



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
NR 3

Spędzanie wolnego czasu z rodziną



Więź nie powstaje
natychmiast [...].

W tworzeniu więzi rolę
grają codzienne drobne
wydarzenia, zwykłe
wspólne życie.

Agnieszka Stein - Dziecko z bliska



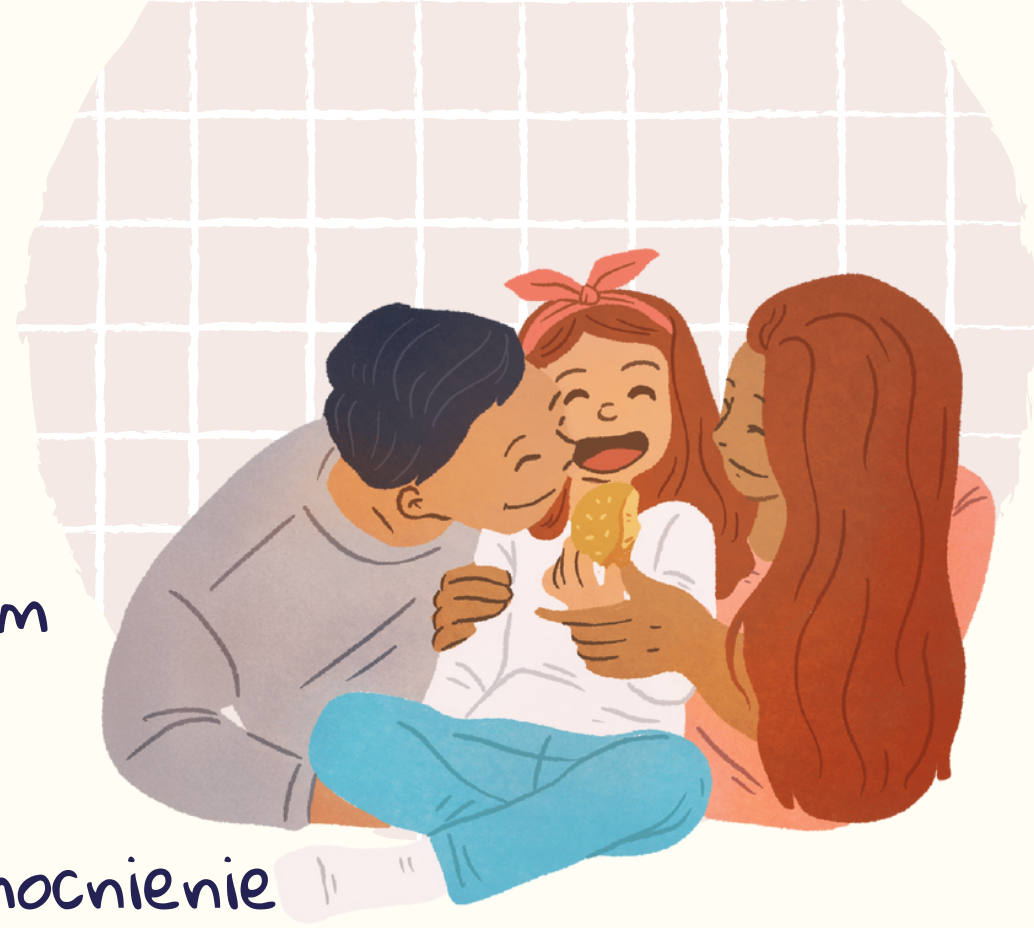


Opisując ludzkie relacje, można powiedzieć, że jeden człowiek jest dla drugiego zawsze nieznaną krainą. [...] Dzieci też są nieznaną krainą. Zeby naprawdę spotkać się z dzieckiem, trzeba zebrać się na odwagę i zrobić krok do jego kraju. Przekroczyć most.

