre pytanie”. Jest to gra absolutnie wyjątkowa – została stworzona podczas domowej izolacji przez Olę Patykano-wicz. Po to, by w tym trudnym czasie więcej ze sobą rozmawiali: rozmawiali, poznawali,

tworzyli fajne, bliskie relacje. Ważne, że autorka gry jest psychologką działającą w nurcie psychologii pozytywnej. Grę na razie można bezpłatnie pobrać, wydrukować, a następnie pociąć, by otrzymać talię kart **<https://good-things.com.pl/>**. Gramy, wyciągając kolejną kartę i zadając pytanie kolejnej osobie. W tej grze każdy jest wygrany, o ile pozwolimy sobie na empatię i szczerłość. ■



Domowa edukacja

■ EWA MAZIAŻ

Jak się skutecznie uczyć w domu? Przez zabawę, holistycznie, wykorzystując wyobraźnię i śmiech

wysokie obcasy

Wyobraźnia dziecka nie zna granic: tworzy bez końca i bez zmęczenia. I tę radość tworzenia wykorzystujemy do nauki. Aby była skuteczna, nie może być przymusem, nakazem, wy-czekiwaniem konkretnych rezultatów.

W wyobraźni wszystko jest możliwe, wszystko się łączy, staje się całością i jednocześnie częścią fascynującego świata wokół nas. Taka nauka jest sensu stricte odmianą edukacji ustawicznej, uczymy się cały czas, wspólnie i mamy przy tym mnóstwo zabawy. Nie ma przymusu, jest przyjemność z poznawania nowych rzeczy.

Uczymy się holistycznie, szukając powiązań pomiędzy różnymi zjawiskami. Budujemy wolne, swobodne skojarzenia i podążamy za nimi. Rozmowa o witaminach w marchewce przechodzi w dyskusję o rozpiętości skrzydeł albatrosa (zmieściłby się do mojego pokoju?), przez budowę geologiczną oceanów, do lasów

deszczowych i długości Amazonki. Holistyczne metody nauki są fascynujące w swojej różnorodności i niepowtarzalności. Prowadzą nas na ścieżki, na które tego dnia nie planowaliśmy wejść, odkrywają nam nowe światy, każdego dnia.

Eksperyment i samodzielna obserwacja sprawdzają się dużo lepiej niż podawanie informacji do zapamiętania. Jeśli użyje się wyobraźni, nauka staje się ciekawym poszukiwaniem powiązań, a nie nudnym obowiązkiem. Nauka jest przyjemnością i radością. Inne podejście nie zadziała tak skutecznie jak pasja poznawania nowych rzeczy. Mózg myśli obrazami, prawda? Dziecko uczy się szerokopasmowo, wszystkimi zmysłami, pełne jest entuzjazmu i radości z każdego wykonanego działania: czy jest to założenie buta przez dwulatka (umiem sam!), czy napisanie powieści o kosmosie przez siedmiolatka.



To, co i jak mówimy do dziecka, ma ogromny wpływ na jego samoocenę, rozwój oraz zdrowie psychiczne.

Dążenie dziecka do wiedzy jest instynktowne, naturalne, fantastyczne. Odpowiedź na jedno pytanie wywołuje dwadzieścia następnych. Jak reagujesz? Jeśli po szesnastym pytaniu nie masz siły odpowiadać (albo prze-

stajesz szukać odpowiedzi), przekazujesz sygnał dziecku, że nie warto pytać, nie warto być ciekawym świata.

Tymczasem edukacja domowa zawiera cenny dar: mamy czas. Każdego dnia odkrywam na nowo piękną prawdę, którą znają wszystkie dzieci – czasu nie można zaoszczędzić, schować do kieszeni i mieć go jutro więcej. Czas można wypełnić. Marzeniami, działaniami, śmiechem, czytaniem, skakaniem po kałużach, podróżą: wszystkimi czasownikami świata.

