

PERSONALISTYCZNE INTEGRALNE wychowanie dzieci w wieku szkolnym

REDAKCJA NAUKOWA
Ewa Domagała-Zyśk

AUTORZY

Ewa Domagała-Zyśk, Kazimiera Krakowiak,
Dorota Kornas-Biela, Urszula Antończuk-Grab,
Aleksandra Borowicz, Ewa Grygierzec-Gruda, Urszula Kmita,
Renata Kołodziejczyk, Anna Lendzion, Paulina Marchlewska,
Monika Nowak, Anna Szudra-Barszcz

Wydawnictwo KUL
2025

Personalistyczne integralne wychowanie dzieci w wieku szkolnym
REDAKCJA NAUKOWA Ewa Domagała-Zyśk

RECENZENCI

dr hab. prof. ucz. Jarosław Horowski
– Uniwersytet Mikołaja Kopernika

dr hab. prof. ucz. Lucyna Dziaczkowska
– Uniwersytet Szczeciński

PROJEKT LAYOUTU Tomasz Smółka (*Episteme*)
SKŁAD I ŁAMANIE Wiaczesław Kryształ (*Episteme*)
PROJEKT OKŁADKI Aleksandra Mudry (*Episteme*)

GRAFIKA NA OKŁADCE Urszula Kmita

© COPYRIGHT BY Wydawnictwo KUL, Lublin 2025

ISBN 978-83-8288-194-3

DOI: 10.31743/kul.9788382881943

Wydawnictwo KUL

ul. Konstantynów 1H, 20-708 Lublin, tel. 81 454 56 78

e-mail: wydawnictwo@kul.pl, <https://wydawnictwo.kul.pl>

DRUK I OPRAWA Volumina.pl Sp. z o.o.

ul. Księcia Witolda 7-9, 71-063 Szczecin, tel. 91 812 09 08

e-mail: druk@volumina.pl

Za wsparcie finansowe w wydaniu tej publikacji dziękujemy Kościołowi Katolickiemu Uniwersytetowi Lubelskiemu Jana Pawła II, Fundacji Pracownia św. Józefa przy Karmelitach Bosych w Lublinie oraz Fundacji Implikacje.



Spis treści

Wstęp	7
ROZDZIAŁ PIERWSZY <i>Ewa Domagała-Zyśk</i> Personalistyczne wychowanie integralne w kontekście współczesnych uwarunkowań rozwoju i wychowania dzieci	13
ROZDZIAŁ DRUGI <i>Kazimiera Krakowiak, Renata Kołodziejczyk</i> Wychowanie językowe dzieci w wieku szkolnym	45
ROZDZIAŁ TRZECI <i>Urszula Kmita</i> Jak przebiega i jak wspierać rozwój poznawczy dzieci w wieku szkolnym?	83

ROZDZIAŁ CZWARTY

Ewa Grygierzec-Gruda

Jak wspierać rozwój osobowy i rozwój
osobowości dziecka w wieku szkolnym? **99**

ROZDZIAŁ PIĄTY

*Urszula Antończuk-Grab, Paulina Marchlewska,
Anna Szudra-Barszcz*

Jak przebiega i jak wspierać rozwój społeczny
dzieci w wieku szkolnym? **117**

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Dorota Kornas-Biela, Anna Lendzion

Rozwój moralny dzieci w wieku szkolnym –
jak przebiega i jak go wspierać? **147**

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Monika Nowak

Wychowawcza rola wspólnego spędzania
czasu wolnego w rodzinie **179**

ROZDZIAŁ ÓSMY

Aleksandra Borowicz

Technologie w rozwoju i edukacji dzieci
w wieku szkolnym – nie zabraniać,
ale jak stosować? **225**

Biogramy Auterek **249**

7

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Wychowawcza rola wspólnego spędzania czasu wolnego w rodzinie

Monika Nowak

Abstrakt

Jednym z wymiarów wychowania integralnego dzieci jest wychowanie do czasu wolnego. Umiejętność zagospodarowania czasu wolnego, zarówno tego tygodniowego, weekendowego, jak też wakacyjnego jest cenioną wartością. Zadaniem rodziców zatem jest ukierunkowywanie zainteresowań swoich dzieci, odkrywanie i rozwijanie ich pasji oraz dostarczanie twórczych inspiracji. Zajęcia w czasie wolnym pełnią różne funkcje, do których zalicza się: odpoczynek i rekreacja, zabawa i rozrywka oraz zbiorowe spędzanie czasu w różnych grupach rówieśniczych. Można wręcz mówić o pedagogice czasu wolnego. Narzędziem wspierającym rodziców w tym wymiarze wychowania jest zabawa, rozumiana jako dobrowolnie podejmowane czynności dostarczające dziecku przyjemność, którym towarzyszy radość oraz napięcie płynące z samego działania. Zabawa jest dostępna dla wszystkich, podejmowana w każdym wieku, choć ulega zmianom w zależności od etapu rozwojowego człowieka i pełni różne funkcje w różnych okresach jego życia. Zabawa jest znaczącym kontekstem dla procesu uczenia się, nadawania sensu otaczającemu światu oraz nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi poprzez dostarczania dzieciom różnorodnych doświadczeń. Warto więc nie tylko

inicjować, ale też włączać się w zabawy ze swoimi dziećmi, by wspólnie zebrane doświadczenia, stały się mocnym spoiwem scalającym całą rodzinę.

Słowa kluczowe: rodzina, wychowanie integralne, czas wolny, postawa twórcza, kreatywność, zabawa

Każda zabawa, nawet ta błaha, może stać się okolicznością sprzyjającą przekazaniu wartości oraz kształtowaniu charakteru, jak też okazją do spotkania się z drugim człowiekiem i pogłębienia z nim więzi.

Wychowanie integralne opiera się na personalistycznej antropologii, w której człowiek postrzegany jest jako całość spójną i kompletną, jako jedność składającą się z dwóch rzeczywistości – materialnej i duchowej, zmierzającą do pełnej doskonałości. Na tej drodze ważne jest wspieranie dziecka w dążeniu do wartości podstawowych: Prawdy, Dobra i Piękna (s. Opiela, 2023, s.102–103). Rodzina jest najbliższym i najintensywniejszym środowiskiem wychowawczym, które oddziałuje na dziecko poprzez stwarzanie warunków do doświadczania oraz przekazywane mu wzorce zachowań i wzorce kulturowe. Współczesny proces wychowania obejmuje wiele elementów, między innymi: wychowanie umysłowe, wychowanie fizyczne, wychowanie społeczne i estetyczne. Dla prawidłowego funkcjonowania dziecka ma znaczenie odpowiednie wykorzystanie czasu wolnego. Od sposobu wychowania przez rodziców zależy sposób, w jaki dzieci będą potrafiły w przyszłości zorganizować sobie czas wolny poza pracą, stąd wychowanie do czasu wolnego jest jednym z ważnych wymiarów wychowania integralnego dziecka (Jamruszka-Grzeluszka, 2016, s.241–242).