Agnieszka Stein - Dziecko z bliska



Wspólny czas to...



przyjemne bycie razem
ze sobą "tu i teraz"



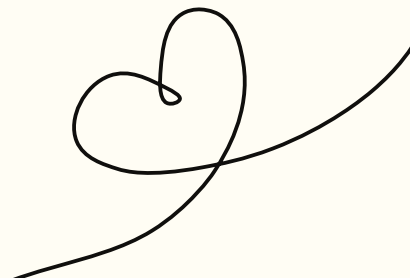
pogłębienie więzi, wzmocnienie
relacji rodzic-dziecko



regulacja na zimno, wspiera
tak zwaną koregulację



rozwijanie wielorakich funkcji



Wspólny czas to...



sposób na doładowanie baterii



rozwijanie pasji i zainteresowań



odkrywanie mocnych stron, zasobów
dziecka, rodziców i rodziny



inwestycja na przyszłość,
bezpieczna baza





Zasady o których warto pamiętać

- pragnienie bycia w kontakcie, słuchać i być
- radosne zaangażowanie
- daj dzieciom przejąć inicjatywę
- uwaga niewartościująca
- powstrzymaj się od oceniania, poprawiania i napominania
- zero telefonów i innych rozpraszaczy
- dostosuj zabawy do pory dnia
- zadbaj o bezpieczeństwo



Rodzinne wyjścia

- kino
- basen
- sale zabaw
- park trampolin
- biblioteka
- muzeum
- pikinik
- plaża
- restauracja, kawiarnia
- cyrk
- zoo
- parki rozrywki
- wydarzenia kulturalne
- wycieczki



zabawy ruchowe na dworze

- gry zespołowe
- berek
- podchody
- spacery
- klasy, skakanie na skakance
- jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze
- bieganie
- ścieżka sensoryczna
- wyścigi rzędów
- olimpiada sportowa
- start-stop



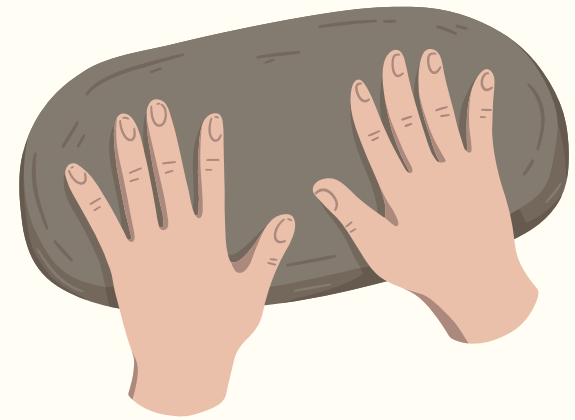
Twórczość plastyczna

- **rysowanie/malowanie** na dużych arkuszach papieru, na folii, kredą, flamastrami, pędzelkami, dłońmi, rysowane zgadywanki, ja rysuję część - Ty kończysz, wspólne kolorowanie, rodzinny obraz na płótnie
- **tworzenie ozdób** wycinanie, wyklejanie, papierowe serwetki, ozdoby świąteczne, kartki do wysłania lub podarowania bliskim, własnoręczne prezenty
- **zabawki z recyklingu**
- **album rodzinny** wklejanie rodzinnych zdjęć i pamiątek, opisywanie przygód



Masy plastyczne

- masa solna, z pianki do golenia, odżywki do włosów, ziemniaka
- glina
- plastelina
- modelina
- ciastolina



Zabawy sensoryczne

- szukanie ukrytych elementów w piasku, grochu, fasoli
- rozpoznawanie przedmiotów za pomocą dotyku, węchu, smaku, słuchu
- zawijanie dziecka w naleśnik
- przytulasy, łaskotki, siłowanki
- piasek kinetyczny
- plac zabaw



Gry planszowe

- twister
- dobble
- uno
- karty, piotruś
- warcaby, szachy
- kim jestem
- pytaki
- duuszki
- kości opowieści, dixit
- 5 sekund
- grzybobranie
- potwory do szafy
- spadające małpki, bierki
- bingo, domino
- memory
- kalambury...