Edukacja domowa to też współuczucie się. Moi synowie są wspaniałymi nauczycielami. Chęć uczenia się razem z dzieckiem i od dziecka to jest sprzężenie zwrotne, korzyści osiągają obie strony: rodzic, wzmacniając lub poprawiając relację z potomkiem, i dziecko, wspaniale się rozwijając w tempie dostosowanym do jego błyskawicznie zmieniających się wymagań.

Można kwestionować wszystko, o wszystko pytać, wspólnie poszukiwać odpowiedzi, dyskutować, można się ze sobą nie zgadzać. Jeśli uczymy się poza szkołą, to nie po to, żeby realizować (niezbyt wymagający) program szkolny. To czas odkryć i rozwoju własnych pasji w swoim własnym, indywidualnym, wyjątkowym tempie: warto go wykorzystać kreatywnie.

Dajemy sobie czas: na życie, na zabawę, na rozwijanie zainteresowań i poszukiwanie nowych pasji, na szczęśliwe słuchanie, jak trawa rośnie. Rezultaty edukacyjne przychodzą same, niemal niezauważalnie, tym bardziej radośnie powitane. ■

Ewa Maziarz – autorka książek na temat wychowania szczęśliwych dzieci i edukacji domowej („Nauka to zabawa! Edukacja domowa dla początkujących”; „Fajnie być mamą! Przewodnik aktywnych rodziców”). Prowadzi stronę EdukacjaDomowa.com.pl



**Odporność i zdrowe
nawyki u dzieci tworzą
się przy stole. Atmosfera
i nastrój są tak samo
ważne jak sam posiłek**

wysokie obcasy

Zdrowe nawyki u dzieci kształtują rodzice. Z jednej strony to oni decydują, co i w jakich ilościach kupują do jedzenia dzieciom i sobie. Z drugiej rodzice są odpowiedzialni za budowanie relacji w rodzinie i to zarówno z dziećmi, jak i między sobą. Atmosfera, zapach, nastrój panujący w domu to ważne elementy w każdej rodzinie i są one zależne od dorosłych. Natomiast dzieci potrafią być autentyczne, jeżeli chodzi o poczucie apetytu, smaku i głodu. To właśnie wrażliwość kubków smakowych u dzieci sprawia, że bezbłędnie określają to, co im smakuje lub nie.

W miarę upływu lat, gdy jemy coraz więcej tzw. śmieciowej żywności zaczynamy tracić smak i na jego odbudowę potrzebujemy czasu-

mi kilkunastu lat. Dlatego smak potraw, które jedzą dorośli, niekiedy zupełnie nie odpowiada dzieciom i odwrotnie.

Jest to szczególnie istotne w obliczu sytuacji takich jak ta, której doświadczamy w tej chwili: zamknięcie szkół z powodu epidemii COVID-19 nasili epidemię otyłości wśród dzieci - przewidują amerykańscy eksperci ds. zdrowia publicznego na łamach pisma „Obesity”.

Jak zachęcić dzieci do jedzenia?

Dla naszych pociech bardzo istotne jest, by pożywienie było różnorodne, kolorowe, zdrowe, czyli wysokiej jakości, jak najmniej przetworzone i podane w odpowiedniej ilości. Kolorowy talerz różnorodnych warzyw (gotowanych al dente, pieczonych albo surowych): marchewki, pietruszki, selera, pora, cebuli, buraka, papryki, koperku, kalarepy, ziemniaków, kukurydzy, ogórka, pomidora, wzbudzi

w dziecku ciekawość, by dotknąć, powąchać, ugryźć i jeszcze umoczyć w delikatnym sosie lub połączyć z ryżem czy makaronem.

Warunek podstawowy – pozostali członkowie rodziny jedzą to samo.

Uważam, że jeżeli rodzice chcą ufać intuicji dziecka i jego wyborom związanym z jedzeniem, to powinni pozwalać mu jeść to, co chce. Ważne, by nie stosowali wobec niego przymusu jedzenia, nie wykorzystywali smakołyków do uspokojenia i przekupienia dziecka. Nie przekarmiali go. Dziecko, które nie jest tak wytrenowane, będzie wybierało żywność dobrą dla siebie.