1. Pojęcie czasu wolnego

Najprostsze określenie czasu wolnego podaje M. Jamruszka – Grzeluska, jako „czasu bez obowiązków, przeznaczonego na zajęcia dowolne” (Jamruszka-Grzeluska, s.242). Posiadanie w ciągu dnia czasu wolnego od pracy oraz nauki jest ważne, ponieważ można przeznaczyć go na inne miłe aktywności, takie, jak: zabawa, wycieczki, realizowane hobby, które dotyczą wszystkich sfer społecznych i są realizowane indywidualnie w zależności od własnych preferencji (Jamruszka-Grzeluska, s.242).

Dzieci i młodzież nie są w stanie w pełni zorganizować sobie czasu wolnego. Przede wszystkim nie dysponują środkami finansowymi niezbędnymi do jego organizacji i ponoszą ograniczoną odpowiedzialność za swoje działanie. Pozostają zatem uzależnieni od dorosłych i to z nimi dzielą swoje plany życiowe (Jamruszka-Grzeluska, s.244). Czas wolny dzieci różni się od czasu wolnego dorosłych. Charakteryzuje go dłuższy czas trwania, mniej zróżnicowane miejsca i formy jego spędzania oraz zwiększona opieka i kontrola osób dorosłych. Rolą rodziców jest zatem wykorzystanie czasu wolnego do kształtowania osobowości dziecka, pobudzania jego aktywności, rozwoju „sił życiowych”, a także zdolności oraz talentów (Przygońska, 2011, s.122–123).

Wychowanie do czasu wolnego to ingerencja we wszystkie sfery aktywności: moralnej, psychicznej, umysłowej, społecznej, artystycznej i fizycznej. Istnieją różne sposoby wykorzystania czasu wolnego, co związane jest z różną motywacją osób do podejmowania działań. Z uwagi na sposób realizacji działań w ramach czasu wolnego, można wyodrębnić trzy główne funkcje czasu wolnego:

- odpoczynek i rekreacja – sprzyja regeneracji sił fizycznych oraz psychicznych, dzięki którym wypoczęte dziecko może podjąć dalszą efektywną działalność edukacyjną;
- zabawa i rozrywka – zarówno rozwijają zainteresowania i zdolności, jak też rozbudzają potrzebę pracy nad sobą i samodoskonalenia, służą socjalizacji, kształcą intelekt oraz inne cechy osobowości;
- zbiorowe spędzane czasu w różnych grupach rówieśniczych – poprzez kontakt z rówieśnikami i czynny wypoczynek dziecko szybciej regeneruje siły, a wspólna zabawa jest dodatkowo czasem relaksu (Kowalczyk, 2015, s. 96).

Zazwyczaj sposoby spędzania czasu wolnego wyznaczają zainteresowania dziecka, a najczęściej wybierane są przez nich następujące działalności:

- uczestnictwo w kulturze – teatr, kino, wystawy, koncerty, itp.;
- uczestnictwo w życiu społecznym rodziny oraz grup rówieśniczych;
- uprawianie sportów;
- zajęcia artystyczne – zajęcia plastyczne, zajęcia muzyczne, taniec;
- czas spędzany z rodzicami – wspólne gry i zabawy, spacer, wycieczki, obowiązki domowe;
- korzystanie z massmediów – telewizja, Internet (Kowalczyk, s.97).

Z badań przeprowadzonych przez Annę Kowalczyk w jednej z podkrakowskich szkół w roku szkolnym 2011/2012 wśród uczniów klas I–III (16 uczniów z klasy I, 7 uczniów z klasy II oraz 16 uczniów z klasy III) wynika, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym mają każdego dnia średnio

około 4 godziny wolnego. Jest to czas planowany wspólnie przez rodziców i dzieci. Do najczęstszych forma spędzania czasu wolnego przez dzieci w tym wieku należy: zabawa z kolegami oraz uprawianie sportów (najczęściej uczniowie wymieniali jazdę na rowerze, pływanie i grę w piłkę nożną). Aż 70% badanych odpowiedziało, że w czasie wolnym najczęściej ogląda telewizję i aż 16% z nich podało, że na oglądaniu telewizji spędza więcej niż 2 h dziennie. Ponad 50% uczniów przyznało, że w czasie wolnym korzysta z komputera. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym chętnie słuchają muzyki, rysują bądź malują oraz czytają książki. Z badań Kowalskiej wynika również, że w czasie wolnym rodzice najczęściej preferują zabawę z dziećmi (66,6% ankietowanych), wspólne wycieczki lub wyjścia do kina (60%) oraz wspólne uprawianie sportu (56%). Badania potwierdziły rolę rodziców w organizowaniu dzieciom czasu wolnego jako nadrzędną, gdyż są ich pierwszymi nauczycielami. To od opiekunów dzieci najczęściej przejmują zainteresowania, styl życia, wartości, zasady oraz kulturę osobistą (A. Kowalczyk, s. 102 –111).

Ilość czasu wolnego ewoluje w rocznym rozkładzie życia rodziny. Można wyróżnić trzy typy czasu wolnego w rodzinie:

- krótki czas wolny – w trakcie dnia codziennego;
- średni czas wolny – w ramach weekendu;
- długi czas wolny – czas urlopowo-wakacyjny (Ordon, 2007, s. 6)

Każdy z nich wymaga przemyślanego doboru odpowiednich form spędzania wolnego czasu. W trakcie dnia codziennego dzieciom potrzebny jest relaks, odprężenie i odpoczynek od wysiłku związanego z działaniami edukacyjnymi. Potrzebna jest też bliskość rodziców i możliwość opowiedzenia im o swoich doświadczeniach zebranych z całego dnia. Już większą różnorodność daje wytchnienie

weekendowe, gdzie tych aktywności może pojawić się zdecydowanie więcej. Czas wakacji i urlopu sprzyja umocnieniu wspólnoty oraz pogłębieniu więzi rodzinnych. Jest to czas, który cała rodzina może spędzić razem w swobodnej, miłej atmosferze, by zebrać siły potrzebne do powrotu do pełnej obowiązków szkolno-zawodowych codzienności.

2. Czas wolny w rodzinie

Uświadomienie sobie tego, czego zabrakło nam – rodzicom w dzieciństwie, może być cenną podpowiedzią, jak można w różnorodny sposób organizować czas wolny swoim dzieciom, by zaspokoić wszelkie ich potrzeby.

Badania nad dzieciństwem pokazują, jak podkreśla Ewelina Piecuch, że szczęśliwie przeżyte dzieciństwo jest szansą wychowania człowieka, który będzie dążył do jego utrzymania. Najważniejszą rolę odgrywają w tym procesie rodzice. Dzięki zaspokajaniu dziecku wszystkich potrzeb: biologicznych, psychicznych, materialnych oraz społecznych, zapewniają mu optymalny rozwój i przygotowują go do życia w społeczeństwie. Udzielanie dzieciom wszechstronnego wsparcia i stworzenie domowej atmosfery, w której panuje: szacunek, zaufanie, życzliwość, uznanie, solidarność, kontakt z bliskimi, miłość i poczucie bezpieczeństwa, dają im silne poczucie własnej wartości, wiarę we własne siły oraz ufne spojrzenie w przyszłość (Piecuch, 2012, s. 78–79). Również Grażyna Durka zauważa, że poprzez stwarzanie i kształtowanie motywów do najbardziej pożądanego społecznie spędzania wolnego czasu rodzice mogą wpływać pośrednio na kształtowanie się postaw i systemu wartości swoich dzieci (Durka, 2011, s. 52).

