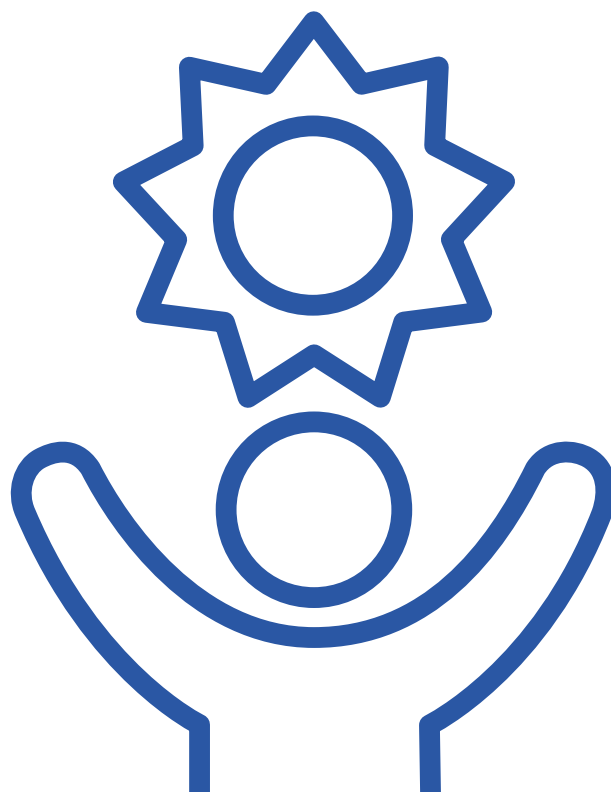


# IPA Zabawa w kryzysie: wsparcie dla rodziców i opiekunów

---



# Znaczenie zabawy w czasie kryzysu



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS NOWYCH  
DOŚWIADCZEŃ I ZMIAN  
ZACHODZĄCYCH W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE  
LUB PRZERAŻAJĄCE

Konwencja Narodów Zjednoczonych o prawach dziecka (UNCRC) określa podstawowe potrzeby dzieci, w tym ich prawo do zabawy.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Zabawy (IPA) opracowało dokument “Zabawa w kryzysie”, którego celem jest wspieranie rodziców i opiekunów informacjami i pomysłami w trudnych i pełnych wyzwań czasach.

Uwzględniliśmy takie tematy, jak znaczenie zabawy w sytuacjach kryzysowych oraz sposoby reagowania na potrzeby dzieci w zakresie zabawy, a także kwestie, które mogą niepokoić rodziców, np. zabawy dzieci związane z trudnymi tematami straty, śmierci i samotności.

IPA uznaje zabawę za podstawową i istotną część radosnego dzieciństwa. Postrzegamy ją również jako istotną część wszystkich aspektów rozwoju dziecka. Zabawa w kryzysie pełni istotną rolę terapeutyczną, pomagając dzieciom odzyskać poczucie normalności i radość. Misją IPA jest ochrona, zachowanie i promowanie prawa dziecka do zabawy jako podstawowego prawa człowieka.

Mamy nadzieję, że ten dokument pomoże wypełnić tę misję i zachęcamy do szerokiego udostępniania go w swoich sieciach.

Razem możemy zapewnić naszym dzieciom możliwość zabawy, która jest im niezbędna do ich rozwoju.

**Robyn Monro Miller, prezes IPA,**  
2022 r.

Seria “Play in Crisis” organizacji IPA została pierwotnie opracowana w odpowiedzi na pandemię koronawirusa. Opiera się na naszych badaniach zabaw w sytuacjach kryzysowych i katastrof.

Zdajemy sobie sprawę, że zabawa jest sposobem na radzenie sobie dzieci w obliczu strachu przed wojną lub traumą wysiedlenia.

Nasze porady można stosować do zabaw w domu, w tymczasowym zakwaterowaniu, schronisku i podczas pobytu w domach przyjaciół i krewnych.

Serdecznie dziękujemy tłumaczom i partnerom, którzy pomogli nam w szybkim stworzeniu tego tłumaczenia w 2022 roku.

# Znaczenie zabawy w czasie kryzysu



Zabawa pomaga dzieciom zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. To gwarancja zdrowego i szczęśliwego dzieciństwa. Zabawa jest bardzo ważna podczas kryzysów, takich jak klęski żywiołowe, wojny i pandemii.

Zabawa pomaga dzieciom kontrolować emocje i zachować poczucie, że wszystko jest i może być w porządku.

W czasie kryzysu zabawa pomoże twojemu dziecku:

- zachować zdrowie emocjonalne
- pozostać aktywnym fizycznie
- odprężyć się i zapomnieć o zmartwieniach
- zrozumieć wszelkie nowe doświadczenia i zmiany
- radzić sobie z trudnymi lub przerażającymi uczuciami.

## Zabawa dla zdrowia i szczęścia

Świetnym sposobem na wsparcie zdrowia, szczęścia i rozwoju dziecka podczas kryzysu jest znalezienie sposobów na zabawę w domu lub aktualnym miejscu przebywania. Znalezienie czasu na wspólną zabawę jest dobre dla twoich relacji z dzieckiem i dla twojego dobrego samopoczucia psychicznego.