Oczywiście instynktowne jedzenie musi podlegać pewnym ograniczeniom. W diecie dziecka nie może być miejsca na tzw. śmieciową żywność, niepełnowartościowe produkty, a szczególnie nadmierną ilość słodczy, czyli cukru.

Dieta dziecka: co ze słodczymi?

Dzieci bardzo lubią słodki smak, gdyż jest on przypomnieniem wielkiej przyjemności, jaką daje ssanie piersi i mleko matki. Niestety dzieci, a potem dorośli, od cukru łatwo się uzależniają. Dzieje się to przede wszystkim wtedy, gdy rodzice nie mają dla dzieci czasu, bo są zapracowani i zestresowani, gdy nie potrafią zarządzać stresem i własnymi emocjami, gdy



rzadko się widują z dziećmi lub gdy zaniedbują zabawę i kontakt fizyczny z dzieckiem.

Warto pamiętać, że organizm dziecka wymaga zarówno odpowiedniej ilości kalorii, białek stanowiących materiał budulcowy, jak i węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów niezbędnych do rozwoju zdrowych narządów wewnętrznych i szeroko rozumianego prawidłowego rozwoju psychofizycznego.

Dieta dziecka a odporność

Pierwsze nawyki dziecko nabywa natychmiast po urodzeniu, gdy jest karmione piersią. Jakość mleka otrzymywanego przez niemowlę zależy od odżywiania się matki i stylu życia, jaki prowadzi. Bardzo ważny jest spokój i opanowanie karmiącej matki. Gdy matka jest wyluzowana, pogodna, pełna radości i miłości, dziecko to odczuwa i jego rozwój jest zrównoważony.

Gdy przyjdzie czas na pokarmy stałe i żywność będzie zawierała substancje słodzące, olej lub sól, dziecko może dopominać się słodkiego, tłustego czy słonego jedzenia. To uzależnienie może mu towarzyszyć przez całe życie.

Rodzice, obserwując dzieci, mają możliwość zaakceptowania ich osobistych przyzwyczajeń jedzeniowych. Gdy pociechy podrosną, rodzice mogą z nimi rozmawiać o tym, jak pokarmy, które jedzą, wpływają na ich zachowanie. Które z nich powodują nadmierne pobudzenie i wręcz utratę kontroli, złe samopoczucie, senność, ból brzucha czy wzdęcia, a które dają przyjemne poczucie sytości, spokój, zadowolenie, przypływ energii, chęć do zabawy i nauki. To bezcenna wiedza dla dziecka i rodzica, bo wtedy wiemy, co mamy jeść, by czuć się dobrze, bez żadnych porad z zewnątrz.

Zdrowe nawyki zaczynają się przy stole

Bardzo ważne dla nabycia zdrowych nawyków związanych z jedzeniem jest wspólne spożywanie posiłków i przyjemna atmosfera przy stole, bez wypytywania, pretensji, rozwiązywania właśnie wtedy trudnych spraw czy kłótni.

Zachęcanie dziecka do wolnego jedzenia i wykorzystywania zębów do przeżuwania jest niezmiernie istotne. Jeśli jemy szybko, to znika cała przyjemność z posiłku, dlatego zadbanie, by dziecko spożywało wolno, bez pośpiechu, jest szczególnie istotne. Pamiętaj, żołądek nie ma zębów, to, jak zostanie przeżute jedzenie, wpływa na cały układ trawienny, czyli jakie substancje odżywcze trafiły do naszego ciała, czy jest ono dobrze odżywione, a w efekcie – czy nasza odporność jest właściwa. Gdy połykamy pokarm, pozbywamy się tej możliwości. Dlatego nie pośpieszaj dziecka, gdy je.

