

Atrakcyjne formy aktywnego spędzania czasu z dzieckiem

Czas z rodziną, to czas najpiękniejszy. A przynajmniej powinien być najpiękniejszy. Ma jednak to do siebie, że lubi nam umykać. Dlaczego? Dzień za dniem, skupieni na codziennych obowiązkach, często przepuszczamy „między palcami” chwile, które dzięki naszemu zaangażowaniu mogłyby stać się najpiękniejszymi i niepowtarzalnymi. I owszem, zdajemy sobie z tego sprawę. Ale aby siebie samych wytłumaczyć racjonalizujemy sobie taki stan rzeczy. A bo praca, a bo gotowanie, a bo pranie, a bo prasowanie, a bo zmęczenie, a bo choroba, albo goście, a bo coś tam. A wystarczy odrobina dobrej woli, odejścia od utartych nawyków i zaangażowania własnego, aby czas spędzany z rodziną nabrał zupełnie innego wymiaru. Wspólne rodzinne wyjścia, wyjazdy oraz spędzane razem weekendy, wspólne popołudnia w zaciszu domowym, to fundament wzajemnych więzi w rodzinie. To właśnie takie chwile najbardziej zapamiętujemy i chętnie wspominamy – my dorośli, i nasze dzieci. Do tego dla naszych dzieci stają się one odniesieniem ich dorosłego życia.

Nie sposób wymienić wszystkie możliwe formy spędzania wolnego czasu z rodziną, ale na pewno warto zwrócić szczególną uwagę na kilka z nich. W tej części Matka-kura zwraca szczególną uwagę, na te formy, które wykonywane być mogą poza domem. Oto one:

1. **Organizowanie rodzinnych wycieczek.** Nie tylko w czasie urlopu, wakacji lub ferii, ale również podczas weekendu można wyjechać i w atrakcyjny dla całej rodziny sposób, oderwać się od codzienności. Pomysłów można szukać w miejscach atrakcyjnych dla dzieci, dobierając je w zależności od wieku, a istnieje wiele miejsc, które warto odwiedzić z pociechami. Istnieje też wiele form organizacyjnych wycieczek. Mogą to być wycieczki piesze, rowerowe, autokarowe czy organizowane własnym autem, indywidualne, grupowe, krajowe czy zagraniczne. Plan wycieczki można ułożyć samemu, można posilkować się przewodnikami i poradnikami, można również skorzystać z oferty organizacji turystycznych. Turystyka rodzinna jest jedną z ciekawszych form spędzania czasu wolnego. To dzięki niej mogą być realizowane wychowawcze i poznawcze funkcje turystyki kształtujące rozwój człowieka oraz przygotowujące go do życia w społeczeństwie. Poznawanie kraju ojczystego, regionu, miejsca zamieszkania, jak również gromadzenie o nim różnych wiadomości, ciekawostek i informacji jest motywem przewodnim tego rodzaju turystyki. Zdobywając określony zasób wiedzy, umiejętności i sprawności poszczególni członkowie rodziny mają możliwość orientacji w otaczającej rzeczywistości pod względem przyrodniczym i społecznym oraz kształtują w sobie nawyki właściwych zachowań turystycznych. Ponadto wycieczki zbliżają do siebie członków rodziny i skłaniają do ponownego ich poznania w warunkach innych, niż domowe.

2. **Rodzinne spacer.** Rodzinne spacer od wycieczek różnią się tym, że są wyłącznie piesze i odbywają się na niedługich dystansach. Jednocześnie są dość krótkie, aby móc je organizować codziennie, i dość długie, aby mogły być jednocześnie ciekawą przygodą. Na rodzinny spacer można pójść do pobliskiego parku lub lasu. Dzięki spacerom nasze pociechy poznają najbliższe otoczenie, odkrywają jego walory przyrodnicze, topografię. Podobnie jak w przypadku wycieczek dzięki rodzinnym spacerom realizowane są funkcje wychowawcze rodziny, przy czym szczególnie modelowana jest funkcja emocjonalno-ekspresyjna. Dzieci spędzając czas na świeżym powietrzu z rodzicami chętniej się otwierają, częściej mówią o swoich odczuciach, łatwiej wchodzą w relacje. Dodatkowo chętniej przyjmują wyzwania. Z takiej wycieczki możemy zaproponować dzieciom zrobienie zielnika, w trakcie spaceru fotografujemy ciekawe okazy przyrody. Możemy też szukać oznak charakterystycznych dla danej pory roku.

3. **Zabawy na świeżym powietrzu.** Będąc na spacerze, aż żal nie skorzystać z możliwości jaką stwarzają nam zabawy ruchowe. Bieganie, skakanie, gra w piłkę – to typowe przykłady zabaw na świeżym powietrzu. Skorzystać też można z placów zabaw, na których dostępne są huśtawki, zjeżdżalnie, drabinki czy ścianki wspinaczkowe. Przebywanie dzieci na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na ich rozwój organizmu. Połączone z ruchem pozwala na rozładowanie energii wewnętrznej. Dzieci w trakcie gier i zabaw mają kontakt z rówieśnikami, tworzą grupy oraz rywalizują ze sobą. Każde zaangażowanie dzieci w grę lub zabawę ma pozytywny wpływ na ich rozwój osobowości. Uczy współdziałania w grupie, wyzwala chęć walki, pozwala na świadome przeżywanie zwycięstw i godne przyjmowanie porażek.