Zabawa może również ochronić twoje dziecko przed niektórymi negatywnymi skutkami, jakie może powodować ten kryzys. Na przykład:

- Zabawa jest silnie związana z kreatywnością – angażuje wyobraźnię i rozwiązywanie problemów.
- Zabawa pomaga małym dzieciom rozwijać się poprzez działanie i rozmowę. W ten sposób też dzieci uczą się myśleć.
- Zabawa może wiązać się z działaniem i powtarzaniem wydarzeń – jest to jeden ze sposobów, w jaki dziecko może zrozumieć, co się dzieje.
- Odgrywanie uczuć pomaga dziecku pogodzić się z nimi i poczuć większą kontrolę. Zabawa pozwala dziecku bezpiecznie wyrażać złość i frustrację bez krzywdzenia innych ludzi lub bez krzywdzenia siebie.

Bycie w domu przez dłuższy czas i fizyczne oddzielenie od przyjaciół, rodziny, rutyny i ulubionych miejsc to dla większości z nas nowa sytuacja. Zabawa to naturalny i aktywny proces, który może nam pomóc.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Wspieranie zabawy dziecka podczas kryzysu



Dzieci bawią się naturalnie. Zwykle najważniejszymi rzeczami, które możesz zrobić, jest zapewnienie dziecku wystarczająco dużo miejsca i czasu na codzienną zabawę oraz wyrozumiałość. Jeśli Twoje dziecko widzi, że cieszysz się z jego zabawy, bardziej się z niej cieszy.

W sytuacjach kryzysowych można oczekiwać, że Twoje dziecko będzie przebywać w domu przez dłuższy czas. Dzieci mogą być fizycznie oddzielone od przyjaciół, rodziny, rutyny i miejsc, które są dla nich ważne. To dla nich – i dla większości z nas – nowa sytuacja.

Możesz zobaczyć swoje dzieci bawiące się w inny sposób. Mogą wrócić do zabawy, którą lubiły, gdy były młodsze. Mogą angażować się w zabawy związane z chorobą, stratą bliskiego, a nawet śmiercią. Ich zabawa może uzewnętrzniać takie uczucia, jak frustracja, nuda lub dezorientacja.

## Reagowanie na zabawę Twojego dziecka

Zabawa jest jednym ze sposobów, w jaki dzieci radzą sobie ze stresem oraz w sytuacji, w której aktualnie się znajdują. Podczas zabawy dzieci analizują różne sytuacje i uczą się, jak na nie reagować.

O ile Twoje dziecko nie wydaje się przygnębione lub zamknięte w swojej zabawie, zwykle możesz mieć pewność, że jest to część tego, jak sobie radzi z problemami.

Pamiętaj, aby zapewnić dziecku przedmioty do zabawy oraz przestrzeń i czas na zabawę każdego dnia. Czasami dzieci mogą potrzebować dodatkowej uwagi, aby czuć się bezpiecznie i otoczone opieką.

Przykłady, w jaki sposób możesz wspierać zabawę swojego dziecka, bez przejmowania roli lidera.

- Poczekaj na zaproszenie do zabawy. Jeśli Twoje dziecko bawi się radośnie, dobrze jest je zostawić.
- Unikaj przerywania zabawy dziecka. Jeśli Twoje dziecko jest pochłonięte zabawą, unikaj włączania telewizora lub konsoli do gier, zadawania pytań lub proszenia o zajęcie się inną czynnością.
- Pozwól dziecku odkrywać i popełniać błędy.
- Pozwól dziecku na stosowanie metody prób i błędów oraz własnych pomysłów bez poczucia, że jest nierozsądne lub osądzane
- Pozwól swoim dzieciom rozwijać umiejętności we własnym tempie.
- Nie pomagaj od razu dziecku, gdy znajdzie coś trudnego. Pokonując trudności, uczy się.
- Pozwól dzieciom wybrać tematy swoich gier. Nawet jeśli tematy wydają się trudne lub denerwujące, to jest to ich własna zabawa.

Oto ogólne wskazówki dotyczące wspierania zabawy Twojego dziecka. Zaufaj własnemu osądowi.

Twoje dziecko może chcieć, żebyś się z nim bawił lub po prostu był w pobliżu, aby czuło się bezpiecznie i otoczone opieką. Dzieci mogą również pragnąć trochę prywatności podczas zabawy – na przykład, jeśli nie są przyzwyczajone do spędzania z Tobą tak dużo czasu w domu.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Myślenie o zabawie dziecka



Przebywanie z dzieckiem przez dłuższy czas niż zwykle daje Ci szansę na zrozumienie, jak się ono bawi. Możesz wejść w rutynę, która działa dla was obojga. To także szansa dla Ciebie, aby cieszyć się zabawą i także czerpać z niej korzyści.

Zabawa dzieci nie zawsze przebiega w ten sam sposób. Czasami Twoje dziecko może chcieć bawić się samotnie. Innym razem może chcieć bawić się z innymi. Mogą chcieć grać online, bawić się z innymi osobami w miejscu zamieszkania albo ze zwierzętami lub lalką czy pluszowym misiem.

