**Zalecenia dla rodziców – wspieranie rozwoju dziecka**

Drodzy rodzice, jestem pewna, że w tym wyjątkowym czasie staracie się jak najlepiej zorganizować codzienne życie Waszych dzieci, zapewnić im nie tylko opiekę, ale też edukację i rehabilitację. Chcąc Wam to ułatwić zamieszczam kilka wskazówek, jak spędzić czas z dzieckiem, jednocześnie wspierając jego rozwój.

Dzieci, szczególnie te najmłodsze, poznają świat wszystkimi zmysłami, dlatego należy zapewniać im różnorodne, angażujące wszystkie zmysły doznania. Poza tymi podstawowymi, jak wzrok i słuch, pamiętajmy także o dotyku, węchu, smaku oraz potrzebie ruchu (związanej z odczuwaniem położenia ciała i zmysłem równowagi).

Przykładowo w celu stymulacji dotykowej można wykorzystywać przedmioty znajdujące się w domu, np. różnego rodzaju materiały, gąbki, szczotki, makarony, kasze, pianki itp. Zabawy z tego typu substancjami mogą też wspierać rozwój sprawności rąk. Ciekawym doświadczeniem o podobnym wpływie mogą być zabawy z przygotowanymi w domu masami przekształcalnymi, np. masą solną, cieczą newtonowską czy nawet przygotowywanym wspólnie ciastem.

Naśladowanie jest podstawą rozwoju i nabywania nowych kompetencji, dlatego bawcie się
w naśladowania różnorodnych dźwięków, gestów i działań.

Spróbujcie nie nudzić się, gdy dziecko kolejny raz chce się bawić w ten sam sposób. Dzieci uczą się przez powtarzanie. Z czasem pewnie uda się tą zabawę trochę zróżnicować
i wprowadzić utrudniania. Staraj się nie narzucać swojego tempa, pozwól dziecku działać zgodnie ze swoim rytmem.

Zachęcaj oraz chwal dziecko, podkreślaj jego sukcesy i osiągnięcia, wtedy będzie chętniej podejmowało się nowych wyzwań.

Często niedoceniane są popularne i dobrze znane zabawy paluszkowe (np. „tu sroczka kaszkę ważyła”, „idzie rak”) oraz masażyki (np. „Tu płynie rzeczka…” czy te spopularyzowane przez M. Bogdanowicz w książce „Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki”). Rozwijają one nie tylko poczucie własnego ciała i zmysł dotyku, ale też koncentrację słuchową. Warto też ćwiczyć orientację dziecka w schemacie ciała, poprzez wskazywanie bądź nazywanie części ciała na nim samym, na sobie lub różnych maskotkach. Można w tym celu wykorzystać, np. następujący wierszyk:

Pokaż IMIĘ DZIECKA gdzie masz oko,

gdzie masz ucho, a gdzie nos.

Pokaż rękę, pokaż nogę,

gdzie na głowie rośnie włos.

Daj mi rękę, tupnij nogą,

kiwnij głową tak i nie.

Klaśnij w ręce,

Hop do góry,

Razem pobawimy się.

Nie rezygnujcie ze zwykłych, spontanicznych zabaw ruchowych, tzw. „baraszkowania” czy po prostu wspólnych wygłupów. Nie tylko spędzicie w ten sposób miło czas, pogłębicie waszą więź, ale też rozładujecie nadmiar energii, poćwiczycie koordynację ruchów czy świadomość ciała.

W zabawach wykorzystajcie zwykły koc. Możemy położyć na nim dziecko i ciągać je po podłodze bądź też zawinąć w tzw. naleśnik. Mniejsze dzieci można w kocu kołysać, a ze starszymi zbudować przy jego pomocy namiot.

Śpiewajcie, tańczcie i czytajcie razem książki. Twórzcie konstrukcje z klocków, rysujcie, układajcie puzzle i grajcie w różnego rodzaju gry. Te wszystkie zwykłe zabawy, a często codzienne aktywności waszych dzieci, pomagają im utrwalać posiadaną wiedzę i umiejętności oraz rozwijać się dalej. Pamiętajcie - dzieci uczą się przez zabawę, więc bawcie się razem jak najwięcej i jak najlepiej ☺

 Pozdrawiam,

Karolina Lewandowska (psycholog)