Wspólne muzykowanie

- karaoke
- gra na instrumentach muzycznych
- tworzenie domowych instrumentów perkusyjnych
- tworzenie własnych piosenek
- śpiewanie piosenek z repertuaru dziecięcego



tańczenie

- proste zabawy tanczne
- uczenie się kroków, choreografii do danego utworu



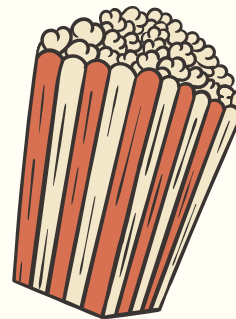
gotowanie/pieczenie

- docenianie trudu, czasu włożonego w przygotowanie posiłku
- wprowadzanie nowych produktów do diety
- radzenie sobie z wybiórczością pokarmową
- pielęgnowanie rodzinnych tradycji
- stosowanie się do procedur, podążanie za przepisem
- rozwijanie motoryki małej





Kawiarnia



Kino



Fryzjer

Salon kosmetyczny

Sklep



Zabawy symboliczne

Restauracja

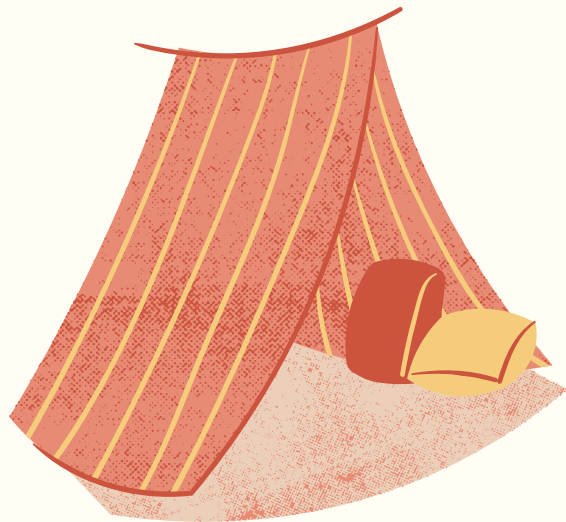


Przedszkole
szkoła



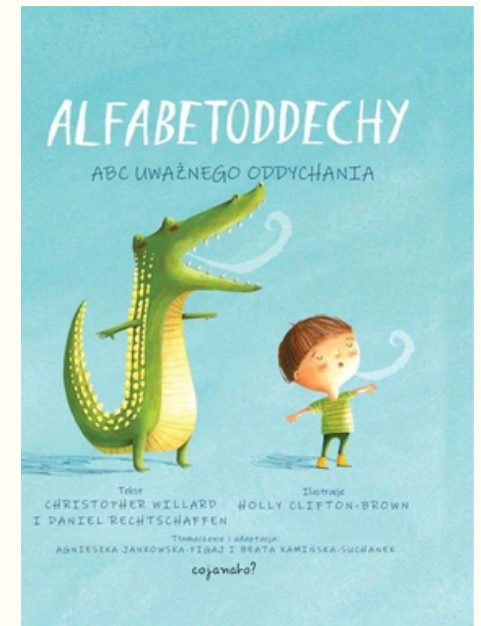
Na każdą pogodę

- budowanie z klocków
- budowanie bazy
- zabawa w chowanego
- kółko i krzyżyk
- państwa miasta
- zabawy z balonem
- dbanie o zwierzęta, rośliny
- praktykowanie wdzięczności



zabawy uważnościowe

- kotwica 54321
- co się zmieniło?
- ciepło-zimno
- odgadywanie rysowanych kształtów, liter na plecach
- widzę coś co jest...