Kreatywny i w miłej atmosferze spędzony w rodzinie wspólny czas wolny jest mocnym spoiwem łączącym wszystkich jej członków.

Dzięki wspólnej zabawie i zajęciom w naturalny sposób przekazywane są dzieciom wzorce zachowań, wprowadza się je w świat kultury, jak też kształtuje się ich stosunek do ludzi oraz świata. Dobrze, jeśli tym wspólnie spędzanym chwilom towarzyszy radość i humor. Betsy Kerekes w swojej książce „Niezła zabawa”, daje świadectwo, ile śmiech może wnieść kolorów do codziennego życia. Rodzinne wygłupy, przytaczane zabawne anegdoty czy sytuacje, miłe rodzinne rytuały sprawiają, że każdy w domu dobrze się czuje i dobrze się czuje z każdym domownikiem. Oto kilka wybranych fragmentów tej ciepłej rodzinnej opowieści.

Mój trening to podnoszenie dziecka na moich nogach, gdy leżę na podłodze. Wtedy ono wybucha śmiechem, co z kolei wywołuje u mnie rechot, który udaje mi się powstrzymać dopiero wtedy, gdy ślina mojego dziecka zaczyna dostawać się do moich ust.

Wygłupianie się na przeróżne sposoby zawsze da ci punkty u twoich dzieci. Moja mama często mówiła: „Hej, ty tam w różowej sukience”. Tyle, że żadna z nas nie miała wtedy na sobie sukienki. Tym bardziej różowej. Kiedyś zjadłam niebieskie lody na patyku i urządziłam dziewczynkom pokaz mojego niebieskiego języka. Powiedziały wtedy: „Maaamooo!” takim samym tonem, jakiego używasz, kiedy upominasz swoje dziecko, tyle że one wypowiedziały to z szerokim uśmiechem.

Innym razem dziewczynki ustawiły flotę papierowych łódeczek na podłodze w salonie. Kiedy wyszły z pokoju, położyłam łódeczki na niebieskim kocu. Po powrocie zastały swoje łódeczki na oceanie. Udrapowałam koc tak, by utworzyć „fale”, na których unosiły się niektóre stateczki. Dzieciaki oszalały ze szczęścia!

Gdy pada deszcz – dosłownie albo w przenośni – uczynić ten czas wspaniałym, puszczając jakieś żywe kawałki. Ja na przykład tańczę, jakby nikt nie patrzył, ostatecznie dzieci się nie liczą. To, że zobaczą, jak podryguję do rytmu, traktuję jako nieoczekiwany dar. Ich śmiech jest śmiechem szczerzej radości. No bo to chyba przecież jedyny powód ich śmiechu, gdy widzą mnie tańczącą, prawda? (B. Kerres, 2020, s. 32 – c1, s. 35 – c2i c3, 39 – c4)

Wspólnie spędzany czas wolny zacieśnia więzi, daje poczucie akceptacji i bliskości. Każdy uczestnik rodzinnych zabaw czuje się tak samo ważny, kochany i ma w rodzinie swoje jedyne, wyjątkowe miejsce. Takie chwile wytchnień od obowiązków wprowadzają w świat, w którym jest czas na eksperymentowanie, tworzenie, wyrażenie siebie. Jest to ważne do kształtowania u dzieci postawy twórczej w życiu. Według Agnieszki Szewczyk, od współczesnego człowieka wymaga się kreatywności i odpowiedzialności za własny rozwój w różnych sferach życia i to właśnie rodzina jest pierwszym środowiskiem, w którym najwcześniej mogą być podejmowane próby wspierania rozwoju twórczych predyspozycji dziecka (Szewczyk, 2012, s. 89).

Kluczem do uśmiechu oraz szczęścia dziecka jest zabawa z rodzicami, czyli wspólne z nimi czytanie bajek, malowanie i rysowanie, gotowanie, tańczenie czy śpiewanie, a także

wspólne wędrowanie oraz zachwywanie się światem. W ten sposób zaszczepia się w sercu dziecka miłość do świata i drugiego człowieka.

Ważną rolę w tym aspekcie wychowania człowieka kreatywnego, odgrywają postawy rodzicielskie. Przytoczone przez Szewczyk badania Grażyny Mendeckiej wskazują, że studenci kierunków artystycznych z ukształtowaną postawą twórczą, którzy wzięli udział w badaniach, wywodzili się z rodzin o ciepłej, przychylnej dla dziecka atmosferze. W tych rodzinach miłość dominowała nad odrzuceniem, a liberalizm nad wymaganiami. Z kolei zamieszczone w artykule analizy wielu badań nad wpływem postaw wychowawczych na twórczy rozwój dziecka przedstawione przez Brent C. Miller i Dianę Gerard, dowodzą, że rodzice twórczych dzieci traktują je z szacunkiem, wyrażają wiarę w ich możliwości oraz pozwalają im na pewną niezależność i wolność w działaniu (Szewczyk, s.92).

Postawę twórczą u dzieci rodzice powinni stymulować poprzez motywację do podejmowania działań wykorzystujących kreatywność. Może się to odbywać poprzez tworzenie sytuacji zadaniowych wyzwających ciekawość, wymagających wyobraźni, wartościowych dla dziecka. Proponowane działania powinny stwarzać możliwość utożsamiania się z zadaniem. Warto też wprowadzić nagrody zewnętrzne, jak też rozsądnie formułować własne oczekiwania względem dziecka. Należy różnicować aktywności i pozostawiać dzieciom swobodny wybór w ich podejmowaniu, wówczas zwiększają się szanse natrafienia na te kategorie bodźców, sytuacji czy doznań, które będą dla niego szczególnie satysfakcjonujące i nagradzające (Szewczyk, s. 93).

Kolejnym warunkiem do ukształtowania postawy twórczej jest sposób komunikowania się pomiędzy rodzicami

i dziećmi. Ważną rolę odgrywa dialog z dzieckiem i wystrzeżenie się mówienia do niego. Rozmowa rodziców z dzieckiem daje mu poczucie bezpieczeństwa, więzi emocjonalnej oraz wsparcia psychicznego. Może być połączona ze współdziałaniem z dzieckiem podczas wspólnego wykonywania obowiązków. Poprzez wymianę myśli można zbudować zaufanie do opiekuna, a jednocześnie rozwijać autonomię i własną tożsamość. Warto od samego początku, jeszcze przed urodzeniem, rozmawiać z dzieckiem, a także dzielić się swoimi emocjami, odczuciami i spostrzeżeniami, dzięki temu dziecko również się tego nauczy. Cenną umiejętnością jest otwartość i umiejętność rozmowy na trudne tematy. Trzeba pamiętać, że rozmowa to nie tylko przekazywanie komunikatów werbalnych za pośrednictwem słów, ale też ważną rolę odgrywają gesty, mimika – komunikaty niewerbalne. W oparciu o oba kanały przekazywania informacji, dziecko buduje obraz siebie. Komunikatami niewerbalnymi o dziecku są również efekty pracy twórczej – dzieło plastyczne, wykonana piosenka, o czym również należy pamiętać (Szewczyk, s.93–94).

