



| DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o radości. Razem z parą królewską i pieskiem dzieci poznawały źródła swoich radości, zrobiły własne instrumenty muzyczne i wymyśliły taniec radości.

Radość wyrażana poprzez zabawę stymuluje poznawczy, emocjonalny i społeczny rozwój dziecka, wpływa również pozytywnie na rozwój mózgu. To jest udowodnione naukowo, a nam wydaje się, że dziecko tylko się bawi. Oto, ile można zyskać dzięki zabawie. Według współczesnych psychologów zabawa jest społeczną funkcją kształtującą osobowość: „uczy dawać, brać, dzielić się, współpracować i podporządkowywać swoją osobowość grupie”¹. Uczy też samooceny, zdrowego podejścia do zwycięstw i przegranych, kształtuje kreatywność i twórcze myślenie. Zabawa zbliża, wzmacnia relacje, zwiększa wzajemną otwartość. Doświadczenie radości otwiera dostęp do innych pozytywnych emocji, pomaga być bardziej optymistycznym i spontanicznym. Dzięki temu dziecko czuje się ważne, wartościowe, kochane, bezpieczne, zrozumiane, pewne siebie i spełnione. Radość ma też właściwości regenerujące, działa jak antidotum na stres. Gdy się śmiejemy, zmienia się poziom hormonów, zmniejszając napięcie w sytuacjach stresowych.

Wspierając dzieci w kształtowaniu wymienionych umiejętności, zwiększamy ich szanse na to, że wyrosną na ludzi świadomych swoich uczuć i potrzeb, radzących sobie w sytuacjach kryzysowych i dzięki wierze w siebie zmotywowanych do realizacji wyznaczanych sobie samodzielnie celów oraz dbających o to, żeby oprócz pracy w ich życiu był też czas na regenerację, relaks i pasję. Czego chcieć więcej? Radosna zabawa to jest kapitał na całe życie.

Nie ma aż takiego znaczenia, jakie zabawki damy dziecku ani to, w jakie superinteresujące miejsca zabaw je zabieramy. Najważniejsza jest dla dzieci nasza uwaga i zainteresowanie. Zabawa to nie zadanie do wykonania. Po prostu bądź, towarzysz, patrz, co dziecko robi, słuchaj – tyle i aż tyle. Dla dziecka jest ważne, żebyśmy byli obok niego i mu towarzyszyli w tym, co robi. Podążanie w zabawie za dzieckiem i spokojny, empatyczny kontakt budują w nim poczucie wartości i sprawczości. Wzmacniaj twórcze pomysły dziecka, nie wyręczaj, nie poprawiaj, nie koryguj. Pozwól dziecku eksperymentować i fantazjować. W grach nie rywalizuj, ani nie dawaj forów. Takie sytuacje pomagają dziecku oswoić się z tym, że w życiu raz się wygrywa, a raz przegrywa. Twoim zadaniem jako rodzica jest w zabawach wyłapywać uczucia i emocje dziecka oraz je nazywać, a nie im przeciwdziałać. W ten sposób dziecko uczy się, co przeżywa, staje się świadome tego, co się z nim dzieje i wie, że może sobie ze swoimi emocjami poradzić.

Źródłem radości może być wykonywanie domowych obowiązków razem z Tobą. Wspólne sprzątanie, gotowanie lub majsterkowanie. Może być ono pretekstem do rozmowy, wspierania dziecka w tym co potrafi, doceniania jego starań, nawet jeśli takie wspólne zadanie szybko mu się znudzi. Jeśli skojarzy razem spędzony czas z czymś radosnym, jest szansa, że będzie mieć motywację, żeby powtarzać to doświadczenie. To nadzieja na przyszłe dobre kontakty z nastolatkiem, bo dziecko prędzej czy później dorośnie. Działajcie więc już teraz!

¹Elizabeth Hurlock, *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa 1960, s. 426.

Nieoceniona jest rola zabaw ruchowych. Gdy dzieci biegają, to czasem muszą się w zabawie zatrzymać bez ruchu, chociażby zabawa w chowanego czy w berka. Sprawia to, że mózg musi tak zarządzić wszystkimi częściami ciała, żeby się nie ruszały. Wydaje się, że jest to banalna czynność, a tymczasem pomaga trenować umiejętność kontroli własnego ciała. Przygotowuje to do zastygnięcia na 45 minut w szkolnej ławce, a to jest nie lada wyzwanie. Kolejnym zadaniem jest utrzymanie uwagi bez rozpraszania się. Dzięki temu dziecko da radę posłuchać tego, co mówi do niego nauczyciel, zrozumieć i zapamiętać przekaz. To jest też efekt tego, co dziecko wyćwiczyło podczas zabaw. Kolejna umiejętność to kontrola emocji. Wszystkie te umiejętności – kontrolę ciała, uwagi i emocji – dzieci trenują podczas zabawy, aby potem łatwiej im było sprostać pojawiającym się przed nimi zdaniami edukacyjnym.

Rodzicu, zabawa jest równie istotna jak przytulanie, wieczorne czytanie książeczki czy rozmowa z dzieckiem, nie mówiąc już o uczeniu pisania czy czytania. To najlepszy czas do przekazania naszym dzieciom, że są kompetentne i wartościowe. Bywa, że niełatwo jest nam zaufać dzieciom i podążać za nimi, bo na przykład wynieśliśmy nakazująco-kontrolny i obojętny na sferę uczuć wzorzec wychowawczy ze swoich domów. Sami mamy więc zadanie do wytrenowania – empatycznie i spokojnie, z zaufaniem do dziecka towarzyszyć mu w wybranej i zaproponowanej przez nie zabawie, czerpiąc z tego radość. Pozwólmy również sobie samym korzystać z dobrodziejstw zabawy – polepszenia pamięci i koncentracji oraz redukcji stresu! Powodzenia!