4. **Aktywność sportowa (fizyczna).** Sport to zdrowie – prawda to znana od dawien dawna. Rodzice już w kilkuletnim dziecku powinni zaszczeplać tę myśl. Najprostszym rozwiązaniem, by to osiągnąć – dającym wiele przyjemności i pozytywnych korzyści dla wszystkich domowników – będzie wspólne i aktywne uprawianie sportu. Jednak na motywację naszych dzieci do podjęcia jakiejkolwiek aktywności sportowej bardzo duży wpływ ma nasz sposób zachowywania się. Jeżeli rodzice są aktywni, mają mnóstwo zainteresowań i chętnie uprawiają sport to z dużym prawdopodobieństwem ich dziecko przyjmie taką postawę za prawidłową i będzie ich naśladować. Taka zaszczeplona i rozwijana postawa pozwoli w przyszłości cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem naszych dzieci. Różnorodność form aktywności fizycznej daje możliwość wyboru związane go z potrzebami, oczekiwaniami i sprawnością każdego człowieka. Całą rodziną możemy wybrać się na wycieczkę rowerową, pochodzić po górach, popływać lub po prostu pograć w piłkę. Możemy też uczestniczyć w imprezach sportowych organizowanych przez lokalne instytucje i organizacje sportowe. Takie zachowanie nie tylko pokaże dziecku, że sport jest ciekawą alternatywą do siedzenia przed komputerem lub telewizorem, ale znakomicie wpłynie na relacje rodzinne. Wspólne spędzanie czasu umacnia bowiem więzi rodzinne i integruje, powoduje, że rodzina czuje się wspólnotą, która połączonymi siłami może osiągnąć coś twórczego i produktywnego.

5. **Wyjścia do muzeum.** Rola muzeum jako wyjątkowego w swoim rodzaju ośrodka oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego jest bezsporna. Muzea prezentują wartości umacniające więzi lokalnego środowiska z regionem, co ma duże znaczenie wychowawcze. Wzbogacają wiedzę dzieci, uczą dostrzegać piękno ludzkich doznań, rozumieć bieg dziejów i własne miejsce we współczesności. Naszą rolą – jako rodziców, jest to, by muzeum kojarzyło się dzieciom z czymś ciekawym. Musimy więc, biorąc pod uwagę wiek, zainteresowania i potrzeby naszych pociech, prowadzić je tam gdzie łatwo im będzie zrozumieć znaczenie eksponatów. Dla najmłodszych zazwyczaj ciekawe są miejsca gdzie istnieje możliwość ich dotykania i eksperymentowania z nimi.

6. **Wyjścia do teatru.** Bogactwo świata sztuki stwarza ogromne możliwości edukacyjne. Wśród jego zasobów szczególną rolę odgrywa teatr, który jest sztuką zupełnie wyjątkową, oddziałującą w sposób najwszechstronniejszy i najbogatszy równocześnie, bo całościowo. Teatr przyczynia się do równomiernego rozwoju różnych sfer osobowości: intelektualnej, moralnej, społecznej, emocjonalnej, estetycznej, artystycznej. Jak żadna inna dziedzina sztuki dostarcza różnorodnych emocji, doznań, odczuć, które towarzyszą widzowi wówczas, gdy jest on otwarty na to, co dzieje się na scenie, wokół niego. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice od czasu do czasu „zafundowali” swoim dzieciom wspólne wyjście do teatru – przeniesienie się do zupełnie innego wymiaru odczuwania rzeczywistości. Teatr ma wyjątkową siłę oddziaływania na dziecięcego widza, ponieważ jest wyjątkowo chłonnym, wrażliwym odbiorcą, niezwykle żywo reagującym – szczególnie na bodźce wizualne, sztuka teatru dostarcza ich najwięcej. Obraz przedstawienia dostarcza wzorców postaw, zachowań, wyborów. Mały widz znakomicie

dostrzega i ocenia postawy postaci scenicznych, cieszy się i smuci wraz z nimi, żywo reaguje na krzywdę, przeraża go agresja, przemoc i wszelkie zło. Te spontaniczne reakcje na widowni są niezwykle wzruszające. Świadczą o niepowtarzalnym, niespotykanym odbiorze i przeżywaniu akcji scenariuszy przez dzieci, zwłaszcza przez najmłodsze.

7. **Wyjścia do kina.** Film jest sprzymierzeńcem wychowania. Dziś już nie ulega wątpliwości, jak dużą rolę odgrywa film w rozwoju psychicznym dzieci, będąc zarazem jedną z najbardziej ulubionych dziecięcych rozrywek. Jest rzeczą oczywistą, że dzieci „żyją” kinem, że filmy stanowią dla nich niezwykle doniosłe źródło przeżyć, dostarczają wzorów, są zastępczym sposobem wyżywiania się, mogą być formą ucieczki od rzeczywistości, dostarczają wiedzy o świecie i są podstawą tworzenia się nieraz fantastycznych wyobrażeń i mitów o innych krajach, epokach, wydarzeniach, kulturach i społeczeństwach. Wspólne rodzinne wyjście do kina sprawi, że dziecko wspólnie z rodziną będzie mogło przeżywać przygody bohaterów, głośno o nich mówić, radzić się, wyjaśniać wątpliwości. Wspólne wyjście do kina jest także doskonałą formą zarówno motywowania, jak i monitorowania tego, co nasze dziecko ogląda.