Gdyby rodzice zdołali zaszczyć dzieciom pasje, np. fotografię czy ceramikę, które wymagają nie tylko talentu, ale też pracy oraz odpowiednich narzędzi i to dość kosztownych, to może w przyszłości problem z używkami by nie istniał. Młodzi ludzie wtedy inwestowaliby swoje pieniądze w dobry sprzęt, warsztaty, a ich codzienne życie byłoby wypełnione przygodami. Dobry fotograf jest w stanie wstać o świcie, by powitać z aparatem słońce lub docierać do opuszczonych budowli, by uwiecznić ich przemijające piękno na zdjęciach. Garncarz mierzący się z gliną, uczy się jednocześnie cierpliwości, pokory i pracowitości. Herbata w zrobionym

własnoręcznie kubku smakuje najlepiej, a co wynagradza włożony w jego powstanie trud.

Rolą rodziców jest wspieranie potencjału dziecka i troska o rozwój jego uzdolnień. Dom rodzinny, w którym rozbrzmiewa muzyka, jest podstawą rozwoju uzdolnień muzycznych. Badania na temat sposobów rozumienia przez rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym pojęcia *zdolności muzyczne* oraz roli przypisywanej sobie przez rodziców w rozpoznawaniu i rozwijaniu uzdolnień muzycznych swoich dzieci przeprowadził Rafał Majzner. Grupę badawczą stanowiło 124 losowo wybranych rodziców (93 matki i 31 ojców) dzieci w wieku przedszkolnym i w młodszym wieku szkolnym na terenie Bielska-Białej i Czechowice-Dziedzic. Z badań wynika, że rodzice są świadomi tego, że wczesne rozpoznanie zdolności muzycznych dziecka sprzyja pełnemu wykorzystaniu potencjału rozwojowego, ale potrzebują wsparcia ze strony specjalistów z zakresu muzyki w procesie rozwijania uzdolnień muzycznych swoich dzieci. Sposobami rozpoznawania zdolności muzycznych u dzieci, na które wskazali uczestnicy badań, są: obserwacja aktywności muzycznej dzieci, kierowanie się opinią nauczycieli, konsultowanie swoich spostrzeżeń ze specjalistami, motywowanie dziecka do gry na instrumencie oraz samodzielne częste podejmowanie przez dziecko aktywności muzycznej (taniec, śpiew, słuchanie muzyki i gra na instrumencie). Dopiero wspólne działanie środowiska rodzinnego i szkolnego, jak wskazuje badacz, może w znacznym stopniu przyczynić się do pełnego rozwoju uzdolnień dzieci w toku edukacji, jak też życiu dorosłym (Majzner, 2023, s. 245–251).

Około 9 r. ż. dziecka, to okres, kiedy jego zdolności muzyczne pozostają w stadium rozwoju i podlegają ciągłym

zmianom, w zależności od wewnętrznego potencjału oraz wpływu otaczającego środowiska. W późniejszym wieku te zdolności stabilizują się i starsze dzieci uczą się w oparciu o ten ustabilizowany potencjał. Oddziaływania środowiska nie mają już większego wpływu. Zatem jeśli zdolności dziecka ukształtują się na niskim poziomie, to będzie miało duże problemy w uczeniu się bardziej złożonych umiejętności muzycznych (Majzner, s. 244).

Autor artykułu, wymienia następujące działania rodziców, które wspierają rozwój zdolności artystycznych dzieci i mogą wypełniać czas wolny w rodzinie:

- rozbudzanie w dziecku zamiłowania do danej dziedziny sztuki;
- wspólne spędzanie czasu w przestrzeni wybranej sztuki, np. wspólne muzykowanie;
- zachęcanie i wyrażanie aprobaty, gdy dziecko zajmuje się wybraną dziedziną sztuki;
- zapewnienie dostępu do potrzebnych pomocy, np. instrumentów;
- zapewnienie w domu przestrzeni do realizowania pasji i rozwijania zdolności oraz wzmocnianie dziecięcej twórczości;
- zabieranie dziecka w ciekawe miejsca: udział w koncercie, konkursie, wystawie, sztuce teatralnej;
- wzmocnianie cech psychospołecznych dziecka: motywacji, radzenia sobie z wygraną i niepowodzeniem, a także z rywalizacją oraz wystąpieniami publicznymi;
- korzystanie z zasobów zewnętrznych: szkoły muzycznej, zajęć dodatkowych, kół zainteresowań, domu kultury, itp. (Majzner, s. 245)

Czas wolny, to również możliwość zachowywania się i wykonywania czynności sportowo-rekreacyjno-turystycznych

według swojego upodobania, dla odpoczynku, przyjemności, a także w celu rozwoju własnej osobowości. Można je połączyć z działalnością społeczną w stowarzyszeniach lub organizacjach kultury fizycznej i turystyki. Uczestnictwo w rekreacji oraz turystyce zaspokajają potrzeby poznawcze oraz emocjonalne dziecka. Oddziałuje również wychowawczo poprzez różnorodne potrzeby i sposoby ich zaspokajania (Warchoła, 2019, s. 127–128).

Rodzina powinna zacząć kształtować u dziecka postawę poznawczo-obszerną, uczyć dostrzegać piękno przyrody, jak też uwrażliwiać je na dzieła rąk ludzkich oraz zainteresować się życiem ludzi. Odbywa się to poprzez: (1) przygotowanie dzieci do uprawiania turystyki – dostarczenie książek, map i przewodników; (2) wspólne rodzinne spacerki; (3) małą turystykę codzienną – wycieczki, popołudniowe wypadki na narty czy rower; (4) spacerki po mieście połączone ze zwiedzaniem muzeum, zobaczenie wystawy; (5) wspólne przygotowanie wycieczek weekendowych oraz wyjazdów wakacyjnych (Warchoła, s. 137).

Rodzinne wycieczki, wędrówki turystyczne oraz wspólne przebywanie w atmosferze niecodzienności, przygody i odprężenia, wzmacniają więzi rodzinne chwilowo osłabione przez codzienne obowiązki oraz pośpiech. Bliskość, wzajemny kontakt poszczególnych członków rodziny, realizacja wspólnych planów w niejednokrotnie trudnych warunkach wędrówki, sprzyjają pogłębieniu wzajemnych relacji. Poza tym ukazują rodzicom dzieci, jak też dzieciom rodziców w nieco innym świetle oraz roli społecznej, jako posiadaczy nieznanych dotąd umiejętności. Wspólna aktywność turystyczna może przyczynić się do integracji życia rodzinnego, zaś wychowanie przez turystykę będzie tym skuteczniejsze, im wcześniej rodzice podejmą działania w kierunku:

rozbudzenia zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych, wzmacniania motywacji oraz kształtowania systemu wartości i postaw do rekreacji, wyrabiania nawyków i umiejętności ruchowych, zapoznania z nowymi formami rekreacji (Warchoła, s. 137 – 138).

„Ważne miejsce w budzeniu aspiracji zajmują wspólne silne przeżycia: a więc rozmowy przy świecach, ogniska, uroczystości rodzinne, wspólne wyprawy, nawet niedzielne spacerki. Warto celebrować niektóre święta rodzinne i nadawać im specjalnie odświętną szatę. Wspólne doznania to także uprawianie sportu, wycieczki. Stanowią okazję do przeżycia różnorodnych wrażeń. A każde tego rodzaju wzruszenie wzmagają dążenie do doskonalenia siebie (Kukułowicz, 1977, s. 38–39).