Twoje dziecko może czasami cieszyć się aktywną, energiczną zabawą. Innym razem może wybrać coś cichszego lub bardziej kreatywnego. To wszystko są naturalne sposoby zabawy.

Możliwość zwrócenia uwagi na to, jak bawi się Twoje dziecko, może być uroczą częścią wspólnego spędzania czasu. To pomaga:

- poznać lepiej swoje dziecko
- rozpoznać symptomy dotyczące tego, jak się ono czuje
- uzyskać pomysły na inne rzeczy, które mogą lubić robić
- odnaleźć taki sposób, aby przebywanie razem było relaksujące i przyjemne dla was obojga.

## Kilka wskazówek dotyczących reagowania na zabawę dziecka

- Zatrzymaj się na chwilę, zanim zaangażujesz się w zabawę swojego dziecka.
- Patrz i słuchaj, co się dzieje. Co robi Twoje dziecko?
- Pomyśl o tym, jak dzieci się bawią. Co by się stało, gdybyś nagle dołączył? Jeśli Twoje dziecko jest bezpieczne, czy musisz koniecznie dołączyć?
- Zdecyduj, czy chcesz działać.
- Zatrzymaj się na moment, rozejrzyj się, wysłuchaj i pomyśl - będziesz miał lepszy obraz tego, czy Twoje dziecko chciałoby, abyś dołączył.
- Czas na refleksję. Pomyśl, jak Twoje zaangażowanie zmieniło zabawę Twojego dziecka.
- Na przykład, czy to powstrzymało go od zabawy? Czy może przyniosło więcej radości? Czy uspokoiło Twoje dziecko?

Dzieci zwykle wydają się wiedzieć, kiedy inne dziecko chce się bawić lub zostać samo.

Dorośli mogą potrzebować przypomnieć sobie, jak to zrobić. Jednym ze sposobów sprawdzenia, czy dobrze trafiłeś, jest powiedzenie dziecku, że może cię poprosić, abyś sobie poszedł!

Twoje dziecko może mieć różne sposoby na pokazanie Ci, że chciałoby, abyś przyszedł i pobawił się z nim - nie tylko poprzez powiedzenie tego. Na przykład Twoje dziecko może:

- zrobić do ciebie śmieszny minę
- klepnąć cię w ramię i uciekać
- przytulić się do Ciebie
- kręcić się blisko Ciebie
- zrobić coś irytującego, aby zwrócić Twoją uwagę
- przynieść zabawki, aby Ci je pokazać.

Możesz na różne sposoby przyłączyć się do tego, co robi twoje dziecko. Może to oznaczać zabawę z dzieckiem, ale może to również oznaczać:

- Stworzenie miejsca do zabawy, które może być tak małe jak karton lub miejsce na sofie
- Śpiewanie piosenki, odtwarzanie muzyki lub opowiadanie historii
- Dostrzeganie emocji w zabawie Twojego dziecka
- i pomaganie mu w radzeniu sobie z emocjami
- za pomocą prostych przedmiotów do zabawy znajdujących się w domu
- Znalezienie rzeczy do zabawy - na przykład prześcieradeł do zrobienia legowiska lub garnków i patelni do udawanej kawiarni.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Zabawa, która obejmuje trudne tematy, takie jak strata, choroba czy śmierć



Zabawa przynosi dzieciom wiele korzyści - radość, relaks, podekscytowanie i towarzystwo. Zabawa jest również ważnym sposobem rozwijania u dzieci umiejętności radzenia sobie w trudnych, przerażających lub zagmatwanych sytuacjach

Dla dorosłych może być bolesne obserwowanie dzieci, które w swojej zabawie poruszają tematy takie jak strata, śmierć, choroba i samotność. Może to wydobywać na powierzchnię trudne emocje. Albo możesz czuć, że to brak szacunku.

To naturalne, że chcesz odwrócić uwagę swego dziecka i chronić je, jeśli jego zabawa dotyczy trudnych tematów. Warto pamiętać, że dzieci nadal potrzebują i chcą się bawić w tym trudnym dla wszystkich czasie.

Ten rodzaj zabawy może pomóc Twojemu dziecku:

- pogodzić się z trudną sytuacją
- zarządzać swoimi emocjami
- odczuwać, że wszystko jest pod kontrolą
- zadawać jakiegokolwiek pytania, które chciałbyś tobie zadać
- rozwijać swoją zdolność do radzenia sobie z innymi trudnymi rzeczami, z którymi będą musieli się zmierzyć w życiu.

## Przykłady zabawy dotyczącej trudnych tematów

- Odgrywanie scen, które Twoje dziecko widziało lub słyszało w domu, w telewizji lub w internecie - na przykład oddziały szpitalne, pogrzeby, ludzie w niebezpieczeństwie, ludzie pomagający sobie nawzajem, politycy wygłaszający oświadczenia.
- Odtwarzanie wydarzeń i zmienianie wyniku - na przykład zabawa, że ktoś zaczyna wracać do zdrowia po chorobie lub ktoś wygrywa walkę.
- Zabawa w znajdowanie rozwiązań dużych problemów - na przykład angażowanie superbohaterów o imionach powiązanych z wirusem.
- Tworzenie wymyślonych postaci reprezentujących takie rzeczy jak wirus, naukowcy, żołnierze lub śmierć.
- Wyjaśnianie, co dzieje się z pluszowym misiem, lalką lub rodzeństwem oraz skarcenie ich za nieprzestrzeganie nowych zasad.
- Odgrywanie swoich uczuć - takich jak gniew, strach lub samotność w sposób śmieszny, przesadzony lub ekscytujący.
- W realistyczny sposób odgrywanie śmierci lub pogrzebu ukochanej osoby.

