

PROPOZYCJE WSPÓLNYCH ZABAW Z NAJMŁODSZYMI DZIEĆMI

Wprowadzenie:

Poniżej przedstawiamy Państwu propozycje tradycyjnych zabaw, które bazują na wspólnej aktywności rodzica i dziecka. Służą one do pogłębienia kontaktu, rozwijania więzi rodzica z dzieckiem oraz wspólnego przeżywania radości oraz doświadczania obustronnego relaksu. Ich celem jest wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka.

Zachęcamy Państwa – rodziców – do wykorzystywania tych zabaw w relacji z dzieckiem i nadawania im wymiaru terapeutycznej pracy nad umiejętnościami społeczno-komunikacyjnymi, tj. kontaktem wzrokowym, umiejętnościami inicjowania i podtrzymywania kontaktu, komunikowania się z drugą osobą.

Jak przeprowadzać zabawy:

We wszystkich wspólnych zabawach z dzieckiem ważne jest, by reagować z dużym entuzjazmem i przerysowaną mimiką, starając się skupić na sobie jego uwagę.

Zawsze upewnij się, że jesteś z dzieckiem „twarzą w twarz” – wszystkie swoje reakcje, to co mówisz, co robisz kieruj do dziecka będąc na poziomie jego wzroku.

Pamiętaj, że Twoje dziecko jest małe. Nie proponuj mu zbyt wiele na raz! Duża liczba propozycji nie jest korzystna, ze względu na ograniczone możliwości koncentracji uwagi dziecka.

Staraj się, by tempo zabawy było spokojne. Wykorzystaj wszystkie możliwości związane z daną aktywnością.

Na początek wybierz zabawę, którą dziecko zna i lubi. Może to być także nowa zabawa, która zawiera jakiś element, o którym wiesz, że dziecko go lubi i może mu się spodobać (np. ze względu na dotyk, ruch lub element zaskoczenia).

Na początku Ty sam kierujesz zabawą – raz lub kilka razy. Twoim celem jest skupienie na sobie uwagi dziecka, wprowadzenie go w dobry nastrój, rozbawienie. Cały czas obserwuj, czy dziecko spontanicznie włącza się w zabawę, podtrzymuje ją w jakikolwiek sposób. Jeśli Twoje dziecko nie robi tego spontanicznie, zachęć je do tego. Możesz np. zatrzymać na chwilę swój gest, opowiadanie wierszyka i kontynuować, gdy tylko dziecko zareaguje, poruszy się z entuzjazmem. Możesz także podpowiadać mu ruchy do zabawy, wspierając je przy ich wykonywaniu (np. klaskaniu). Jeśli tylko zabawa się rozwinie i dziecko będzie zmotywowane do kontaktu, zatrzymaj aktywność i poczekaj na reakcję dziecka. Chwal każdą próbę dziecka (ruch ciała, gest, wydany okrzyk, dźwięk, spojrzenie, uśmiech) zainicjowania/podtrzymania kontaktu i natychmiast podejmij przerwana zabawę.

Stopniowo, gdy zaobserwujesz, że dziecko już podtrzymuje ruchem ciała, okrzykiem itp. zabawę, zacznij zachęcać je do łączenia tego zachowania z kontaktem wzrokowym. Możesz

np. wstrzymać rozpoczęcie zabawy i zastosować jedną z podpowiedzi:

- powiedz do dziecka: „Popatrz na mnie” i pochyl się w jego kierunku starając się nawiązać z nim kontakt wzrokowy
- zachęć dziecko do patrzenia, wydając atrakcyjne dźwięki i/lub robiąc miny
- weź dziecko za rękę i dotknij ją swojej twarzy; zaczekaj chwilę, żeby dziecko miało czas spojrzeć na Twoją twarz.

Pamiętaj, jeśli uda Ci się choć na chwilę złapać kontakt wzrokowy z dzieckiem natychmiast rozpocznij lub podejmij przerwana zabawę.

Życzymy Wam powodzenia i dobrej zabawy!

Propozycje zabaw:

1. KOSI KOSI ŁAPKI

Kosi kosi łapci

Pojedziem do babci

A od babci potem

Polecimy samolotem

Instrukcja wykonania:

- o Dziecko sadzamy na kolanach, twarzą zwróconą do rodzica.
- o Rytmicznie śpiewamy/recytujemy wierszyk.
- o Rączkami dziecka wykonujemy ruchy klaszczące w rytm rymowanki.
- o Na zakończenie („polecimy samolotem”) wykonujemy rączkami dziecka gest lecącego samolotu.

2. JEDZIE PAN

Jedzie, jedzie pan, pan, pan,

jedzie, jedzie sam, sam, sam

Jedzie: paaaasek, paaaasek, paaaasek

kamienie, kamienie, kamienie

DZIURA!

Instrukcja wykonania:

- Dziecko sadzamy na kolanach, twarzą zwróconą do rodzica.
- Delikatnie podrzucamy dziecko na kolanach, naśladując jazdę na koniu.
- Przy słowach „piasek, piasek, piasek” nogami wykonujemy ruchy kołujące (jakby fale).
- Przy „kamienie, kamienie, kamienie” powodujemy mocniejsze wstrząsy, tak by dziecko podskakiwało nam na kolanach.
- Przy okrzyku „dziura” rozsuwamy obie nogi i dziecko „wpada” do środka (pamiętaj o delikatnym przytrzymaniu dziecka, aby nie wpadło „w dziurę” zbyt głęboko i się nie wystraszyło).

