

porozmawiajmy

CO MIESIĄC DOROTA GARDIAS ZE SWOJĄ PRZYJACIÓŁKĄ MONIKĄ SÓJKĄ PORUSZAJĄ TEMATY BLISKIE KAŻDEJ Z NAS.



Dorota Gardias
dziennikarka,
prezenterka
pogody
w TVN,
reporterka
„Dzień dobry
TVN”, mama
3-letniej Hani

Monika Sójka
psycholog,
psychoterapeuta,
mama
9-letniej
Karolinki
i 1,5-rocznego
Bogusława

BAWMY SIĘ!

(z dziećmi)

ZMIENIŁA SIĘ POGODA, WSZYSCY
TROCHĘ ZWOLNILI TEMPO.
PRZENOSIMY SIĘ
DO PRZYTULNEGO WNĘTRZA
I ROZMAWIAMY
O ZABAWIE Z DZIEĆMI.

Dorota: Ostatnio pogoda już nie rozpiera i coraz częściej spędzamy wieczory z Hanią w domu. A wczorajszy muszę zaliczyć do naprawdę udanych, bawiliśmy się świetnie. Moniko, co sądzisz o wspólnych zabawach?

Monika: Poruszasz bardzo ciekawy i aktualny temat. Bardzo lubię bawić się ze swoją córką i synem. To dla mnie szalenie istotny czas ze względu na nich i na mnie. Dlatego że ja również w trakcie tej zabawy wiele zyskuję. Pamiętasz swoje zabawy z rodzicami?

D.: Pewnie, ale najbardziej zapisały mi się w pamięci dwie rzeczy z dzieciństwa – gra w „państwa, miasta”, w którą bawiliśmy się całą rodziną, oraz śpiewanie i granie z tatą. Pamiętam, jak z braćmi nie mogliśmy doczekać się, kiedy wszyscy razem usiądziemy i zaczniemy grać. Pamiętam tę radość, śmiech i rywalizację. Do tej pory, kiedy o tym pomyślę, wzruszam się, a na twarzy pojawia mi się uśmiech. To był przyjemny i bez troski czas. Dobrze też wspominał momenty, kiedy tata (muzyk – przyp. red.) przygotowywał się do występów i za-

zdjęcia: archiwum prywatne

praszał mnie do swojego świata. Od najmłodszych lat uczył mnie śpiewać. Gdy byłem mała, pozwalał mi występować na scenie przed nim. Byłem wtedy taka dumna. Później, kiedy podrosłam, występowaliśmy razem. Dobrze wspominał ten okres, i kiedy dzisiaj o tym myślę, widzę, jak wiele mi to dało.

M.: Czyli widzisz, jak ten czas się w nas zapisuje i jak dużo nam daje. Kiedy patrzę z perspektywy dorosłej osoby, wspólna zabawa z dzieckiem potrzebna jest zarówno jemu, jak i rodzicowi. Sama czasami łapię się na tym, że czas spędzony z dziećmi bardziej potrzebny jest mnie niż im. Fajnie jest obudzić w sobie dziecko. To fantastyczna forma relaksu. Budzi się we mnie uśpiona spontaniczność, kreatywność. Napięcie z całego dnia samo ze mnie schodzi.

D.: To prawda. Wspólny czas z Hanią często przynosi mi zupełnie inny świat. Uwielbiam bawić się z nią w domu, pomagam jej gotować dla misiów. Później ona pomaga mi w przygotowywaniu posiłków dla nas wszystkich. Zawsze dużo rozmawiamy, śmiejemy się i wygłupiamy. W tym roku sprawiłam jej w ogrodzie prawdziwy drewniany domek. Córka jest nim zachwycona. Ale tak naprawdę to ja zrealizowałam marzenie z dzieciństwa. Fajne jest też to, że przez zabawę możemy dziecku wiele rzeczy nauczyć, a ono nawet tego nie zauważy. Pamiętasz, jak podpowiedział mi grę przy użyciu piankowych puzzli z literkami i cyferkami? Bierzymy np. literkę B i bawimy się z nią w chowanego, szukamy wyrazów rozpoczynających się na nią, układamy piosenki. Teraz

Hania łapie się na tym, że zna coraz więcej literek i cyferek i ma z tego niesamowitą radość. A ja mam satysfakcję, że czegoś ją nauczyłam.

M.: Pomiędzy moimi dziećmi jest duża różnica wieku i żeby móc się bawić z obydwojgiem w tym samym czasie, bardzo często sięgam po zabawy ruchowe, np. berka, chowanego, ciuciubabkę. Lubie, kiedy Karolinka z Bogusiem tworzą zgrany zespół. Widzę wtedy, jak wzmacnia się więź pomiędzy nimi i nami.

D.: Po takim domowym WF-ie niepotrzebna jest siłownia.

M.: To prawda. Często różne osoby pytają mnie, co robię, że po urodzeniu dwójki dzieci udaje mi się utrzymać dobrą figurę. Odpowiadam – bawię się ze swoimi dziećmi, a że odbywa się to regularnie, są efekty.

D.: Tak, podnoszenie najłodsze ciężaru i biegi dobrze robią figurze. Monia, wiemy, że zabawa to podstawowa aktywność dziecka, ale mam wrażenie, że współcześni rodzice niechętnie uczestniczą w zabawach, które nie przynoszą dziecku korzyści intelektualnych. Często też zasłaniają się brakiem czasu, tym, że zabawki są drogie i lepiej przeznaczyć ten czas na coś bardziej „wartościowego”. Coraz chętniej czas spędzony z dzieckiem zamieniają na zajęcia dodatkowe.

M.: Niestety, też to zauważam, a szkoda, bo dziecko i rodzic wiele zyskują przez wspólne spędzanie czasu i zabawę.

Fajnie jest obudzić w sobie dziecko. To fantastyczna forma relaksu. Budzą się w nas uśpiona spontaniczność, kreatywność. Napięcie samo schodzi.



CO NAM DAJE ZABAWA Z DZIECKIEM?

- Zdobywamy informacje na temat tego, jak się rozwija.
- Zabawa, śmiech, buziaki, rozmowa są tym rodzajem interakcji, który stymuluje rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny dziecka, a tym samym wpływa pozytywnie na jego prawidłowy rozwój biologiczny.
- Zabawa tworzy i umacnia więzi między rodzicami i dziećmi, jak również pomiędzy samym rodzeństwem.
- Każda zabawa, jaką podejmuje dziecko, jest potrzebna i czemuś służy. Nie zawsze musi być ona dydaktyczna. Prosta zabawa „w dom”, „w przedszkole”, „w szkołę” jest bezcennym źródłem informacji na temat aktualnie przeżywanych przez dziecko emocji, stresów, trudności, a nawet lęków. To w zabawie dziecko chętniej mówi, wchodzi w różne role, które mogą bardzo dużo nam pokazać. To właśnie przez zabawę możemy dziecku wskazywać, jak może pokonać trudności.
- Dziecko mamy nie tylko chować, ale i wychowywać, a do tego niezbędny jest czas spędzony razem. Żadna szkoła i żadne zajęcia dodatkowe nie zbudują za nas dobrej, mocnej relacji, bliskości czy zaufania.
- Zabawa nie musi być kosztowna. Tu są potrzebne przede wszystkim chęć, nasza uwaga, wyłączony telefon, komputer, telewizor i inne elektroniczne „zakłócające”, trochę spontaniczności i kreatywności. Zabawą może być wspólne sprzątanie, podlewanie kwiatków.