## Zabawa pomaga dziecku uwolnić uczucia - zamiast trzymać je w środku

Chociaż tego rodzaju zabawy mogą być denerwujące, warto pamiętać, dlaczego Twoje dziecko bawi się w ten sposób. Tego typu zabawy stwarzają Ci okazje do:

- dowiedzenia się więcej o tym, jak Twoje dziecko się czuje i jak sobie radzi
- zauważenia, czy czegoś źle nie zrozumieli - na przykład, jak rozprzestrzenia się koronawirus, jak długo potrwa pandemia lub wojna
- dostarczenia dużo otuchy
- podzielenia się z nimi rytuałami i tradycjami ze swojej kultury, wiary lub dziedzictwa. Mogą one dotyczyć spraw takich jak opieka nad ludźmi, obrzędy pogrzebowe, celebrowanie życia
- przekazania im informacji odpowiednich do wieku, aby mogły lepiej zrozumieć

Nasze uczucia mogą wpływać na to, jak reagujemy na zabawę dzieci. Zabawa Twojego dziecka może sprawić, że poczujesz się niekomfortowo, ale może być dla niego ważne bawić się w ten sposób.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Zarządzanie zabawą, która wydaje się głośna lub destrukcyjna



Dzieci czasami wykorzystują zabawę do:

- odreagowania trudnych emocji
- sprawdzenia, jak zareagujesz
- uzyskania poczucia satysfakcji lub kontroli.

Twoje dziecko przeżywa zupełnie nowe doświadczenia, które mogą być dezorientujące, a nawet przerażające również dla dorosłych.

Zabawa jest bardzo ważnym sposobem, aby Twoje dziecko zrozumiało - i pogodziło się z tym - co słyszy, widzi i czuje. Trudno jest czuć się tak, jakby pozbawiono nas możliwości wyboru lub mieć niewielkie możliwości przewidzenia, jak długo ta sytuacja będzie trwać.

## Jak może wyglądać zabawa, gdy dzieci mają przerażające, dezorientujące uczucia?

Zabawa to jeden ze sposobów, w jaki dzieci przystosowują się do zmian. Sposób, w jaki się bawią, może się zmieniać - może być głośny i destrukcyjny albo cichy i spokojny. Oto kilka przykładów zabawy, które możesz zaobserwować:

- Bycie bardzo głośnym - na przykład potrzeba krzyczenia, głośnego śpiewania, uderzania w bębny lub głośnego uderzania w przedmioty.
- Wyładowywanie frustracji na zabawkach lub przedmiotach - na przykład uderzanie w poduszki lub rzucanie misiem.
- Niszczenie czegoś, co zrobili - na przykład rozrywanie rysunku lub burzenie wieży.
- Wycofywanie się do małej przestrzeni - np. do kartonu, pod łóżko, do kryjówki z prześcieradeł i poduszek.
- Bójki i zabawy "na ostro" z Tobą lub swoim rodzeństwem.

Starsze dzieci i nastolatki też mogą się podobnie bawić. Ważne jest, abyśmy pamiętali, że starsze dzieci wciąż potrzebują czasu i przestrzeni do zabawy.

## Jak mogę zarządzać tego rodzaju zabawą w miejscu, w którym mieszkam?

Pomocna może być po prostu świadomość, że tak Twoje dziecko uczy się radzić sobie w nowej sytuacji. Jednak w zależności od miejsca zamieszkania i przestrzeni, w której się znajdujesz, może to być również trudne do zniesienia.

- Porozmawiaj z sąsiadami, jeśli martwisz się, jak wpływa na nich hałas spowodowany tego rodzaju zabawą. Niektórzy ludzie czerpią dużo radości, gdy słyszą bawiące się dzieci, ale inni mogą uważać, że zakłóca to ich sen lub inne zajęcia. Konieczny może być pewien kompromis i wyważenie po obu stronach
- Znajdź rzeczy, którymi Twoje dziecko może się bawić, a które mogą ulec podarciu lub zniszczeniu - na przykład stare prześcieradła, kartony i poduszki.
- Przygotuj trochę ciasta do zabawy lub plasteliny do ugniatania, wyciskania i uklepywania. Jeśli masz zapas mąki i oleju, możesz zrobić własne ciasto do zabawy.
- Jeśli Twoje dziecko jest wystarczająco duże, porozmawiaj z nim o tym, kiedy może robić dużo hałasu, a kiedy musi być ciszej.
- Daj dziecku coś, czym będzie mogło hałasować - na przykład pokrywki od koszy na śmieci, pałeczki do perkusji, garnki i patelnie.
- Niech robi tyle hałasu, ile chce, przez określony czas - tyle, ile Ty i sąsiedzi jesteście w stanie wytrzymać - wyjaśniając, że kiedy czas się skończy, powinno spakować i poukładać rzeczy.
- Daj znać dziecku, że rozumiesz jego potrzebę zabawy. Powiedz, że chcesz mu pomóc się bawić bez powodowania niepotrzebnych szkód dla siebie, miejsca zamieszkania i innych ludzi.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Bez troska, chaotyczna zabawa



Zabawa w każdym wieku może być pełna rozgardiaszu i radosna

Jednak w zależności od miejsca, w którym mieszkasz Ty i Twoje dziecko, może to być trudniejsze do opanowania.

