

„Pozwólmy dzieciom się wyszaleć”



Jak bardzo zmieniło się dzieciństwo na przestrzeni ostatnich lat – łatwo dostrzec, zestawiając nasze doświadczenia z doświadczeniami naszych dzieci.

My – biegaliśmy cały dzień po podwórzu, bawiliśmy się w wojnę i kolekcjonowaliśmy puszki, podczas gdy one – dzieci XXI wieku, krążą między zajęciami: pozaprzedszkolnymi, pozalekcyjnymi z tak napiętym grafikiem, że trudno im umówić się z kolegami na piłkę. A nawet jeśli chcą już zagrać, to często nie mają z kim. Dlatego warto pozbierać więcej dzieci i wypuścić je na podwórko, dając przestrzeń do tego, by wspólnie odkrywały świat. To w dzisiejszych czasach jedno z naszych największych zadań do wykonania!

Dziś rodzice nauczyli się, że aby dzieci nie rozrabiały i nie zdzierały kolan na kostce pod blokiem lepiej będzie trzymać je w domu. Bardziej niż bieganie i pilnowanie kilkulatka, podoba się dorosłym podpatrywanie jak ogląda bajki . Kilka godzin przed telewizorem, bez ruchu. Nie wiele osób zdaje sobie sprawę z tego, jak bardzo zrobiliśmy się wygodni w pilnowaniu naszych dzieci. Wygodni fizycznie i wygodni emocjonalnie, unikając ryzyka urazów na podwórku, nie nauczymy dzieci w rzeczywistości ich unikać. Gdy dorośli pozwolą dzieciom na trochę samodzielności zaraz słychać upominanie: **Nie biegaj bo się spocisz, nie wchodź na murek bo spadniesz, nie przeskakuj przez konar bo upadniesz i rozbijesz sobie głowę.** Spotykamy też dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub wnoszone po schodach na rękach do sal.

Zabiegani i zapracowani rodzice:

- cieszą się, gdy ich dziecko długo i spokojnie siedzi przed telewizorem a potem dziwią się, że różni się ono od rówieśników, bo jest mniej sprawne, i szybko się męczy;
- nie stwarzają dziecku okazji do ruchowego wyżycia się, a potem uskarżają się, że jest nadmiernie ruchliwe, nie potrafi spokojnie usiedzieć przez chwilę i przeszkadza wszystkim w domu;
- nie dbają o to, aby dziecko realizowało potrzebę ruchu przebywając jak najdłużej na powietrzu a potem są zaskoczeni, że dziecko jest słabe, mało odporne i często choruje.

O tym, że ruch to zdrowie, a szczególnie ruch na świeżym powietrzu, wiemy od dawna. Oprócz korzyści zdrowotnych, zabawy na świeżym powietrzu oddziałują „zbawiennie” na rozwój psychofizyczny. Dzięki dużej liczbie doznań nawet zwykły spacer może stać się pożyteczną atrakcją dla dziecka oraz okazją do poznawania świata. Dzięki czemu: dziecko zdobywa wiedzę, doświadczenie i umiejętności. U dzieci, które spędzają aktywnie czas na dworze wyostrza się zmysł poznawczy, poprawia się koordynacja ruchowa, rozwija się wyobraźnia.

Często bywa jednak tak, że inicjatywa spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu musi wyjść od nas – dorosłych. Któż inny jak nie my jesteśmy w stanie zaproponować maluchom atrakcyjną zabawę?

Na szczęście posiadamy w zanadrzu gry z naszego dzieciństwa, które mimo upływu czasu dziś są tak samo interesujące, jak przed lat. Co zatem możemy zaproponować:

Zabawy śmieciami

Dzieci są nałogowymi zbieraczami śmieci – stare deski, kapsle i butelki, to dla nich świetny materiał do zabawy. Szczególnie, że z części z nich można później zbudować niepowtarzalne rzeczy, prawdziwe cuda! Takie zabawy rozwijają kreatywność, jedną z najbardziej pożądanых cech. Znosiliście różne śmieci do domu, bądź kolekcjonowaliście je na podwórkach? Pamiętacie towarzyszące temu emocje? Czy można je w ogóle porównać do rozpakowywania z kartonu nowej zabawki?

Bieganie w deszczu

Gdy pada deszcz dzieci się nudzą? Nieprawda. Nudzą się wtedy, gdy dorośli deszczową porę każą im spędzić w domu – z nosem przyklejonym do szyby. Tymczasem nie ma złej pogody na zabawę. Bywa tylko złe ubranie. Nieprzemakalna kurtka z kapturem i dobre kalosze, a czasem też spodnie na deszcz powinny wystarczyć, by wypuścić dziecko na dwór i patrzeć, jak eksploruje otoczenie ciesząc się taplaniem w kałuży, przelewaniem wody, zbieraniem deszczówki.

Brudzenie się

Współczesne wychowanie jest pełne lęków. Boimy się nie tylko dziecięcych porywaczy, którzy czyhają za każdym rogiem, ale również - bakterii. Nasze domy są sterylne, a nasze dzieci – za czyste. Nie pozwalamy im bawić się w błocie, wchodzić na omszałe drzewa. Tymczasem badania pokazują, że niemowlęta, które napotykają na swojej drodze szereg bakterii, są mniej narażone na rozwój alergii w późniejszym wieku. Brud jest nam potrzeby, a obsesyjna sterylność wyrządza więcej szkód, niż przynosi korzyści. Od czasu do czasu warto dać się dzieciom po prostu pobrudzić – dla zdrowia!

Wchodzenie na drzewa

Jedno z najprzyjemniejszych doświadczeń z dzieciństwa, które z pewnością nosi się w sobie długo. I z chęcią wspomina. Na drzewach budowało się bazy, ścigało z kolegami w tym, kto wejdzie wyżej. Na drzewach przesiadywało się całymi dniami, czekając, aż mama zawoła na kolację. Na taką swobodną wspinaczkę powinno się znaleźć miejsce również dla współczesnych dzieci. To świetna lekcja koordynacji, angażująca do pracy wiele grup mięśniowych i dająca poczucie spełnienia. Dziecko ćwiczy równowagę, uczy się oceniać odległości i doświadcza ograniczeń swojego ciała. A także je przekracza. Czego chcieć więcej?

- zabawy w chowanego, berek, „Raz, dwa, trzy baba Jaga patrzy”, skakanki i gumy do skakania, gra w klasy, budowanie domków z koca

Dzieci muszą się wyszaleć, przedszkolaki mają ogromną potrzebę ruchu, są wręcz nadruchliwe. Ten okres przecież, nazywa się złotym wiekiem motoryczności. Sprawność fizyczna przedszkolaka przekłada się na prawidłowy rozwój psychoruchowy. Ważne jest żeby dzieci i ich rodzice wspólnie dbali o sprawność całego ciała i sprawność manualną. Będzie to miało znaczenie gdy zacznie się szkolna nauka, tam będzie widać jakie możliwości fizyczne, ruchowe i manualne daliśmy dzieciom w okresie przedszkolnym.

Dzieciństwo to magiczny czas, który powinien upływać pod znakiem niekończących się, beztroskich zabaw. Harce, hulanki, swawole na świeżym powietrzu to najlepsza forma aktywności ruchowej dla dzieci. Gdy do tego dorzucimy wspierające rozwój odpowiednie zabawki – zyskujemy zestaw doskonały :)

Opracowała: Maria Chamarowska

Zaczerpnięte z artykułów internetowych:
(www.dziecisawazne.pl , www.odnova.pl, www.miastodzieci.pl)