

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



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

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.

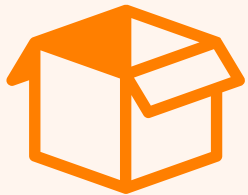
Sensoryczne pudełko



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.

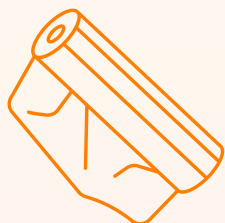


Karta 3.

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

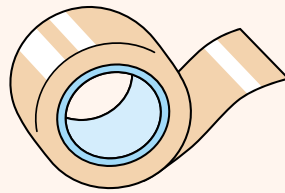
Karta 7.

Budowanie z kartonów

Czego będziecie potrzebować?



pudełek



taśmy klejącej



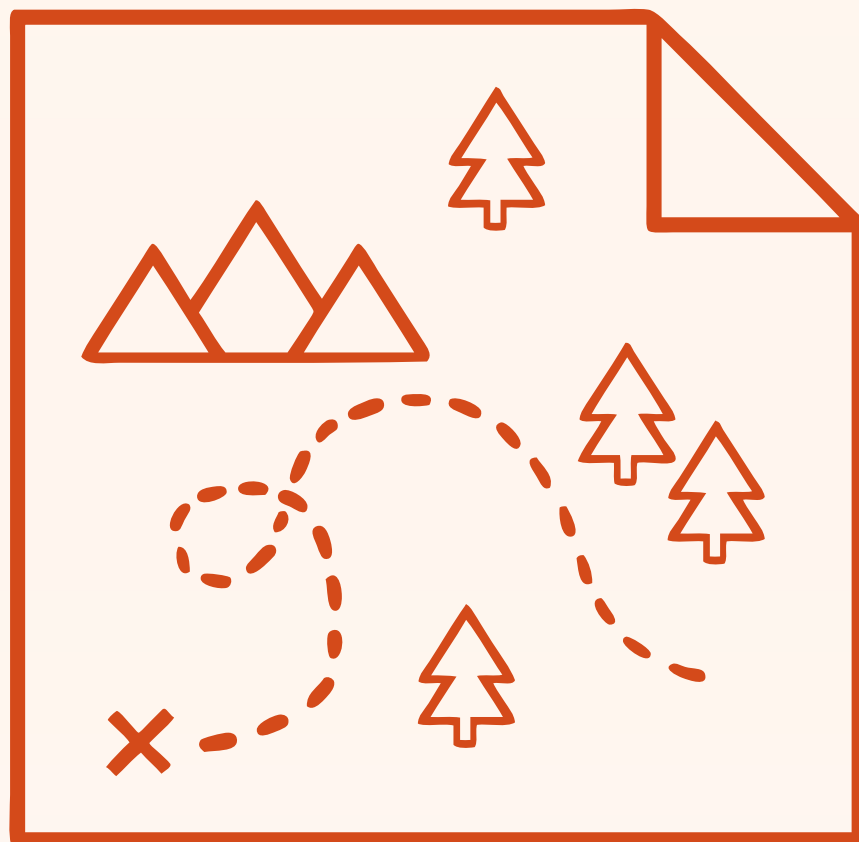
nożyczek

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.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

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.

Słoik pomysłów



Brakuje Wam pomysłów? Przygotujcie je wspólnie...



Wspólnie z dzieckiem przygotujcie „słoik 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 spacer.

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 i 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 i 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.