Bałagan jest naturalną częścią zabawy. To pomaga w:

- zaangażowaniu wszystkich zmysłów do badania, jak rzeczy wyglądają, pachną i brzmią.
- byciu kreatywnym i pomysłowym
- uczeniu się o tym, jak rzeczy się zachowują – na przykład, co się dzieje, gdy kolory mieszają się, jak woda spływa lub jak unoszą się bąbelki
- odczuwaniu satysfakcji z łączenia rzeczy razem, rozkładania ich na części i robienia bałaganu dla samej przyjemności
- radości z pluskania, chichotania i łaskotania.

## Zabawa z koronawirusem w tle

W obecnej sytuacji Twoje dziecko może wykorzystać zabawę do:

- badania swoich odczuć w stosunku do zarazków, wirusów i sposobu ich przenoszenia z jednego miejsca lub osoby na drugą
- tworzenia modelu lub obrazów tego, jak ich zdaniem wygląda wirus lub jak działa, być może nadając mu osobowość.

Jeśli Twoje dzieci to robią, możesz im pomóc:

- pozwalając im na swobodną zabawę, aby mogły rozwiązywać problemy w sposób, który pomoże im pogodzić się z tym, co się dzieje
- wykorzystując ich zabawę jako punkt wyjścia do rozmów o koronawirusie, wojnie i ich skutkach.

## Wskazówki dotyczące radzenia sobie z bałaganiarską zabawą

Trudniej jest uporać się z bałaganem – lub z praniem i suszeniem ubrań – gdy musisz bardzo długo przebywać w domu lub w nowym miejscu. Dzieci mogą również martwić się, że przysporzą rodzinie dodatkowych stresów.

Ważne jest, aby spróbować znaleźć równowagę, która odpowiada potrzebom rodziny. Oto parę sugestii:

- Poinformuj dziecko, że nie masz nic przeciwko, aby zmoczyło się lub trochę pobrudziło podczas zabawy.
- Zachowaj kilka starych ubrań, które z przyjemnością założysz dziecku, gdy zacznie bałaganić.
- Zaangażuj swoje dziecko w sprzątanie i porządkowanie brudnych ubrań i zabawek.
- Przykryj podłogę lub stół starymi szmatkami lub gazetą.
- Porozmawiaj z dzieckiem, gdzie można bałaganić, a gdzie nie.
- Pamiętaj, że łazienki są zazwyczaj idealne do zabaw pełnych bałaganu i zabawy wodą.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.



# Przedmioty do zabawy



Choć może się wydawać, że zabawa oznacza jedynie gotowe gry i zabawki, to dzieci mogą bawić się wieloma rzeczami, które pobudzają ich wyobraźnię i pomysłowość.

Takimi mogą być kartonowe pudła lub stare prześcieradła, którymi można bawić się na różne sposoby.

## Przygotowania

- Upewnij się, że rzeczy są odpowiednio umyte i wysuszone, zanim Twoje dziecko się nimi pobawi.
- Unikaj plastikowych toreb i opakowań ze względu na ryzyko uduszenia, zwłaszcza jeśli w pobliżu są małe dzieci.
- Pamiętaj o oficjalnych zaleceniach dotyczących higieny i pomóż dziecku w przestrzeganiu tych zasad.
- W przypadku delikatnych przedmiotów kieruj się rozsądkiem. Zastanów się, czy miałbyś coś przeciwko, gdyby zostały podarte, uszkodzone lub zniszczone.
- Unikaj małych rzeczy, takich jak zakrętki butelek lub muszelki, którymi mogą się zakrtusić małe dzieci.
- Sprawdź, czy nie ma ostrych krawędzi.

Oto kilka pomysłów na rzeczy, które możesz znaleźć w domu do zabawy dla Twojego dziecka.

## Pakowanie i recykling

Możesz zaoferować swojemu dziecku niektóre z rzeczy, które często są wyrzucane lub poddawane recyklingowi:

- Pudełka kartonowe – na przykład pudełka na płatki śniadaniowe, pudełka na jajka, rolki po papierze toaletowym lub pudełka do pakowania
- Plastikowe butelki i pojemniki
- Folia srebrna, aluminiowe tacki na żywność, opakowanie celofanowe.

