

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo a czas epidemii

Czas epidemii to dla dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, a także dla ich rodziców nie lada wyzwanie. Ograniczone jest wyjście z domu i na plac zabaw, zamknięte są sale zabaw i parki trampolin, czyli te miejsca, które pomagały rodzicom rozładować nadmierne pobudzenie ich dziecka. Co pozostaje robić, aby nasze dziecko nie wyrzuciło mieszkania do góry nogami?

- Zadbaj o uporządkowany plan dnia. Razem z dzieckiem stwórz plan, co będziecie robić po kolei przez cały dzień. W planie powinny się znaleźć zarówno obowiązki, jak i czas na relaks i rozrywkę. Pozwoli to na zniwelowanie nudy, która może powodować eskalacje zachowań trudnych u dziecka oraz da dziecku namiastkę harmonii i regularności w jego wiecznie nieuporządkowanym świecie.
- Kieruj do dziecka bardzo krótkie i konkretne komunikaty. Im mniej słów tym większa szansa, że Twoje dziecko nie zgubi się w chaosie informacji i wykona to, o co go prosimy. Gdy nie jesteśmy pewni, że dziecko zrozumiało kierowany do niego komunikat warto wypróbować metodę sześciu etapów skutecznego wydawania poleceń (Kołakowski, Pisula, 2019).
 1. *Podejdź do dziecka.*
 2. *Zdobądź jego uwagę (np. dotknij ramienia, weź za rękę).*
 3. *Sformułuj jednoznaczne, dwu-, trzywyrazowe polecenie.*
 4. *Poproś dziecko, aby powtórzyło polecenie.*
 5. *Powtórz polecenie jeszcze raz.*
 6. *Dopilnuj wykonania polecenia.*
- Ogranicz ilość bodźców w otoczeniu dziecka. Zadbaj, aby dziecko nie oglądało programów telewizyjnych lub nie grało w gry komputerowe powodujące u niego niepokój i pobudzenie. Niezwykle istotne jest również, aby na biurku, przy którym dziecko się uczy lub wykonuje zadania wymagające od niego koncentracji uwagi, było jak najmniej rzeczy.
- Znajdź nowe sposoby, aby dziecko mogło wyładować swoją energię. Pozwól dziecku, w wyznaczonym na to czasie, pobiegać, poskakać – dziecku jest to bardzo potrzebne. Dobrym pomysłem jest także wspólna gimnastyka dziecka z rodzicem, która wpłynie dodatkowo na pogłębienie relacji dziecka z rodzicem.

Pomysły na wspólne ćwiczenia pod linkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxiIzh4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs>
- Baw się kreatywnie z dzieckiem. Dobrze dobrane zabawy ćwiczą koncentrację uwagi dziecka, redukują nudę, pobudzają wyobraźnię i wpływają znacząco na rozwój poznawczy dziecka. W przypadku dzieci nadpobudliwych najlepiej sprawdzają się zabawy interakcyjne tj. gry planszowe, zagadki, kalambury, zabawy ruchowe tj. tory przeszkód, budowanie bazy z poduszek, odgrywanie scenek, gry i zabawy wymagające kontroli ruchów własnego ciała tj. bierki, jenga oraz ćwiczenia plastyczne, które rozwijają wytrwałość i koncentrację uwagi u dzieci.

Link do strony z pomysłami na zabawy z dziećmi:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

Dobrze zaplanowany czas, jasna komunikacja i przyjazna atmosfera, to najlepszy sposób, aby czas bycia w domu przyczynił się do rozwoju dziecka i pogłębienia relacji w rodzinie.

Agnieszka Strzesak
psycholog

Co robić z dzieckiem w domu?