zabawy oddechowe

- bańki mydlane
- wiatraczek
- piórka
- plansze oddechowe
- słomki i pompony

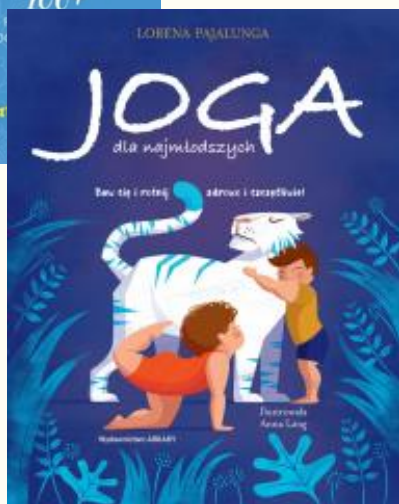
Relaksacja

- skanowanie ciała
- gniotki
- pop it
- masażyki
- wizualizacja



joga, gimnastyka, wspólne ćwiczenie

- rozwój zmysłu równowagi
- wspieranie motoryki dużej
- orientacja w schemacie ciała
- odczytywanie sygnałów wysyłanych przez ciało
- regulacja emocji, napięcia poprzez ruch





- rozwijanie słownika biernego i czynnego
- przygotowanie do/rozwijanie umiejętności czytania
- działanie terapeutyczne - utożsamianie się z bohaterem bajki
- poszerzanie repertuaru możliwych rozwiązań sytuacji trudnych

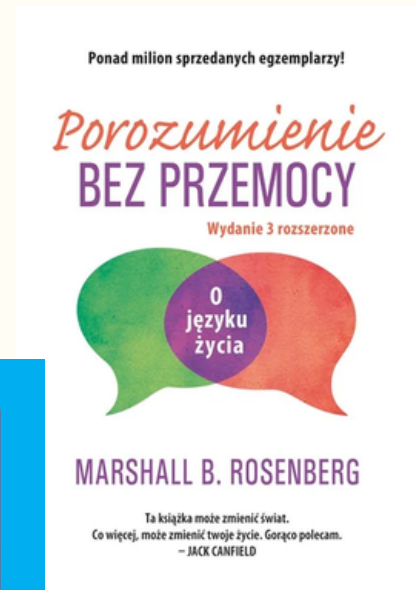
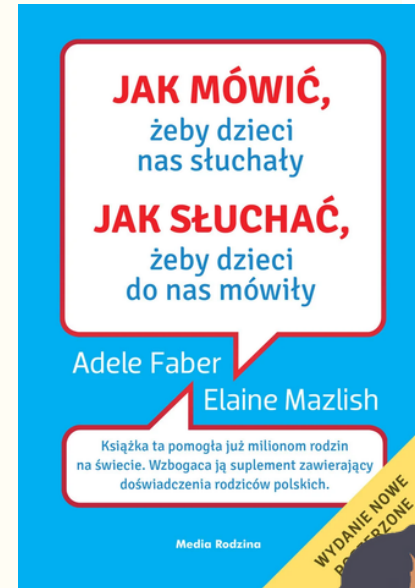