## Artykuły gospodarstwa domowego

Wiele rzeczy, których używasz na co dzień w domu, może być użytecznych w podczas zabawy:

- Prześcieradła, kołdry, poduszki, stare ubrania
- Garnki, patelnie, drewniane łyżki
- Sznurek, gumki, pinezki, spinacze do papieru.
- Krzesła, stoły, kartony
- Papiery, kreda, balony, farba

## Zajęcia

- Twórz modele, lalki, tarcze i instrumenty muzyczne.
- Załóż udawane sklepy, szkoły, kuchnie, banki, urzędy pocztowe, salony piękności, szpitale i kawiarnie.
- Baw się w przebieranki, wystawiaj przedstawienia, wymyślaj opery mydlane i dramaty.
- Pozbądź się frustracji, organizując bitwę na poduszki lub zgniatając kartonowe pudła.
- Zbieraj i sortuj rzeczy do zabawy w wodzie.
- Zrób mały ogródek wewnętrzny, sadząc nasiona i obserwując, jak rosną.
- Narysuj obrazki na kartonie i rozetnij je na puzzle.
- Twórz legowiska, schronienia i schowki.
- Wymyśl nowe gry planszowe.

## Przedmioty z natury

Do zabawy zawsze używano naturalnych rzeczy, takich jak strąki nasion, muszle, rośliny, gałązki, patyki, kamyki i kamienie. Jesteś w stanie je znaleźć wokół domu lub możesz nazbierać i zabrać do zabawy w domu.

- Pamiętaj, aby zbierać tylko niewielkie ilości przedmiotów z natury.
- Nie niszczyć roślin, drzew, siedlisk, gniazd itp.
- Jeśli możesz, zwróć przedmioty naturze po zabawie z nimi.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH

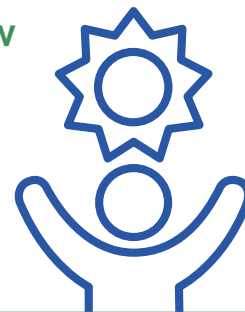


ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.



# Wykorzystaj maksymalnie czas pobytu na zewnątrz

Wychodzenie na zewnątrz jest dobre dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Może złagodzić presję w rodzinie spowodowaną spędzaniem tak dużej ilości czasu w domu razem.

## Uważaj podczas koronawirusa

Możesz mieć pozwolenie na krótkotrwałe wyjście na ćwiczenia fizyczne każdego dnia. Wytyczne różnią się w zależności od kraju i mogą się zmieniać w zależności od sytuacji w Twoim kraju. Bez względu na to, gdzie się znajdujesz, zawsze postępuj zgodnie z oficjalnymi wytycznymi.

Umyj ręce, gdy tylko wrócisz do domu.

## Wykorzystaj w pełni przebywanie na zewnątrz

Niezależnie od tego, czy spędzasz swój czas na zewnątrz na ulicach miasta, w parku czy na wsi, natura jest wszędzie wokół Ciebie.

- Poświęć trochę czasu na przerwę, rozejrzyj się i porozmawiaj z dzieckiem o tym, co widzisz i czujesz.
- Przytul drzewo, usiądź na skale, znajdź chwasty w szczelinach w chodniku.
- Poznaj nazwy roślin, drzew i ptaków, które znajdziesz w swojej okolicy. Jak wiele możesz zauważyć, gdy jesteś poza domem?
- Obserwuj i prognozuj pogodę – czy wiesz, jaka będzie pogoda za chwilę, jutro lub w przyszłym tygodniu? Co powiesz na prowadzenie dziennika pogodowego z rysunkami i notatkami?
- Rób zdjęcia, rysuj, pisz wiersze, opowiadaj historie.
- Pożywienie. Dowiedz się, co można jeść z roślin dziko rosnących w Twoim lokalnym środowisku.
- Wybierz jedno miejsce do regularnego odwiedzania – na przykład drzewo, krzew, rzekę – i obserwuj, jak zmienia się dzień po dniu. Czy rozwijają się liście i pąki? Czy owady chcą tam zamieszkać?
- Wychodź o różnych porach dnia, jeśli pozwalają na to lokalne przepisy - wczesny poranek, wschód słońca, południe, zmierzch, noc. Co Ty i Twoje dziecko zauważacie na temat słońca i księżyca, cieni i efektów świetlnych?

## Proste gry, gdy jesteś poza domem

- Gry typu „Szpieguję małym okiem”
- Poszukiwanie skarbów
- Skakanie w miejscu, przeskakiwanie, chodzenie do tyłu, stanie na rękach, obroty jak na karuzeli, skakanie w kałużach, gonienie cieni
- Opowiadanie historii, granie w gry rozwijające wyobraźnię i fantazję
- Rysowanie kredą na chodnikach i poboczach
- Badminton i gry z kijami, piłkami i obręczami
- Gry, w które Twoje dziecko bawi się w szkole lub przedszkolu – możesz poprosić, aby Cię nauczyło
- Zabieranie z domu małych zabawek – na przykład zabawkowych zwierzątek lub samochodzików, którymi można bawić się na zewnątrz
- Zabawy w balansowanie – na przykład na krawężnikach lub liniach chodnikowych
- Zbieranie rzeczy, takich jak kamyczki, patyki i liście, które możesz zabrać do domu i bawić się.



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



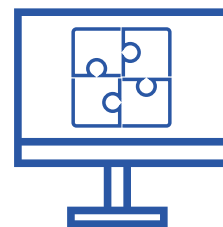
ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA „Zabawa w kryzysie” ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Zabawy i gry z wykorzystaniem internetu i urządzeń ekranowych - znalezienie równowagi



Większość rodzin chce znaleźć rozsądną równowagę między czasem spędzonym przy ekranie a czasem na inne rodzaje zabaw i zajęć, w tym czas spędzany z rodziną.