Zaplanuj czas i posiłek po to, by stworzyć sobie i dziecku warunki niezbędne dla zdrowia i odporności.

Często można bawić się z dziećmi w zabawę: kto zje najwolniej kolację, ten wygrywa. Tu potrzebna jest supernagroda, np. czytanie książki na dobranoc, wspólne kino lub wyprawa rowerowa. Szybkie jedzenie i zmuszanie dzieci do jedzenia tego, co im nie smakuje, ma katastrofalne skutki, gdyż determinuje zachowania przy stole w późniejszym dorosłym życiu.

Niejadki są zwykle wynikiem zachowań rodziców lub opiekunów, którzy chcą, by dzieci jadły zbyt dużo, zbyt szybko i to, czego nie lubią.

Zdrowe dziecko będzie jadło zawsze wtedy, gdy poczuje głód, i zje to, na co będzie miało ochotę, powoli i ze smakiem, czasami w trakcie zabawy. Pamiętaj, że żołądek dziecka jest mniejszy niż twój.

Sam wygląd jedzenia musi być dla dziecka atrakcyjny. Inaczej patrzy na jedzenie niż dorośli, lubi kolory, kształty. Czasami zupa Hulka, klopsiki Spider-Mana albo obiad rybaka, księżycowe ciasteczka albo puszysty krem truskawkowy są niezwykle smaczne i zjadane chętnie. Potrzebna jest też inwencja samych rodziców, bo dzieci nie lubią jeść dań wyglądających brejowato, których kolorystyka jest beżowa lub trudna do określenia. A tak na marginesie, zadaj sobie pytanie, zmuszając dziecko do spożywania tak nieatrakcyjnie wyglądającego posiłku, czy sam byś go zjadł. Jeżeli młodsze dziecko je obiad ze starszym rodzeństwem, to warto, by jadło to samo. Dzieci porównują to, co każdy ma na talerzu, i zwykle chcą jeść to samo. Są wtedy bardzo szczęśliwe. Nie martw się też, gdy dzieci tracą apetyt. Jest to zupełnie normalne.

Kolejna istotna sprawa związana z budowaniem zdrowych nawyków to obecność dzieci w kuchni, wspólne przygotowywanie jedzenia, lemoniady czy nakrywanie do stołu. Pobaw się z nimi tak, by kolacja czy obiad były ważnym, a może i najważniejszym wydarzeniem w ciągu całego dnia. Takie działanie rozbudzi kreatywność rodziców i dzieci, o ile będą współdziałać.

Wielkość porcji też jest ważna, lepiej nałóż mniej niż więcej. Daj dziecku możliwość, by poprosiło o dokładkę lub nałożyło sobie samo.



Wtedy pozbawisz go możliwości nabycia przekonania, że jedzenia się nie marnuje, że trzeba zjadać wszystko z talerza.

Nie używaj jedzenia jako nagrody

Zwykle rodzice stosują słodycze jako nagrodę za zjedzony posiłek lub straszą ich brakiem, gdy dziecko nie chce jeść. Takie postępowanie uzależnia dziecko, czasami na całe życie, od podjadania słodyczy w trudnych sytuacjach życiowych, a także powoduje traktowanie ich jako nagrody lub owocu zakazanego. Jest to pierwszy krok do zajadania emocji, co w konsekwencji może prowadzić do różnych zaburzeń odżywiania.

Nowe produkty podawaj dziecku w małych ilościach i jeśli nie chce zjeść za pierwszym razem, nie poddawaj się, lecz ugotuj to samo jeszcze raz i jeszcze raz. Może zdarzyć się taka sytuacja, że dziecko samo poprosi o potrawę, której do tej pory nie chciało jeść.

Zwróć się z prośbą do rodziny i przyjaciół, by nie proponowali twojemu dziecku śmieciowego jedzenia i słodczy, ale pełnowartościowe pożywienie.

Nagła zmiana nawyków żywieniowych może być etapem w rozwoju albo oznaką choroby.