czytanie książek, bajek

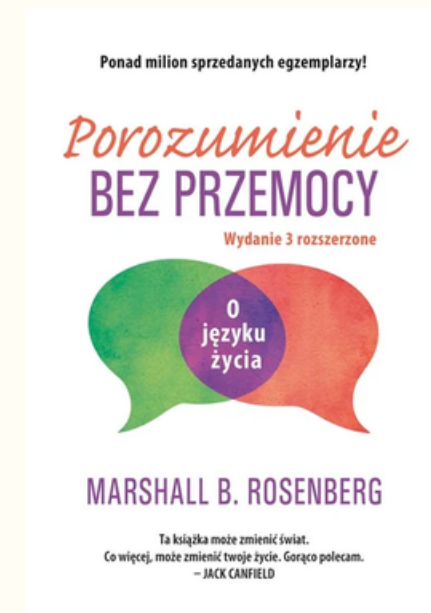
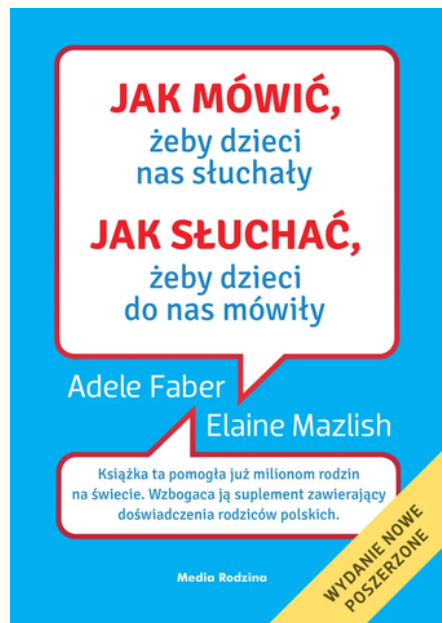
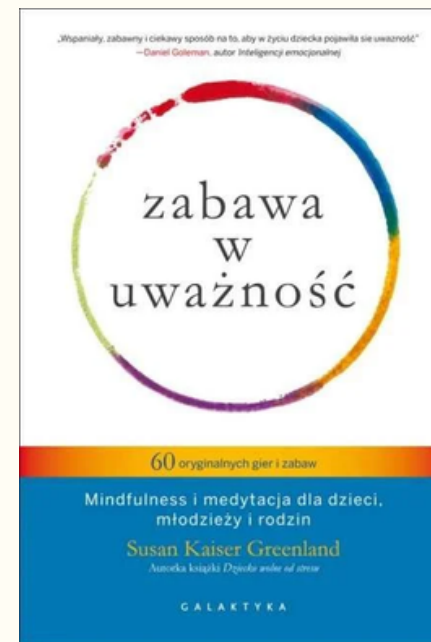
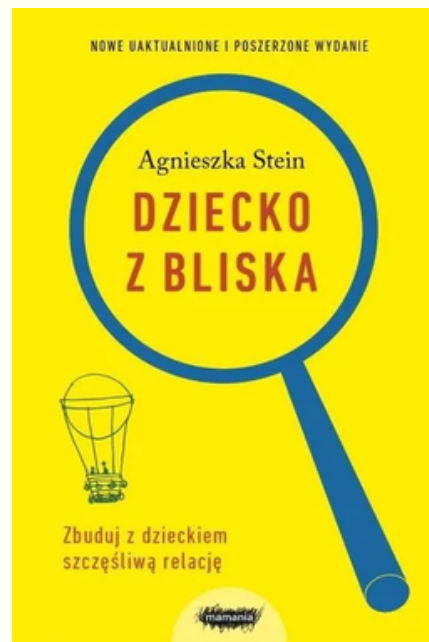


ROZMAWIANIE!

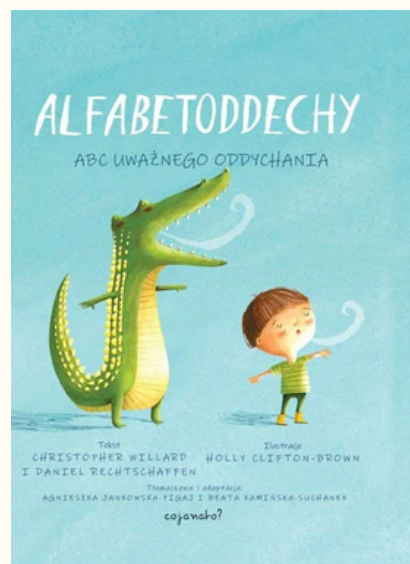
- na różne tematy, nawet te trudne- dostosowując język do wieku dziecka
- odwoływanie się do własnych uczuć i do uczuć dziecka, akceptowanie, normalizowanie
- mówienie o potrzebach
- poszukiwanie wspólnych rozwiązań
- odzwierciedlanie wypowiedzi dziecka
- słuchanie całym sobą!



Polecane pozycje



Polecane pozycje





PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
NR 3



Dziękujemy za uwagę!