3. Czas wolny a zabawa

Według Marzenny Magdy-Adamowicz zabawa jest podstawowym kontekstem twórczości w dzieciństwie. Uruchamia i stymuluje procesy, które są zaangażowane w twórcze działanie. Tak jak w przypadku dziecięcej twórczości, również zabawę dziecko podejmuje dla niej samej i płynącej z niej satysfakcji. Podczas działania dziecko jest skoncentrowane na przyjemności i poznawaniu świata, a nie na jakichkolwiek stawianych sobie celach (Magda – Adamczyk. 2022, s. 68).

Można wyodrębnić kilka charakterystycznych cech zabawy, są nimi:

- przyjemność i radość płynące z samego wykonywania pewnych czynności;
- bezinteresowność – zabawa nie ma celu poza samą sobą, jest autoteliczna;
- dobrowolność – udział w zabawie nie jest wymuszony;

- odrębność od codziennego życia;
- wprowadzanie nowych wartości w świat bawiącego się;
- tworzenie nowego świata fikcji, zabawowego miejsca i czasu „zaczarowanego kręgu”;
- reguły, które obowiązują tylko w zabawie;
- wielość form, które ulegają zmianie w zależności od indywidualnych upodobań;
- jej biologistyczne pochodzenie – zabawa jest naturalną potrzebą każdego organizmu;
- zaspokajanie różnych potrzeb człowieka;
- znaczenie społeczne zabawy;
- kreatywność;
- odprężenie – towarzyszy wykonywaniu danej czynności (Truskolaska, 2007, s. 71).

Samą zabawę Justyna Truskolaska definiuje jako „dobrowolnie podjęta czynność lub działanie o charakterze autotelicznym, któremu towarzyszy radość i napięcie płynące z samego działania”. Działanie to nie ma na celu odpoczynku, lecz zaspokojenie potrzeby wrażeń, które daje jednocześnie odmianę i wytchnienie. Zabawa musi być dobrowolna, by nieść pełne zadowolenie. Człowiek reaguje bowiem niechęcią na wszelkie przymusowe rozrywki. Jeśli „bawimy się” w celu tkwiącym poza samą zabawą, chociażby ze względu na jakieś korzyści czy obowiązki rodzinne, to nie możemy mówić o autentycznej zabawie. Radość oraz napięcie towarzyszące zabawie stanowią najgłębszy jej sens, jak też przyjemność wynikająca z podjętych działań i prowadząca do zaspokojenia wszelakich potrzeb (J. Truskolaska s. 71–72).

Z punktu widzenia wychowania oraz zaspokajanych poprzez działanie potrzeb, zabawy można podzielić na: (1) zabawy zaspokajające potrzeby fizjologiczne (poruszające zmysły); (2) zabawy zaspokajające potrzebę przynależności;

(3) zabawy zaspokajające potrzebę miłości i szacunku; (4) zabawy zaspokajające potrzeby estetyczne; (5) zabawy zaspokajające potrzeby poznawcze; (6) zabawy zaspokajające potrzebę samorealizacji – pozwalają ująć życie jako zabawę ku czci Bogu (J. Truskolaska, s. 73).

Jak już wcześniej zostało wspomniane w okresie dzieciństwa twórczość realizuje się w czasie zabawy. Dzięki niej dziecko rozwija się i dojrzewają poszczególne sfery jego osobowości. Do zabaw twórczych, należą:

- animizm – przypisywanie cech ludzkich przedmiotom martwym i ich ożywianie w wyobraźni;
- zabawy tematyczne, np. w dom, w sklep, w lekarza;
- improwizowaną dramatyzację – odgrywanie ról, np. postaci z bajek;
- zabawy konstrukcyjne;
- tworzenie tzw. fikcyjnych kolegów;
- marzenia na jawie i fantazjowanie;
- opowiadania i humor dziecięcy;
- twórczość plastyczna (Miłek, 2021, s. 147).

Dziecko w czasie zabawy konstruuje jej prawa i zasady, zależnie od chwilowych sytuacji oraz potrzeb, co ma szczególne znaczenie dla jego rozwoju. Trudno jest mu dostosować się do zasad stworzonych przez dorosłych, łatwiej zaś podporządkować mu się regułom stworzonym dla siebie w danej chwili. Dzieci nie są też przygotowane do tego, by tworzyć cokolwiek w życiu realnym, stąd swoje działania realizują w świecie wyobraźni i fantazji. Zabawa zatem zwiększa orientację w świecie, ćwiczy poszczególne umiejętności, sprzyja rozwojowi myślenia, spostrzegania, a także uczy planowania i rozwijania zdolności organizacyjnych. Rozwija też sferę emocjonalną życia stanowiąc jeden z najlepszych środków psychoterapeutycznych (Miłek, s.149)

Zabawa daje możliwość poznania zakrytej części „góry lodowej” dziecka, jego emocji, myśli i marzeń.

Znaczenie zabawy jest istotne dla rozwoju twórczości, zwłaszcza dla dzieci przedszkolnych. Wskazują na to wyniki badań przeprowadzonych przez Katarzynę Miłek w roku szkolnym 2018/2019 w Przedszkolu „Bursztynkowy Zamek” w Kaliszu za pomocą dwóch grup równoległych. Celem projektu było scharakteryzowanie przebiegu zmian zachodzących u dzieci 5-letnich pod wpływem zabaw twórczych. Badaczka szczególną uwagę zwróciła na rozwój języka. Grupę poddaną eksperymentowi stanowiły dzieci o mniejszych zdolnościach twórczych i przez 26 tygodni brały one udział w zabawach twórczych. Druga grupa realizowała podstawowy program przedszkolny. Po upływie wyznaczonego czasu można było stwierdzić, że dzieci z grupy eksperymentalnej poczyniły duże postępy w rozwoju i kompetencjach językowych. Badane dzieci pogłębiły swój zasób słów, zaczęły też używać trudnych wyrazów do budowy bardziej złożonych zdań, a ich wypowiedzi stały się pełne. W podejmowanych zabawach stały się pewne siebie i otwarte. Potrafiły skoncentrować się nad poszczególnymi czynnościami. Cała grupa bardziej się zintegrowała. Dzieci potrafiły dostrzec i uszanować indywidualność swoją oraz swoich towarzyszy zabaw (Miłek, s. 151–152).

Uczestnictwo w zabawach stymuluje rozwój dzieci we wszystkich obszarach ich życia. Jak wynika z badań przeprowadzonych w roku 2000 wśród 66 przedszkolaków w wieku 3 i 4 lat w jednym z przedszkoli w Częstochowie, uczestnictwo w zabawach ma decydujący wpływ na: (1) rozwój fizyczny: kształtują prawidłową postawę, koordynację ruchową, ćwiczą elastyczność mięśni, zaspokajają potrzebę ruchu oraz sprawność organizmu dziecka; (2) rozwój intelektualny: rozwijają

pamięć, uwagę, koncentrację, wyobraźnię oraz myślenie; (3) rozwój emocjonalny: dają możliwość poznania i wyrażenia swoich uczuć, kształtują prawidłowe reakcje emocjonalne, uwrażliwiają na uczucia innych; (4) rozwój społeczny: wdrażają do działania w zespole, uczą przestrzegania norm, kształtują pozytywne cechy charakteru (Siedlaczek, 1999-2000-2001, s. 728).