100 pomysłów na zabawy

1. Upiec i ozdobić ciasteczka
2. Pobawić się w teatrzyk
3. Zrobić pokaz mody
4. Zrobić karmnik dla ptaków
5. Układać puzzle
6. Zrobić sobie sesję fotograficzną z gadżetami
7. Stworzyć własną grę planszową
8. Zbudować namiot z kocy i poduszek
9. Czytać książki
10. Bawić się w kalambury
11. Bawić się w ciepło/zimno
12. Wydrukować kolorowanki z internetu
13. Bawić się w sklep
14. Ugotować razem obiad, wspólnie zaplanować menu
15. Zrobić pyszny, kolorowy deser
16. Zrobić seans filmowo-bajkowy z popcornem
17. Ułożyć zamek z klocków
18. Zrobić samodzielnie piasek kinetyczny
19. Zrobić samodzielnie instrumenty i urządzić koncert
20. Zrobić list - wycinankę ze starych gazet
21. Zrobić figurki z warzyw, a potem je schrupać
22. Zrobić frytki z jabłek i je schrupać
23. Zagrać w zgadywanie smaków
24. Zrobić konkurs na największą wieżę z klocków
25. Zasadzić kielki/fasolę na parapecie i obserwować jej wzrost
26. Nagrywać filmiki w aplikacji Boomerang - mega frajda dla dzieci
27. Bawić się w restaurację
28. Bawić się w „Kto najdłużej wytrzyma...”
29. Zrobić pokaz zabawek
30. Uszyć prostą zabawkę lub poduszkę
31. Bawić się w zamianę ról
32. Bawić się w segregowanie (guzików, fasolek)
33. Bawić się w skjarzenia (np. słońce-gorąco-wakacje-szkola)
34. Podchody w domu
35. Zabawa w ciuciubabkę
36. Zabawa w „Raz dwa trzy, baba Jaga patrzy”
37. Zgadywanki z zasłoniętymi oczami - „Co to za przedmiot?”
38. Tor przeszkód
39. Wklejać zdjęcia do albumu
40. Scrapbooking
41. Zabawa w szpital
42. Zabawa w fryzjera/kosmetyczkę
43. Zabawa w „Przynies mi...”
44. Stworzyć tablicę manipulacyjną
45. Zagrać w kręgle plastikowymi kubeczkami
46. Odrysowywać cienie
47. Robić proste eksperymenty naukowe
48. Przeskakiwać skakankę, gumę
49. Robić pieczątki z ziemniaka, cytryny
50. Zrobić obrazki z odcisków dłoni
51. Zrobić odciski w masie solnej
52. Celować pileczką do kosza/miseczki
53. Zabawa w piknik w domu
54. Zabawa w obrazki i słówka po angielsku
55. Zrobić prezent dla babci i dziadka
56. Upiec chleb
57. Zrobić pidżama party
58. Napisać list
59. Bawić się w karaoke
60. Urządzić disco
61. Bawić się rurkami termokurczliwymi (do kupienia w marketce budowlanym, kolorowe i tanie)
62. Zrobić pizzę - każdy z wybranymi przez siebie składnikami
63. Bawić się w robienie czynności na czas, np. sprzątanie pokoju
64. Robić biżuterię, np. z rzemyka, koralików
65. Wycinać z tektury samochody, ludziki
66. Origami
67. Bawić się w chowanego
68. Robić kukielki ze skarpetek, a potem teatrzyk kukielkowy
69. Urządzić bal przebierańców
70. Zrobić z pudełka poi butach ozdobną skrzynkę z pamiątkami
71. Wycinać z filcu elementy w kształcie jedzenia, zwierzątek
72. Zrobić cotton balls
73. Urządzić talent show
74. Zrobić wspólnie drzewo genealogiczne
75. Bawić się w pocztę
76. Malować obrazki na płaskich kamieniach lub krążkach z drewna
77. Zrobić domek lub samochód z wielkiego kartonowego pudła
78. Pompować i wypuszczać balon
79. Zrobić salatkę lub szaszłyki owocowe
80. Bawić się w naśladowanie odgłosów zwierząt
81. Zrobić akwarium i rybki z kartonu
82. Zbudować domki z kart
83. Zrobić koronę, kapelusz z tektury i bibuły
84. Zrobić i kolorowo udekorować babeczki
85. Bawić się w kąpielі wszystkim co się da
86. Robić bańki mydlane
87. Malować twarze (specjalnymi farbami)
88. Zrobić pompony z włóczki
89. Namalować wielki plakat
90. Nagrywać się na dyktafon
91. Zagrać w warcaby/szachy
92. Zagrać w minigolfa
93. Urządzić rodzinny teleturniej
94. Zrobić wystawę prac dzieci
95. Zrobić zakładki do książek
96. Bawić się w przykręcanie śrubek
97. Strzelać folią bąbelkową
98. Zrobić ozdoby do pokoju dziecięcego
99. Zrobić obrazki za pomocą gąbki
100. Poznać narzędzia z kuchni lub garażu