DOBRE PRZEPISY DLA DZIECI

Zupa Hulka (porcja dla 4 osób)

Składniki:

- 1 korzeń pietruszki, obrany i pokrojony w kostkę
- 1/2 korzenia selera, obrana i pokrojona w kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1 mały brokuł
- 250 g liści szpinaku
- 1 szklanka zielonego groszku (świeży lub mrożony)

- 2 średnie ziemniaki
- płaska łyżeczka soli
- liść laurowy
- około litra wody
- łyżeczka oliwy
- opcjonalnie groszek ptysiowy do podania

Warzywa, z wyjątkiem ziemniaków i szpinaku, wrzucamy do garnka na uprzednio rozgrzaną oliwę. Smażymy przez blisko 10 minut, następnie zalewamy wodą, dodajemy liść laurowy i gotujemy pod przykryciem przez 40 minut. Po tym czasie dodajemy ziemniaki i gotujemy kolejne 20 minut. Na koniec dodajemy szpinak i gotujemy jeszcze 10 minut. Solimy do smaku. Wyciągamy liść laurowy i blendujemy na krem.

Domowe batony na deser

Składniki:

- 200 g płatków jaglanych
- 1-2 starte jabłka
- 1-2 rozgniecione banany
- rodzynki, daktyle, orzechy, rodzynki
- 1 łyżeczka kakao
- miód lub słód

Przygotowanie:

Mieszamy wszystkie składniki. Masa ma mieć taką konsystencję, by można było uformować kulki – lepiej zwiększyć liczbę owoców niż słodzików naturalnych. Kulki kładziemy na blasze, zapiekamy w temp. 170°C, aż będą lekko zarumienione.

Ula Mijkoska – mgr inż. technolog żywienia człowieka, dietetyk, pierwsza diet coach w Polsce. Jest twórczynią idei, autorką książek, trenerką. Prowadzi Szkołę Diet Coachingu oraz Instytut Świadomego Rozwoju

ALEKSANDRA KLICH – *redaktorka naczelna Wysokich Obcasów*
KAMILA KALIŃCZAK

– *redaktorka naczelna Instytutu Dobrego Życia*

ALEKSANDRA MIJAKOSKA-SIEMION, ANNA WOŹNIAK, MAGDA
KELER, IWONA DOMINIK, EWA MAZIARZ, ULA MIJAKOSKA

Dyrektorka projektu – KATARZYNA OWCZAREK

Projekt graficzny i łamanie – DOROTA JEZIERSKA

Fotoedycja: MAGDALENA STROKA-FELICKA

Internet: **instytutdobregożycia.pl, wysokieobcasy.pl**

Korekta: ZESPÓŁ

Wydawnictwo: AGORA SA

Wydawca: JERZY B. WÓJCIK

Dyrektorka wydawnicza: JOANNA MOSIEJ-SITEK

Dyrektorka biura reklamy: JOANNA KWAS

Dyrektorka marketingu: MONIKA BRASON

Specjalistki ds. promocji:

ADRIANNA DOBRZYŃSKA, AGATA KACZMAREK

Zdjęcie na okładce: Shutterstock.

Pozostałe: Getty Images, Shutterstock, Jakub Orzechowski/Agencja
Gazeta

Na stronie 2 zamieszczono materiał reklamowy

E-book dostępny tylko dla prenumeratorów Wyborczej.pl. Kopiowanie, rozpowszechnianie i inne korzystanie z e-booka wykraczające poza dozwolony użytek w rozumieniu przepisów art. 23-35 e Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych wymaga zgody właściciela praw autorskich - Agory S.A.

*Zostań w domu,
zrób kurs on-line*

na www.instytutdobregozycia.pl



AGA KOZAK

Ekspresowy kurs
dbania o siebie



ZUZANNA
ZIOMECKA

Premedytacje.
Wstęp do Mindfulness

**Z kodem ZADBAJ50
ceny kursów SPADAJĄ O POŁOWĘ!**