Doświadczenia z przytoczonych badań można przenieść na grunt domu rodzinnego i zabawy twórcze wplatać w harmonogram zajęć wypełniających czas wolny w rodzinie. Na różnych etapach rozwoju dziecka towarzyszą mu inne zabawy, jednak niezależnie od wieku zabawa pozostaje jedną z głównych, oprócz nauki i pracy, jego działalności. Zabawa zatem pełni istotne funkcje w życiu, są to:

- funkcja kształcąca – rozwija zmysły, sprawność motoryczną, wzbogacają wiedzę o świecie;
- funkcja wychowawcza – uczy przestrzegania norm, reguł i umów związane z konkretnym postępowaniem;
- funkcja terapeutyczna – pozwala uwolnić się od nagromadzonego napięcia, a równocześnie wyrazić swoje emocje oraz uczuć;
- funkcja projekcyjna – umożliwia pośrednie, a przez to bezpieczne dla dziecka wyrażenie swoich problemów czy trudności, pokazanie swoich mocnych i słabych stron związanych z rozwojem, a także zainteresowań oraz możliwości, co z kolei daje rodzicom szansę na lepsze poznanie i zrozumienie różnych zachowań swojego dziecka (Chojrak, Grochowska, Jurzysta, Męgieś, Karpińska, 2017, s. 239).

Rozwój technologii wpłynął również na świat zabaw współczesnych dzieci, które stały się odbiorcami sztuki masowej. Polega ona głównie na odbiorze informacji, fabuły,

wydarzeń oraz fikcji za pośrednictwem mediów. Zmieniły się formy zabaw, zwłaszcza tych, które można zaliczyć do tzw. zabaw receptywnych: oglądanie obrazów, przyglądanie się czynnościom rysowania, budowania i lepienia przez dorosłych, przysłuchiwanie się bajkom, wierszykom, piosenkom, chodzenie do kina i teatru. Obecnie większość wolnego czasu zajmuje dzieciom oglądanie telewizji oraz granie w gry komputerowe czy korzystanie z Internetu. Ze względu na dużą plastyczność i tempo rozwoju dzieci, te aktywności mogą mieć znaczny wpływ na wzmocnienie zachowań zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Do pozytywnych, należy: poszerzenie wiedzy, nabywanie nowych umiejętności poznawczych, wzbogacenie słownictwa, wzrost empatii oraz redukcja lęku. Do negatywnych zaś: wyparcie innych form czynnego spędzania wolnego czasu, zatarcie granic między wyobraźnią odbiorcy a rzeczywistością, zbyt duże nagromadzenie bodźców oddziałujących na różne zmysły, co powoduje niepokój, obciążenie systemu nerwowego oraz stanowi źródło agresji, jak zopostało to przedstawione i szerzej omówione w rozdziale VIII. Obraz medialny często nie jest przystosowany do rozwoju poznawczego i emocjonalnego małego odbiorcy, chociażby elementy grozy czy umowność postaci oraz ich zachowanie. Podczas grania w gry komputerowe, zwłaszcza gry strategiczne, gracz utożsamia się z ich bohaterami. Ważny jest zatem odpowiedni dobór gier i dostosowanie ich do wieku użytkownika komputera. O tym, w jaki sposób tego typu zabawy wpłyną na rozwój dziecka, decyduje: cel, sposób i motywy jego wykorzystania, czas oraz miejsce, a także materiał i treść komunikatu. Jeśli komputer wykorzystywany jest świadomie jako atrakcyjne narzędzie nauki, pracy, zabawy i wypoczynku, będzie wpływał korzystnie na rozwój poznawczy dziecka. Nieodpowiednio używany,

może stać się dla niego wielkim zagrożeniem (Muchacka, s.15–16).

Odmiennymi od przedstawionych powyżej form aktywności, są inne zabawy receptywne, a mianowicie: oglądanie książek z obrazkami oraz słuchanie różnych utworów (bajek, opowiadań czy wierszy). Regularny kontakt z książką stymuluje i kształtuje umiejętności komunikacyjne dziecka, które podczas słuchania zadaje pytania, dopomina się wyjaśnień, powtórzeń czy też pragnie obejrzeć zamieszczone w książce ilustracje. Słuchanie baśni, to wprowadzenie w cudowny świat fantazji bliskiej dziecięcemu postrzeganiu rzeczywistości, dzięki czemu dziecko dojrzewa do odbioru innych form literackich. W baśniach dzieci odnajdują wartości moralne towarzyszące relacjom z innymi (Muchacka, s. 16).

Współczesne bajki i przedstawiany w nich świat różnią się od tego, na którym wychowywane były poprzednie pokolenia. Tradycyjne dobranocki emitowane były wieczorową porą o stałej godzinie. Trwały one określony czas i miały na celu wyciszenie oraz przygotowanie maluchów do snu. Współczesne bajki są bardzo dynamiczne i pełen jaskrawych, wyrazistych barw, co sprawia, że obrazy z nich pochodzące długo utrzymują się w wyobraźni dziecka. Również tematyka podejmowana w bajkach nie sprzyja harmonijnemu rozwojowi dzieci. Bajki dla dziewczynek, to często romantyczne, miłosne historie, które nie zawsze dotyczą relacji między dziewczyną a chłopcem, a ich bohaterowie wyznaczają kanony piękna i brzydoty. Z kolei chłopcy bombardowani są treściami z ogromną ilością agresji i przemocy. Promuje się w nich wzorzec łatwego życia, bez wymagań i obowiązków. Kształtuje się w nich obraz świata, w którym można robić wszystko, czego się tylko zapragnie. W tych współczesnych opowieściach zaciera się granica między dobrem a złem.

Poprzez ukazywane w nich treści uderza się w tradycyjną rodzinę, ukazując ją jako coś przypadkowego i niestałego. W zamian bajki ofiarują świat, w którym wszystko można zdobyć za pomocą magii lub super mocy. W niewinny świat dziecka, jak dowodzi Małgorzata Łobacz, wprowadza się sceny przepelnione czarami, ciemnością i śmiercią (Łobacz, 2024, s. 123).

Od rodziców zależy, w jakim świecie moralnym i duchowym zanurzy się ich dziecko. W celu odpowiedniego doboru udostępnianych dzieciom utworów: bajek, książek czy gier komputerowych, należy być świadomym zawartych w nim treści. Dobrze jest zatem najpierw samemu się z nimi zapoznać, a potem towarzyszyć dziecku w jego pierwszym kontakcie z nimi. Wspólnie spędzony z dzieckiem czas, poświęcona mu uwaga, a także doświadczenie wspólnie przeżytych emocji: radości, wzruszenia, smutku zacieśnia więzi. Jest to o wiele lepszy, niż kupienie kolejnego samochodzika lub lalki, sposób na okazanie dziecku swojej miłości.

