

SPOSÓB NA DZIECIĘCĄ NUDE

„Mamo, nudzi mi się”. To zdanie słyszy chyba każdy rodzic i bardzo tego nie lubi. Bo zająć dziecko ciekawą zabawą nie jest łatwo, a znudzony maluch jest marudny i bardzo trudno go zadowolić czymkolwiek.

MAGICZNY SŁOIK NA NUDE

Sposób na dziecięcą nudę jest banalnie prosty. Wystarczy znaleźć w domu duży słoik lub jakieś fajne pudełko np. metalowe po ciasteczkach i włożyć do niego małe karteczki. Na każdej kartce należy wypisać jedną czynność/zabawę, która potencjalnie zainteresuje nasze dziecko. Ja takich zabaw wymyśliłam aż 100 i poniżej prezentuję pełną listę. Oczywiście, każda mama powinna umieścić na karteczkach te czynności i zabawy, które lubi dziecko a wyeliminować te, które nie spotkają się z dziecięcym entuzjazmem.

JAK KORZYSTAĆ ZE SŁOIKA?

Jeśli dziecko powie, że się nudzi, należy wyciągnąć słoik i pozwolić dziecku wylosować karteczkę. Wylosowana czynność jest sposobem na jego nudę. Sam fakt losowania i oczekiwania niespodzianki jest dla dziecka emocjonujący, dzięki czemu chętniej przystępuje do realizacji wylosowanej czynności. Oczywiście najfajniej będzie jeśli rodzice sami zaangażują się w zabawę z dzieckiem.

Sposób na dziecięcą nudę – przykładowe czynności, które można wrzucić do magicznego słoika:

- Poczytaj wybraną książeczkę
- Graj w ulubioną grę planszową
- Ugotujmy coś
- Sprzątanie pokoju
- Narysuj wybraną rzecz, która stoi przed tobą
- Zaproś kolegę do domu
- Pobawmy się dźwiękami (zróbmy muzykę)
- Pójdźmy na spacer
- Zróbmy domową ciastolinę lub piaskolinę – tutaj przepis
- Stwórz tor przeszkód i przechodź go na czas
- Zajmij się swoim zwierzakiem (zabawa, karmienie, pielęgnacja)
- Pokoloruj obrazek
- Poskładaj skarpetki w pary
- Narysuj coś farbami samymi palcami
- Zbuduj coś z klocków
- Zrób puzzle (narysuj obrazek, potnij na kawałki, złóż w całość)
- Pomaluj kamyki (makaron)
- Zrób bazę z koców
- Pobaw się w szkołę/przedszkole
- Pobaw się w lekarza – zbadaj mamę lub tatę
- Pobaw się we fryzjera – uczesz kogoś
- Zrób tor dla samochodów na dywanie przy pomocy taśmy malarskiej
- Pograjmy w karty
- Ułóż historyjkę
- Udawaj, że jesteś jakimś bajkowym bohaterem
- Obejrzyj krótką bajkę, film

- Podlej roślinki w domu
- Zrób domowe bańki mydlane
- Zmieć paproszki z podłogi
- Ulep coś z plasteliny
- Naucz się wierszyka
- Pośpiewaj
- Zrób z kimś dorosłym eksperyment
- Zbuduj latawiec
- Zbuduj spadochrony (torebka foliowa + sznurek) dla swoich zabawek i baw się nimi
- Poukładaj ubrania w szafkach
- Umyj z mamą lub tatą samochód
- 10 minut gry na telefonie lub tablecie
- Ulep coś z masy papierowej
- Wymyśl menu na jutrzejszy obiad
- Posadź fasolkę w słoiku
- Zrób pacynki na palce
- Narysuj mapę skarbów
- Zrób maskę potwora
- Zbuduj statek z papieru i baw się nim w misce z wodą
- Napisz list
- Zrób bransoletkę przyjaźni
- Przebierz się w ubrania kogoś dorosłego
- Stwórz własny wulkan
- Udekoruj swój pokój
- Zrób pompony
- Zaprojektuj laurkę
- Wypróbuj nową potrawę
- Zadzwoń do kogoś, kogo lubisz
- Pobaw się w „pomidor”
- Zadawaj zagadki
- Opowiedz coś śmiesznego
- Ułóż układankę
- Pobaw się w „ciepło-zimno”
- Zgaduj co wylosujesz z pudełka z zamkniętymi oczami
- Z zamkniętymi oczami odgaduj smaki
- Potańcz
- Wymyśl zadanie dla każdego domownika
- Znajdź różnice na obrazkach
- Przynieś jak najszybciej 3 przedmioty na literę...
- Naucz się prostej sztuczki i pokaż ją domownikom
- Porób zdjęcia
- Poćwicz np. poskacz, gołymi stopami wkładaj małe przedmioty do dużego pudła, ślizgaj się po podłodze na złożonym kocyku (odpychając się rękami) itd.

Jeśli to mało to proponuję jeszcze:

1. Zabawa w skojarzenia. Zaczynij zabawę dla dzieci, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem ty

szukasz skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę.

2. Poszukiwanie skarbów Na dworze (lub w domu) w różnych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) schowaj jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole...”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść.

3. Gry planszowe Aby podarować przy okazji malcowi nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztucce do posiłku lub drapie wygranego po plecach.

4. Skoki przez drabinkę Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

5. Skoki przez linkę Ta zabawa dla dzieci bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

6. Kto wyżej?

Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu **podskakują najwyżej jak umieją**. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zdziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

7. Spacer

Puść maluchom muzykę i rzucaj różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i **symulować obrywanie z gałęzi szyszek**, itd.