3. ZABAWA RĄCZKAMI DZIECKA

Rączki robią klap, klap, klap

Nóżki robią tup, tup, tup

tutaj swoją główkę mam,

a na brzuszku sobie gram.

Buźka robi: am, am, am

Oczka patrzą tu i tam

Tutaj swoje uszka mam,

a na nosku sobie gram

Instrukcja wykonania:

- Dziecko siedzi na kolanach rodzica lub leży przed rodzicem na kocyku zwrócone do niego twarzą.
- Trzymamy dziecko za rączki i kierujemy nimi dotykając kolejno nazywanych części ciała.
- Zabawę można wykonać również rączkami dziecka na rodzicu.

4. BALONIKU MÓJ MALUTKI

Zabawa lepiej wychodzi w większej grupie uczestników, ale może być przeprowadzona również tylko w parze rodzic-dziecko.

Baloniku mój malutki,

Rośnij duży okrągłutki,

Balon urósł, że aż strach,

Przebrał miarę, zrobił trach

Instrukcja wykonania:

- Uczestnicy zabawy biorą się za ręce, tworząc koło.
- Poproś dziecko, aby ustami naśladowało dmuchanie balonika.
- Cały czas, trzymając się za ręce, zbliżamy się do środka kręgu, tworząc zwartą grupkę.
- Następnie w rytm słów wierszyka, wszyscy cofają się.
- Przy słowach „zrobił trach” wszyscy uczestnicy kucają lub przewracają się na podłogę. Zabawę tę powtarzamy z maluchami 2-3 razy.

5. KÓŁKO GRANIASTE

Kółko graniaste czworokanciaste,

kółko nam się połamano, cztery grosze kosztowało,

a my wszyscy BĘC!

Instrukcja wykonania:

- Uczestnicy zabawy łąpią się za rączki i robią kółeczko.
- Wszyscy chodzą dookoła powtarzając słowa wierszyka.
- W czasie, kiedy dzieci mówią BĘC, wszystkie kucają lub przewracają się na podłogę.

6. JEŻ

Na dywanie siedzi jeż,

Co on robi to my też.

Co robisz jeżu?

Instrukcja wykonania:

- Rodzic siedzi z dzieckiem siedzi na podłodze, są zwrócenii do siebie twarzami.
- Rodzic mówi wierszyk, a następnie wykonuje ruch, który dziecko powinno powtórzyć (podskok, pajacyk, klaśnięcie, tupnięcie, uderzenie dłonią w podłogę itp.).
- Jeśli dziecko jest mówiące, można zamienić się rolami. Jeśli dziecko nie mówi, rodzic może powtórzyć jeszcze raz wierszyk, a następnie zachęcić dziecko do wykonania ruchu, gestu, który sam powtórzy po dziecku.

7. TORY PRZESZKÓD

Tory przeszkód są aktywnością, którą dzieci bardzo lubią. Jako rodzic możesz taki tor zbudować sam, ale możesz też włączyć w jego budowanie dziecko (podawanie przedmiotów, ich wspólne przenoszenie, ustawianie, popychanie itd.). Możesz też wykorzystać pomysły dziecka, nawet te przypadkowe, gdy coś niechcący przesunie, upuści itd. i pochwalić je za pomysł „nowego ułożenia elementów”. Pamiętaj, że tor przeszkód można pokonać idąc, wspinając się na coś, zeskakując, przechodząc na czworakach, pod czymś, omijając przeszkodę. Można dać też dziecku piłeczkę, ulubioną zabawkę, którą ma przenieść do końca. Można też na końcu toru przeszkód położyć zabawkę, którą dziecko lubi, np. piłkę i na zakończenie pobawić się z dzieckiem w turlanie, rzucanie jej lub zakończyć tor przeszkód rzucaniem do celu. Jeśli na końcu położysz książeczkę, to obejrzyj ją wspólnie z dzieckiem lub poczytaj mu. Jeśli to będą klocki, to zbudujcie coś razem. Pamiętaj, że powinna to być miła, ale krótka aktywność, bo tor przeszkód będziecie pokonywać kilka razy (3-5). Możesz także taką wspólną zabawę potraktować jako niespodziankę na ostatnie pokonanie toru przeszkód przez dziecko.

- Wykorzystaj koce, poduszki, klocki, krzesła, stolik, pluszaki, pojemniki na zabawki, piłki, woreczki, grube tomy książek, stabilne garnki, miski itp.
- Ułóż wraz z dzieckiem tor przeszkód. Pamiętaj, że każdorazowo możesz zmienić kolejność zadań czy wybrać inne elementy do jego budowy, żeby uatrakcyjnić dziecku zabawę.
- Pokaż dziecku, jak pokonać tor przeszkód przechodząc samemu przez wszystkie elementy.
- Pomóż dziecku zająć pozycję na początku toru przeszkód, a sam stań na jego końcu.

- Zawołaj i zachęć dziecko do pokonania toru przeszkód.
- Ważne jest, żebyś przez cały czas dopingował dziecko, podpowiadał mu jak pokonać przeszkodę lub, jeśli to konieczne, wspierał je także fizycznie.
- Na zakończenie koniecznie pochwal dziecko!
- Możecie zamienić się rolami.