Przy omawianiu zabaw nie można pominąć kwestii zabawek. W badaniach przeprowadzonych przez Anetę Mac jeden z rodziców podzielił się następującą obserwacją: „zbyt duża ilość zabawek powoduje, że dziecko nie odczuwa przyjemności z posiadania ich, przerzuca je „z kąta w kąt” i bawi się tylko chwilę, następnie porzuca zabawkę i o niej zapomina.” Z badań Mac wynika, że rodzice podczas zakupu zabawek przede wszystkim zwracają uwagę na bezpieczeństwo dziecka podczas zabawy nimi. Kierują się również prośbą dziecka, modą oraz ceną. Najmniejsza liczba rodziców przyznała, że przy wyborze zastanawia się, czy zabawka będzie przydatna dziecku do rozwoju i czy dzięki niej będzie się czegoś uczyło (Mac, 2013, s.97–98).

Zarówno przeładowanie pokoi dzieci zabawkami, jak też ich unikanie nie jest dobre. Rodzice podczas zakupów powinni zachować rozsądek i zastanowić się, jak dana rzecz będzie wpływać na rozwój ich dziecka. Podstawowym kryterium dobrej zabawki jest jej wielofunkcyjność, co oznacza, że dziecko będzie mogło robić z nią wiele rzeczy. Im więcej sposobów na różnorodną zabawę nią, tym lepiej. Warto zatem zwracać uwagę na klocki, kredki i blok rysunkowy, ciastolinę czy piłkę. Jeśli zabawka służy tylko do patrzenia, bo sama wszystko robi i nie wymaga działania dziecka, to wywoła tylko krótkotrwałe zainteresowanie. Nie warto jej kupować. Dziecko szybko się nią znudzi, a jej wartość rozwojowa jest żadna. Zabawa zwykłymi przedmiotami kuchennymi lub kamykami czy kasztanami może bardziej pobudzić wyobraźnię i pomysłowość, niż przeładowany elektroniką dziecięcy gadżet (Piotrowska, Stanisławska, 2022, s. 147–150).

Według Łobacz coraz bardziej wulgarne, zafascynowane brzydotą zabawki stanowią szczególną sferę zagrożeń dla dziecięcej wrażliwości i niszczące dziecięcą niewinność. Współczesny świat zabawek został pozbawiony etosu, a za ich pośrednictwem zamiast do świata wartości, w którym dominuje dobro i piękno, dzieci wprowadzane są w świat agresji, ciemności, zła oraz zepsucia. Wybór odpowiednich zabawek jest zatem kluczowe dla harmonijnego i integralnego rozwoju dziecka (Łobacz, s.121–122).

4. „W co się bawić?” – zabawa w rodzinie ██████████

Przypomnij sobie lata dzieciństwa... w jakie zabawy najbardziej lubiłeś się bawić? Które z nich możesz zaproponować swojemu dziecku?

Istnieje wiele podręczników na temat zabaw, które stanowią obszerny i różnorodny zbiór wskazówek, podpowieści, a także konkretnych pomysłów na zagospodarowanie dzieciom czasu wolnego w kreatywny sposób. Warto śledzić aktualną ofertę wydawniczą, jak też docierać do starszych pozycji książkowych, ponieważ mimo zmieniającego się świata zewnętrznego, dzieci wciąż mają do pokonania te same wyzwania rozwojowe. W tej części zostaną przedstawione propozycje zabaw, które mogą sprawić, że życie rodzinne będzie wypełnione radością, poczuciem wspólnoty i bezpieczeństwa tak bardzo potrzebnych współczesnej rodzinie.

Dziecko poznając świat wykorzystuje wszystkie zmysły: wzrok, słuch, dotyk oraz węch. Skarbnicą zabaw wykorzystujących poszczególne zmysły w celu harmonijnego i integralnego rozwoju dziecka, jest książka „Wspieranie rozwoju dziecka” napisana dla rodziców przez Cornelię Nitsch i prof. dr Geralda Hüthera. Zabawa według autorów podręcznika jest działaniem, które dziecko podejmuje z zapałem, bo wiąże się z nieustannym badaniem, odkrywaniem i wypróbowywaniem czegoś nowego. Pozwala im na ciągłe postrzegania otoczenia z nowej perspektywy oraz zdobywanie nowych umiejętności, które mogą wykorzystywać w innych sytuacjach (Nitsch, Hüther, 2011, s. 36).

Każde doznanie zmysłowe doświadczone przez niemowlę lub małe dziecko, przyczynia się do powstania sieci miliardów komórek nerwowych w jego mózgu. W pierwszych dwóch latach życia dziecka powstają niezliczone połączenia nerwowe – w mózgu niemowlęcia w trakcie jednej sekundy mogą powstać 2 miliony połączeń. Mózg

głodny wiedzy zasysa każdy bodziec jak sucha gąbka wodę. Wraz z intensywnością doznań zwiększa się gęstość sieci oraz liczba synaps (krzyżujących się połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi). Wniosek: z każdym nowym doświadczeniem zebranych przez dziecko, zwiększają się możliwości jego mózgu (Nitsch, Hüther, 2011, s. 36)

Samo obcowanie z naturą jest źródłem doznań zmysłowych, na które trzeba uwrażliwiać dziecko. Rodzice zatem powinni zabierać je w miejsca, które mają odpowiedni potencjał, by poruszać jego zmysły i pomóc mu zbierać różne wrażenia. Spacer po jesiennym lesie wypełnionym zapachem drzew i grzybów, stąpanie po igliwiu, nasłuchiwanie głosów ptaków, zbieranie zimnych kamyków ze strumyka, obserwacja delikatnych chmur unoszących się nad łąką, jak też własnoręcznie zebrane truskawki w ogrodzie, są pokarmem dla zmysłów. To równoczesne bombardowanie zmysłów sprawia, że istnieje między nimi silna więź, np. dziecko widząc czerwone jabłko równocześnie czuje jego słodki smak oraz zapach czy głos mamy przypomina jej uśmiechniętą twarz. Takie rozpromienione twarze najbliższych właśnie podczas zabawy najczęściej można zobaczyć (Nitsch, Hüther, s. 36–37).

Jakie zapachy, smaki, dźwięki zapamiętałeś z dzieciństwa? Z jakimi osobami kojarzy Ci się dzieciństwo?

4.1. Zmysły a zabawa

Jest wiele przykładów zabaw, które mogą zainspirować rodziców do wspólnej zabawy z dziećmi:

- ➔ zabawy na odróżnianie dźwięków: „deszczowa muzyka” – nasłuchiwanie odgłosu deszczu, uderzeń kropli o szybę; „szelest liści” – szuranie nogami w opadłych jesienią liściach, podrzucanie ich nogami; „co ci to przypomina” – jedna osoba wytwarza różne dźwięki, druga mówi, co jej przypominają, np. woda z prysznicą, to deszcz, dmuchanie w szyjkę butelki, to gwizdek, tworzenie własnych instrumentów muzycznych poprzez wsypywanie do puszek ziarenek ryżu, grochu, fasoli czy maku i wsłuchiwanie się w wydawane przez grzechotki dźwięki (Nitsh, Hüther s. 41–42);
- ➔ wprawne oczy widzą więcej: „co to jest?” – siadamy z dzieckiem przy stole, następnie zaczynamy rysować na kartce, linie, proste wzory, a później całe obrazki i za każdym razem tłumaczymy co rysujemy, można też zapytać dziecko, co mu to przypomina; „zabawa w chowanego z Tomciem” – rysujemy na kartce ludzika Tomcia, wycinamy go nożyczkami, można wymyśleć jego życiorys, a następnie ukrywamy go gdzieś na trawniku i pozwalamy dziecku go znaleźć; „srebrne bryły” – zebrane wcześniej z dzieckiem kamyczki malujemy srebrną farbą, a następnie chowamy w różnych miejscach: w pokoju dziecka, w ogrodzie, między korzeniami drzew i wysyłamy dziecko na ich poszukiwanie; „teatrzyk cieni” – wieczorem, przed pójściem spać włączamy latarkę, kierujemy jej światło na ścianę i za pomocą dłoni dziecko budzi do życia

różne stworki, które mogą przeżyć różne przygody (Nitsh, Hüther, s. 44–45);