Jeśli masz dostęp do urządzeń ekranowych, może on być dla Twojego dziecka sposobem, by:

- utrzymać kontakt z przyjaciółmi, grupami społecznościowymi i rodziną
- wciągnąć się w grę, która przykuwa ich pełną uwagę
- dzielić się doświadczeniami, obawami i pomysłami
- brać udział w działaniach twórczych
- pośmiać się i dobrze się bawić
- Uzyskać dostęp do informacji, wiadomości i porad.

Złagodzenie niektórych zwyczajowych zasad w obecnym kryzysie jest zrozumiałe. Jednak spędzanie całego dnia przy ekranie może mieć negatywne skutki, choć jednocześnie może zapewnić dziecku nowe możliwości i doświadczenia.

Na przykład dziecko może mieć trudności z zasypianiem lub może nie uczestniczyć w innych zajęciach.

## Kilka sposobów, aby pomóc dziecku znaleźć zdrową równowagę

- Pokaż, że rozumiesz i jesteś zainteresowany. Niech dzieci wiedzą, że rozumiesz, że gra na komputerze nie jest tylko dobra lub zła.
- Staraj się, aby pory posiłków były wolne od komputerów i telefonów. Będziesz miał czas na rozmowę i docenienie jedzenia.
- Możesz spróbować zagrać w niektóre z ich gier lub poprosić ich, aby nauczyli Cię aplikacji, które lubią.
- Staraj się unikać ekranów przed snem. Ułatwi to zasypianie i poranne wstawanie.
- Bądź w ruchu
- Planuj razem. Przedyskutuj z dzieckiem, jak długo jego zdaniem może korzystać z ekranów każdego dnia. Poproś, aby dziecko ułożyło plan i zapytaj, co pomogłoby mu się go trzymać.
- Zachęcaj dziecko do robienia regularnych przerw zamiast siedzenia nieruchomo lub leżenia zbyt długo. Aby zwiększyć swoje tętno, dzieci mogą spacerować, wykonać gwiazdę lub robić pompki.
- Staraj się unikać wielokrotnego sprawdzania aktualizacji dotyczących kryzysu. Spróbuj podjąć świadomą decyzję o wyłączeniu lub wyciszeniu powiadomień. I spróbuj sprawdzać wiadomości tylko kilka razy dziennie.
- Wyjdź na zewnątrz. Jeśli to możliwe i bezpieczne, pomóż dziecku ćwiczyć na świeżym powietrzu.
- Pamiętaj. Starsze dzieci mogą lubić robić rzeczy, które robiły, gdy były młodsze, lub bawić się ulubionymi, starymi zabawkami. To może dać im poczucie otuchy i bezpieczeństwa.
- Wyjrzyj przez okno. Dla oczu dziecka korzystna jest zmiana ostrości widzenia poprzez patrzenie na horyzont lub odległe budynki.

## Niemowlęta i bardzo małe dzieci

Ekranu różnych elektronicznych gadżetów mogą być atrakcyjne dla niemowląt. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy osoby znajdujące się w ich otoczeniu używają ekranów

Ale najważniejsze rzeczy, których niemowlęta i bardzo małe dzieci potrzebują do rozwoju, nie pochodzą z ekranów. Dotyczą kontaktu z ludźmi – na przykład:

- przytulania, kołysania, łaskotania i głaskania
- dotykania przedmiotów rękami, stopami, ustami i ciałem
- rozglądania się dookoła, skupiając wzrok na różnych kształtach, twarzach i odległościach
- ludzi mówiących do nich za pomocą prostego języka, rymów i kołysanek.
- ludzi nawiązujących z nimi kontakt wzrokowy i uśmiechających się



ZACHOWAJ  
ZDROWIE  
EMOCJONALNE



POZOSTAŃ  
FIZYCZNIE  
AKTYWNY



ZRELAKSUJ SIĘ  
I ZAPOMNIJ O  
ZMARTWIENIACH



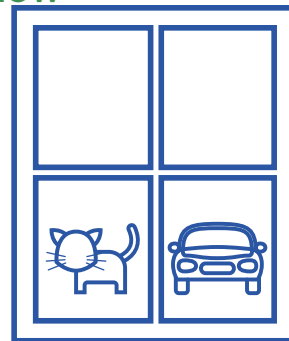
ODNAJDŹ SENS  
NOWYCH DOŚWIADCZEŃ  
I ZMIAN ZACHODZĄCYCH  
W ŚWIECIE



STARAJ SIĘ RADZIĆ  
SOBIE Z UCZUCIAMI,  
KTÓRE SĄ TRUDNE LUB  
PRZERAŻAJĄCE

Seria IPA "Zabawa w kryzysie" ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.

# Zabawa, gdy nie możesz wyjść na zewnątrz



Każdy kryzys, taki jak pandemia koronawirusa, wojna czy klęska żywiołowa, stwarza niezwykle i trudne przeżycia dla dzieci i rodzin. Jednym z nich jest niemożność wyjścia na zewnątrz.

