**Podpowiadamy, jak spędzać całe dnie z dzieckiem w domu i nie zwariować**

**Koronawirus spowodował, że musimy pozostać w domach. Oznacza to pracę zdalną i nierzadko równoczesną opiekę nad dziećmi, które nie mogą wyjść do szkoły, przedszkola czy na plac zabaw. Taka sytuacja wymaga reorganizacji życia całej rodziny i stanowi spore wyzwanie. Ale możemy podejść do tego kreatywnie, by zapewnić sobie możliwość wypełniania codziennych obowiązków służbowych i domowych, a jednocześnie dać maluchom zajęcie oraz wartość edukacyjną. Wspólne gry i zabawy mogą mieć rewelacyjny wpływ na relacje między rodzicami i dziećmi.**

**W tym specyficznym okresie warto zastanowić się nad znalezieniem zajęć kreatywnych, rozwojowych i ruchowych**. Nie chcemy przecież, żeby dziecko spędzało cały czas tylko przy ulubionych bajkach. Powinniśmy więc wziąć sprawy we własne ręce i sami zorganizować mu dobre zajęcia. Mamy do wyboru sporo różnych aktywności. Są to znane od pokoleń gry i zabawy lub klasyczne nieelektroniczne zabawki, które doskonale wypełnią czas w ciągu najbliższych tygodni. W dodatku przyczynią się do wielopokoleniowej integracji całej rodziny i umocnienia więzi emocjonalnych, co niezwykle pozytywnie wpłynie na ogólny rozwój dziecka.

**Zabawy ruchowe zawsze w cenie**

Doskonałym rozwiązaniem na domowe wyszalenie się jest również drewniana deska do balansowania i bujania holenderskiej marki Wobbel. To pierwsza na rynku tego typu **zakrzywiona deska, polecana szeroko przez fizjoterapeutów. Umożliwia kołysanie się oraz huśtanie**, co rozwija poczucie równowagi, świadomość własnego ciała i całą dużą motorykę. Możemy zdecydować się na wersję z której skorzysta zarówno dziecko, jak i dorosły. Deska pozwala wykonywać proponowane przez producenta ćwiczenia inspirowane jogą - np. pozycja flaminga czy żabki. Taka aktywności wpływa pozytywnie na rozwój umysłu i budowę połączeń nerwowych, a w konsekwencji na możliwości poznawcze oraz intelektualne dziecka. Co więcej, na desce można leżeć i czytać książkę czy komiks albo oglądać telewizję. Będzie też ona stanowić elegancki element dekoracji wnętrza. Może także posłużyć jako istotny element w zabawach takich jak układanie kolejki, toru przeszkód, budowanie fortu z poduszek czy wieży z klocków. Do wyboru jest mnóstwo kreatywnych możliwości.

**Zabawy kreatywne**

**Wszyscy z sentymentem wspominamy budowanie fortu z poduszek, kołdry i koców. Ta forma aktywności to idealna propozycja na czas, gdy trzeba razem zostać w domu i nie ma mowy o wyjeździe pod namiot.** Doskonale pobudzi jednak wyobraźnię małych konstruktorów, a stworzona budowla może stać się kryjówką i bazą do kolejnych zabaw.

**Dobrym sposobem na pobudzanie kreatywnościzabawy manualne:** **wycinanki z papieru albo wytłaczanek po jajkach, budowanie miasta z kartonów, rysowanie czy kolorowanki**. Dzieciom spodoba się też układanie puzzli, robienie pieczątek z ziemniaków, a także w lepienie ciastoliny. Chętnie także zaangażują się w prostą pomoc przy wycinaniu ciasteczek i pieczeniu.

**Aktywizujące będą także** **gry pamięciowe, bardzo przydatne w rozwoju. Warto skupić się na grupowych zabawach i planszówkach**. Mamy ich na rynku pod dostatkiem. Sprawdzone pomysły niewymagające gotowej gry to dobrze znana większości rodziców gra w państwa i miasta, kalambury czy zabawa w skojarzenia.

W przypadku wielu ze wspomnianych propozycji dziecko może bawić się samo lub z rodzeństwem. A rodzic dostanie wtedy szansę na zajęcie się obowiązkami służbowymi czy domowymi lub na chwilę odpoczynku.

**Zabawki retro i no-tech**

**A jakie zabawki wybrać? Tutaj idealnie spełnią swoje zadanie gadżety „tech-free”, określane też jako „screen-free” lub „no-tech”.** Nie wymagają podłączania do prądu, są często ekologiczne i pobudzają kreatywność. Wybierzmy akcesoria wspomagające sprawność manualną, które będą zaproszeniem do rozwoju. Propaguje to m.in. Amerykańska Akademia Pediatryczna w swoim raporcie z grudnia 2018 pt. „Wybór odpowiednich zabawek dla małych dzieci w cyfrowej erze”. Argumentuje w nim, że zapewniają one przeżycia sensoryczne, rozwijają zdolności manualne i wyobraźnię dziecka, a przede wszystkim pomagają umocnić relacje emocjonalne z rodzicami czy rodzeństwem.

Rewelacyjne zabawki no-tech znajdziemy w ofercie brytyjskiej marki Rex London, istniejącej od 1981 r. Znajdziemy tu klasyczne zabawki z nowoczesnym designem, takie jak: **puzzle w tubie, z których można ułożyć układ słoneczny z 300 elementów, gra zręcznościowa z motywami dinozaurów i kartonowe pojazdy do złożenia z serii Zrób-to-sam** (np. czołg, wóz strażacki czy samochód wyścigowy). Przydatna okaże się też zabawka-zestaw do szycia (bezpieczna, bo bez igły). Te propozycje przywołają wspomnienia, ale przede wszystkim dostarczą międzypokoleniowej rozrywki.

Jak widać, w sytuacji gdy trzeba szukać rozwiązań na spędzenie wspólnie czasu głównie w domu, rodzice mogą kreatywnie zorganizować swoim dzieciom sporo aktywności. **Do wyboru mamy mnóstwo gier i zabaw. Wiele z nich ma długą tradycję i znali je jeszcze nasi pradziadkowie. Wspominamy je z nostalgią i tym ciekawiej będzie zaznajomić z nimi własne dzieci**.

 Artykuł powstał we współpracy z [www.babyandtravel.pl.](http://www.babyandtravel.pl.)