

Jak spędzić czas w domu z dzieckiem, by zminimalizować czas spędzony przed telewizorem czy tabletem?

Wielu rodziców, pomimo znajomości zagrożenia jakie niosą ze sobą massmedia na rozwój dziecka, przegapia moment, w którym ilość czasu spędzanego przez niego przed telewizorem czy tabletem jest optymalna i czujemy jak powoli wymyka się to nam dorosłym spod kontroli.

Bajka to często dla rodziców jedyna opcja na chwilę ciszy i zatrzymanie dziecka, zwłaszcza gdy spędzamy z nim całe dni. Oczywiście wszystko jest dla ludzi, jeśli tylko jest używane z rozsądkiem. Co jednak możemy zrobić, gdy mamy poczucie, że bajek podczas tych wolnych dni jest za dużo?

Jeszcze chwilę? – to się zdarza większości dzieci, prosisz je o coś, a one zazwyczaj odpowiadają „jeszcze chwilę”. Łatwo się domyślić, że jest to odpowiedź dziecka, które chce odsunąć w czasie wykonanie czynności, ale musimy pamiętać, że dzieci nie mają poczucia czasu. Czas jako pojęcie abstrakcyjne, nie jest dobrym odniesieniem dla dzieci, dlatego to MY RODZICE musimy wprowadzać kontrolę nad ilością czasu jaki młody człowiek spędza przed TV czy tabletem. Najlepiej umówić się na pewną **ilość** bajek czy filmów.

Aby ułatwić dziecku kontrolę nad tą ilością możecie przygotować dziecku żetony czy koraliki, które będziecie wrzucał do słoiczka po każdej skończonej bajce. Koniec żetonów – koniec bajek czy filmów. Ważne by bajki miały też walor edukacyjny, zawsze warto z dzieckiem po skończeniu bajki porozmawiać o niej, przeanalizować, wyciągnąć wnioski i refleksje.

Dzieci zazwyczaj chętnie wchodzą w różnego rodzaju umowy czy kontrakty, więc wyegzekwowanie wspólnych ustaleń nie powinno być aż tak trudne i może się obejść bez krzyku i płaczu.

Kiedy podejmujesz się ograniczyć czas spędzony przed telewizorem miej w rękawie inne aktywności, które możesz zaproponować dziecku. Rodzinne granie w planszówki? Wspólna aktywność na świeżym powietrzu? A może realizacja wspólnych planów, na które nie było do tej pory czasu?

Rozwój umiejętności przez zabawę. Nie krępuj się – rysuj na ścianie – większość dzieci najlepiej uczy się poprzez twórczą zabawę, dlatego gry to coś więcej niż tylko przyjemność! Odpowiednio dobrana zabawa czy gra pozwoli na przyjemne spędzenie wspólnego czasu, ale pomoże też skupić się na rozwoju konkretnych umiejętności dziecka:

- gry planszowe: na rynku nie brakuje możliwości do wykorzystania, a choćby samych tytułów gier planszowych jest na tyle dużo, że zawsze znajdzie się coś ciekawego; dotyczy to zresztą także gier zespołowych i zabaw na świeżym powietrzu – wszystko to może być formą ciekawej zabawy, która dodatkowo rozwija umiejętności społeczne i komunikacyjne waszego dziecka, jak również uczy je podporządkowywać się poleceniom, zasadom i regułom;
- rozwijanie myślenia przyczynowo – skutkowego i myślenia logicznego poprzez układanie różnych historyjek obrazkowych, grę w warcaby czy szachy, ale również planowanie różnych działań z dzieckiem – pozwala na linearnie porządkowanie bodźców i uczy młodego człowieka przewidywania i konsekwencji;

- ciastolina, wycinanki, puzzle, obrysowywanie szablonów i kształtów: zabawy te rozwijają sprawność manualną i koordynację wzrokowo – ruchową waszego dziecka; możecie wspólnie zrobić ulubioną postać z bajki, nową zabawkę lub przygotować zaproszenia na zbliżające się urodziny; dzieci bardzo lubią malować po ścianach, dlaczego więc nie przygotować mu jednej ściany na jego własne „arcydzieła”?
- stymulowanie percepcji wzrokowej, słuchowej i zmysłu dotyku – zabawy, które możemy tu wykorzystać to np. skrzynia skarbów, możemy przygotować wraz z dzieckiem pudełko, umieścić w nim przedmioty i wspólnie doświadczać różnych wrażeń dotykowych; można też opracować książkę z różnymi wrażeniami, przyklejając rozmaite tkaniny na kartkach tej samej wielkości, spiętymi klamrami – dzieciom bardzo podoba się doświadczenie różnych struktur i faktur poprzez zmysł dotyku, dlatego inne zabawy pobudzające ten zmysł to np. dotykowa droga (dzieci chodzą po różnych fakturach i strukturach) oraz kolaż wrażeń; warto również zachęcać dzieci do werbalizowania wrażeń odnośnie kontaktu z różnymi fakturami i materiałami;
- a może spektakl muzyczno-taneczny? – włącz dziecku ulubioną piosenkę, zabawcie się w karaoke, wymyślcie układ taneczny i miejcie po prostu frajdę; zabawy te dodatkowo rozwijają umiejętności naśladownictwa ruchowego oraz stymulują pamięć słuchową.

Najważniejsze jednak, by ten czas wykorzystać konstruktywnie, twórczo i ponad wszystko razem, a świat doświadczać realnie a nie wirtualnie. I pamiętaj Rodzicu, że dzieci najwięcej uczą się przez naśladowanie nas dorosłych, więc dawaj mu dobry przykład.

Artykuł przygotowała:

Justyna Faruga