

Rodičovství v době stresu

Učení hrou

Při hraní se děti mohou naučit hodně o světě kolem sebe. Podívejme se na některé zábavné hry a aktivity, které je mohou bavit a rozvíjet zároveň.



● Síla hry

- Existuje mnoho her a aktivit, které jsou zábavné a zároveň mohou vaše děti rozvíjet.
- Slova, čísla a obrázky umožňují dětem vyjádřit se, zatímco herní a hudební aktivity podněcují jejich tvořivost.

● Rozhýbejte se

- Vytvořte taneček na oblíbenou píseň svého dítěte. Každý má šanci vymyslet pohyb, který budou ostatní opakovat.
- Udělejte si soutěž! Zjistěte, kdo se během jedné minuty nejvícekrát dotkne prstů u nohou, kdo udělá nejvíc sklapovaček nebo kdo uběhne v místnosti nejvíc koleček.
- Předstírejte, že jste zrcadlo, a navzájem napodobujte výrazy, pohyby a zvuky ostatních.
- Pusťte si hudbu nebo zpívejte písničky a povzbuzujte ostatní k tanci. Když přestane hudba hrát, každý musí zamrznout v pozici, ve které se právě nachází. Kdo zamrzne jako poslední, stává se rozhodčím pro další kolo.

● Vyprávějte příběhy

- Vyprávějte svému dítěti příběh o něčem, co se vám stalo, když jste byli mladí, a na oplátku ho požádejte, aby vám vyprávělo nějaký svůj příběh.
- Vymyslete si spolu nový příběh tak, že každý bude postupně přidávat jednu větu.
- Zahrajte si scénku z vaší oblíbené pohádky nebo filmu. Starší děti se mohou učit zodpovědnosti tím, že se ujmou role režisérů a rozdělí jednotlivé role ostatním.

● Používejte předměty denní potřeby

- Používejte předměty ze své domácnosti – pánve, polštáře, prázdné obaly – jako zábavné rekvizity při hrách, a rozvíjejte u dětí představivost. Pánev nemusí vždy sloužit jen jako pánev.
- Položte doprostřed místnosti předmět a vytvořte kolem něj kruh. Koho něco napadne, skočí dovnitř kruhu a ukáže ostatním, k čemu lze předmět použít. Z koštěte nebo mopu se může stát kůň, kartáč na vlasy můžeme použít jako mikrofon nebo dokonce jako kytaru!

● Otestujte si paměť

- Zábavný trénink paměti můžete začít vyprávěním příběhu:
 - Když jsem šel nakupovat, koupil jsem ...
 - Když jsem šel do zoo, viděl jsem ...
 - Když jsem byl v kuchyni, jedl jsem ...
- Každý si musí pamatovat a zopakovat celý příběh. Poté na jeho konec přidá svou vlastní část (nákup, zvíře, jídlo).
- Cvičení můžete ztížit tím, že jednotlivé části příběhu budou muset začínat na po sobě jdoucích písmen v abecedě.

● Zaspívejte si

- Pokud svému dítěti zpíváte, pomáháte mu tak již v útlém věku rozvíjet jazykové dovednosti.
- Když je vaše dítě trochu starší, můžete si zahrát různé hudební hry. Můžete třeba zaspívat nebo zahrát nějakou píseň a nechat potomka, aby hádalo její název.
- Hudební nástroj můžete udělat z čehokoliv. Zkuste k vytváření zvuků použít různé věci v domácnosti a složte si spolu písničku.

DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Tipy v různých jazycích: <http://covid19parenting.com/home>

Výzkum: <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>