

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



Jak się bawić z dzieckiem - rozrywkowy
ebook dla rodziców i kilkulatków

Autor: Alicja Grzenik

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Tytuł: Jak się bawić z dzieckiem - rozrywkowy ebook dla rodziców i kilkulatków
Autor: Alicja Grzenik

Nadzór merytoryczny: Urszula Szybowicz
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-03-8

COPYRIGHT © 2024 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Program: "Nie!Zależni - Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom". Program w ramach „Edukacja zdrowotna dla dzieci i młodzieży oraz
ich rodziców/opiekunów w zakresie profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym
z uzależnień"

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2024

Słowo wstępu

Drodzy rodzice, opiekunowie

współczesny świat stawia przed dziećmi i młodzieżą wiele wyzwań, a jednym z nich jest nadmierne korzystanie z nowych technologii oraz inne zachowania, które mogą prowadzić do uzależnień behawioralnych. Profilaktyka w tym obszarze powinna zaczynać się jak najwcześniej i opierać się na budowaniu zdrowych nawyków oraz wzmacnianiu więzi rodzinnych.

Prezentowane karty pracy to propozycje wspólnych aktywności rodziców z dziećmi, które mają na celu nie tylko dostarczenie radości i rozwijanie różnych umiejętności, ale przede wszystkim budowanie bliskości, wzajemnego zaufania i efektywnej komunikacji. Silna relacja rodzinna stanowi jedną z najskuteczniejszych form profilaktyki uzależnień, ponieważ daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, uczy radzenia sobie z emocjami i pokazuje, że ciekawie spędzony czas nie musi wiązać się z ekranem telefonu czy komputera.

Mamy nadzieję, że zawarte w tym materiale propozycje okażą się inspirujące i pomogą w tworzeniu wartościowych wspomnień, a także w budowaniu zdrowych nawyków na przyszłość.

Alicja Grzenik



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Karta 1.

Teatr cieni



Potrzebujecie:



latarki



własnych dłoni



figurek z papieru

Twórzcie na ścianie cienie z podświetlanych rekwizytów.
Bawcie się, opowiadajcie historie i odgrywajcie role
aktorów.

Karta 2.

Sensoryczne pudełko

Będą Wam potrzebne:



ryż, fasola lub kasza



pudełko



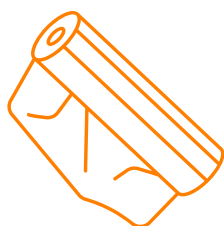
małe zabawki lub drobne przedmioty

Wypełnijcie pudełko ryżem, kaszą lub fasolą i ukryjcie w nim małe przedmioty. Dziecko może je odnajdywać dotykiem.

Karta 3.

Malowanie na folii

Będą Wam potrzebne



folia stretch



farby i pędzle



dwa krzesła

Rozwińcie przezroczystą folię stretch między krzesłami i
malujcie na niej farbami.
Twórzcie wspólne dzieło sztuki!

Karta 4.

Domowy tor przeszkód



Ułóżcie w pokoju tor przeszkód z poduszek, koców i krzeseł. Dziecko może przechodzić, czołgać się i skakać!

Karta 5.

Domowe eksperymenty



Spróbujcie razem prostych eksperymentów, np. wulkanu z sody i octu lub malowania na mleku barwnikami spożywczymi.

Karta 6.

Spacer z misją

Idźcie na spacer i spróbujcie wykonać różne zadania.
Inspirujące przykłady:



znalezienie 5 różnych liści



nasłuchiwanie dźwięków natury



znalezienie jak największej liczby kolorów



wypatrzenie jak największej liczby zwierząt

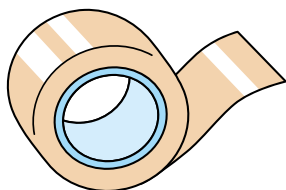
Karta 7.

Budowanie z kartonów

Czego będziecie potrzebować?



pudełek



taśmy klejącej



nożyczek

Z kartonów i taśmy klejącej zbudujcie domki, zamki, samochody lub inne konstrukcje według wyobraźni.

Karta 8.

Poszukiwanie skarbów

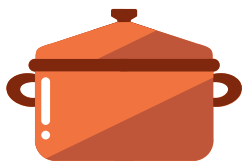
Ukryjcie skarb (np. zabawkę) i narysujcie mapę lub stwórzcie zagadki prowadzące do celu.



Karta 9.

Domowy koncert

Co Wam się przyda?



garnki



łyżki



butelki plastikowe



miski

Karta 10.

Magiczny rysunek wodny



Narysujcie flamastrami na papierze do pieczenia prosty rysunek, połóżcie go na wodzie w misce i obserwujcie, jak rysunek unosi się na powierzchni!

Karta 11.

Wieczór bez prądu



Wyłączcie wszystkie urządzenia elektryczne na godzinę lub dłużej i spędźcie czas przy świecach, opowiadając historie, grając w gry planszowe lub rysując.

Karta 12.

Słoił pomysłów

Brakuje Wam pomysłów? Przygotujcie je wspólnie...



Wspólnie z dzieckiem przygotujcie „słoił pomysłów” – zapisujcie na karteczkach aktywności bez ekranów (np. budowanie z klocków, malowanie, układanie puzzli).

Codziennie losujcie jedną aktywność i spędzajcie razem czas w ten sposób.

Rozmawiajcie o tym, jak się czujecie, gdy bawicie się razem, a nie przy ekranie.

Karta 13.

Rodzinne rytuały



Stwórzcie własne rodzinne rytuały, np. wspólne śniadania, wieczory z grami planszowymi, sobotnie spaceru.

Dajcie dziecku możliwość wyboru rytuału – poczuje się ważne i zaangażowane.

Starajcie się trzymać tych nawyków.

Karta 14.

Uważność i emocje



Usiądźcie razem i nazwijcie emocje, które towarzyszyły Wam w ciągu dnia. Możecie narysować je na kartce.

Stwórzcie „koło emocji” – kolorowe pola z różnymi uczuciami, po których dziecko może wskazać, jak się czuje.

Uczcie się wspólnie technik oddechowych i relaksacyjnych.

Karta 15.

Zabawa w role



Wymyślcie i odgrywajcie różne role, np. lekarza, strażaka, kucharza.

Możecie tworzyć rekwizyty z domowych materiałów (np. kasjer z kasą z kartonu).

Rozmawiajcie o tym, jakie zawody są ważne oraz o tym, jak ludzie sobie pomagają.

O autorce

Alicja Grzenik

Psycholożka i psychoedukatorka z ukończonym studium dialogu motywującego. Z pasją wspiera dzieci, młodzież oraz dorosłych. Współautorka poradników dla rodziców, nauczycieli, zaangażowana w tworzenie praktycznych narzędzi edukacyjnych ułatwiających codzienne wyzwania wychowawcze. Współorganizuje i koordynuje konferencje popularnonaukowe, takie jak neuroEFEKTYWNI czy neuroRÓŻNORODNI.

Jako trenerka efektywnej nauki łączy wiedzę psychologiczną z technikami uczenia się, pomagając uczniom poprawić wyniki i motywację. Pracowniczka naukowo-dydaktyczna, dzieląca się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami w dziedzinie psychologii.

O Fundacji

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.





FUNDACJA
NIE WIEDZIEĆ PO MNIE

Mazowsze.
serce Polski

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego





Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