Może to być szczególnie trudne, jeśli miejsce zamieszkania jest zatłoczone lub nie masz zbyt wiele prywatności w sąsiedztwie.

Uczucie stresu lub zdenerwowania jest całkowicie zrozumiałe. Ważne jest, aby dbać o siebie i znajdować sposoby na relaks.

## Oto kilka sugestii, które mogą pomóc.

- Pamiętaj, że Twoje dziecko nie potrzebuje, abyś był idealnym rodzicem. Musią tylko wiedzieć, że je kochasz i troszczysz się o nie.
- Jeśli Twoje dziecko bawi się szczęśliwie, możesz pozwolić mu bawić się, gdy Ty odpoczywasz i jesteś nieco zmęczony.
- Czasami Twoje dziecko może się nudzić i nie czuje potrzeby, abyś non-stop się nim zajmował.
- Kiedy bawisz się z dzieckiem, staraj się zapomnieć o innych troskach. Skoncentruj się na radości z zabawy.
- W porządku jest powiedzieć, że grałeś wystarczająco dużo, że potrzebujesz odpoczynku lub musisz zrobić coś innego.

Zabawa to sposób na połączenie ze światem. Oto kilka sugestii dotyczących zabaw domowych:

## Zabawy z wyglądnaniem przez okno

- Policz samochody, koty lub osoby, które widzisz.
- Wymyślaj historie o tym, co widzisz. Na przykład, co planuje zrobić kot? Jak mają na imię koty? Jak wyglądałby świat, gdybyś był kotem?
- Czy widzisz, jak światła uliczne zapalają się wieczorem i gasną rano? Czy słyszysz moment, w którym ptaki zaczynają śpiewać rano i uspokajają się na noc?
- W nocy szukaj gwiazd i księżyca, odbić i cieni, ptaków, nietoperzy i innych dzikich zwierząt poruszających się w pobliżu.

Pamiętaj o bezpieczeństwie dziecka, gdy znajduje się w pobliżu okien.

## Wprowadź trochę natury do miejsca, w którym mieszkasz

- Rozejrzyj się za przedmiotami do zabawy wykonanymi z naturalnych materiałów – drewnianymi łyżkami, wiklinowymi koszami, bawełną, jedwabiem, kamykami lub piórami.
- Spróbuj wyhodować mały ogródek w doniczkach w pobliżu okna. Możesz uprawiać zioła dla zapachu i smaku lub sadzonki kwiatów.
- Spróbuj zrobić artystyczny ogród na tacy, robiąc drzewa, rośliny i ptaki z materiałów odpadowych, takich jak papier do pakowania, bibuła, papierki po słodyczkach i karton.
- Naucz się rozpoznawać ptaki i owady za pomocą książki lub znajdując informacje w internecie.

## Staraj się pozostać aktywnym

Utrzymanie aktywności fizycznej w domu może być trudne, ale istnieje wiele korzyści związanych ze zużywaniem energii – na przykład poprawa Twojego nastroju (i Twojego dziecka) oraz lepszy sen.

- Włączcie muzykę i tańczcie – spróbujcie zabawnego tańca, zwolnionego tempa, podążania za instruktorem lub tańca freestyle.
- Ćwiczenia – zamień swój pokój w siłownię. Spróbuj przysiadów, biegania w miejscu lub balansowania na jednej nodze. Poproś dziecko, aby pokazało ci ćwiczenia, które wykonuje w szkole.
- Zabawa w siłowanie się – zabawa w zapasy to zastrzyk energii i radości. Aby zabawa była bezpieczniejsza, przesun łamiwe przedmioty oraz połóż kołdrę na podłodze.

## Tworzenie przestrzeni

Czasami Twoje dzieci zechcą bawić się samotnie lub zapragną trochę prywatności podczas zabawy. Zdarza się też, że i Ty potrzebujesz trochę przestrzeni.

- Znajdź jakieś przedmioty do zrobienia legowiska lub namiotu. To może być tak proste, jak położenie prześcieradła na stole z tkaniną zwisającą po bokach, aby Twoje dziecko mogło się bawić pod spodem.
- Duży karton to idealna zabawka dla dzieci.
- Zrób przytulny kącik lub miękki krąg ze stosem poduszek.
- Zmień nastrój w pomieszczeniu, wyłączając główne światło i bawiąc się w ciemności lub po prostu przy świetle z ulicy. Spróbuj wykonać cienie za pomocą latarki lub małej lampy.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem i wyjaśnij, że czasami ty również potrzebujesz trochę ciszy i czasu dla siebie. Nawet jeśli nie możecie przebywać w różnych pokojach, możesz pomóc dziecku zrozumieć, że są chwile, kiedy powinno

Inne strony i broszury z serii IPA zawierają wskazówki i pomysły na zabawę w domu podczas pandemii koronawirusa. Zawierają:

- zabawy poruszające trudne tematy (śmierć, strata, samotność itp.)
- radzenie sobie z hałaśliwym i nieuporządkowanym planem
- pomysły na zabawę w domu



Seria IPA *“Zabawa w kryzysie”* ma na celu udzielenie prostych porad i sugestii, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku w dalszej zabawie w trudnych chwilach.