- węch i smak – zmysłowa rozkosz: „w sklepie z przyprawami” – wysypujemy do kieliszków różne przyprawy: cynamon, curry, rozmaryn, zawiązujemy dziecku oczy i jego zadaniem jest rozpoznać, co za zapach wącha w danej chwili; „słodkie i soczyste: owoce w kawałkach” – tniemy wraz z dzieckiem owoce na małe kawałki, dziecko z zamkniętymi oczyma wącha kilka z nich i odgaduje co to za owoc, może pomóc sobie próbując jaki ma smak, na koniec przygotowujemy z dzieckiem sałatkę owocową dla całej rodziny (Nitsh, Hüther s. 48–49);
- dotyk – poznawanie świata całym sobą: „magia baniek mydlanych” – robienie baniek samo w sobie jest fascynującym zjawiskiem, ale można też spróbować nieść bańkę na dłoni, komu uda się to najdłużej?: „muśnięcie pióra – głaszczemy twarz dziecka piórkami: najpierw czoło, potem nos i szyję, można również pogłaskać w bosą stopę, następnie zamieniamy się rolami, teraz dziecko może połaskotać bawiącego się z nim rodzica; „papier ścierny i aksamit” – wkładamy do koszyka różne przedmioty: np. gładkie (kamyczek), szorstkie (papier ścierny), miękkie (kawałek aksamitu), twarde (kasztan), przykrywamy je chustką, dziecko dotyka te przedmioty i mówi o swoich odczuciach, może też odgadywać, jaki przedmiot trzyma teraz w dłoniach „malowanie rączkami” – malowanie farbami po kafelkach przy wannie za pomocą palców (Nitsh, Hüther s. 50–51).

Ciekawą zabawą na „miły dotyk” jest lepienie z masy solnej. Atrakcją jest samodzielne przygotowanie jej przez

dziecko. Wystarczy połączyć ze sobą szklankę mąki, szklankę soli oraz zimną wodę w takiej ilości, żeby ciasto dało się łatwo ugniatać. Za pomocą foremek do ciasta można nadawać masie różne kształty, można też samemu lepić różne figurki. Po wyschnięciu, wstawia się ulepione rzeczy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni Celsjusza i piecze się je do momentu, aż zyskają lekko miodowy kolor. Można je potem pomalować farbami. Najlepiej akrylowymi. Pomysły na zabawy z masą solną można znaleźć w książce Isolde Kiskalt „Masa solna” oraz Anny Sowińskiej „Zabawa z masą solną”.

Również lepienie z gliny samoutwardzalnej daje dużo radości, tym bardziej, że po wyschnięciu rzeczy z niej ulepione twardnieją i można się nimi bawić lub wykorzystać jako ozdobę dziecięcego pokoju.

4.2. Kreatywność i pomysłowość

Dzieci lubią eksperymentować. Mieszkanie, zwłaszcza kuchnia jest pomieszczeniem, w którym można znaleźć wiele ciekawych rzeczy. Zabawa w kucharza, który pomaga Mamie w przygotowaniu rodzinnych posiłków czy zabawa w mamę, która przygotowuje smakołyki dla swoich dzieci (lalek i pluszaków), mogą dostarczyć dziecku radości i satysfakcji, a jednocześnie przygotować do przyszłej roli oraz obowiązków. Dzięki kolorowym papierom, farbom, nożyczkom, cekinom, wstążkom, kolorowym włóczkom, filcowi, guzikom i magicznemu klejowi z pomocą rodziców dziecko może stworzyć dosłownie wszystko, co tylko przyjdzie mu na myśl. Wykonane prace plastyczne mogą stanowić ozdobę domu lub stać się miłym prezentem dla bliskich osób. Obdarowywanie jest przyjemne i uczy dziecko myślenia o innych. Zachęcanie do

rysowania, malowania, wycinania, klejenia oraz włączanie się w takie działania jest ważne, ponieważ przez tworzone obrazy czy prace plastyczne dzieci mogą opowiadać o swoim życiu, o swoich doświadczeniach i problemach czy uczuciach. Rodzic jest potrzebny w takich chwilach, by słuchać dziecięcych opowieści oraz motywować dziecko do dalszych aktywności poprzez docenienie twórczych wysiłków i pochwałę wykonanego dzieła. Kreatywny umysł, jak też wyćwiczona, sprawna ręka oraz oko nie będą miały problemu z poradzeniem sobie z wyzwaniami, jakie będzie stawiać w niedalekiej przyszłości przed uczniem szkoły.

Jest wiele pozycji książkowych, które zawierają ciekawe pomysły takich prac plastycznym wraz z instrukcją, jak je można wykonać, np.: Sue Nicholson i Deri Robin *Wielka księga prac plastycznych, Od agrafki do zabawki. Księga pomysłów dla dzieci od 3 do 7 lat*, z francuskiego przełożyła Barbara Kocowska, Fiona Watt *365 rzeczy do zrobienia. Pomysłowe prace plastyczne oraz 365 pomysłów. Rysuję i maluję*, Aniela Cholewińska-Szkolik *Pomysły na własnoręczne prezenty*, Monika Neubacher – Fesser, Marlies Busch *Przygotowujemy prezenty. Każde dziecko to potrafi* oraz *Moja kolorowa księga ozdób z papieru* tłumaczenie Magdalena Jałowiec-Sawicka.

Internet jest również źródłem łatwo dostępnych pomysłów wraz z instrukcjami, jak je wykonać. Ważne jest, aby rodzic z dzieckiem oglądał zamieszczone tutoriale i towarzyszył mu podczas tworzenia, zapewniając mu odpowiednie materiały. Nie zostawiamy dziecka samego z komputerem czy smartfonem. Lepiej jest zachęcić je do wspólnej zabawy, by zrealizować pomysł obejrzany na filmiku.

4.3. Ruch to zdrowie

Dzieciom potrzebna jest możliwość sprawdzania swojego ciała, więc rodzice codziennie powinni dostarczyć mu sposobności do zabaw ruchowych. Nawet drogę do przedszkola czy powrót do domu można wykorzystać do przeprowadzenia różnych ćwiczeń, np. naśladowanie różnych zwierząt (skakanie jak żabka, galopowanie jak koń czy stąpanie jak słoń); rzucanie do celu, np. kasztanem w pień drzewa; slalom między drzewami; zabawa ze wstążką – malowanie w powietrzu wstążką zawiązaną na palcu, zabawy na huśtawce na mijanym placu zabaw: za każdym bujnięciem trzeba powiedzieć inne imię lub podać nazwę jakiegoś owocu. Dzieci lubią siłowanie się z dorosłymi, zatem docenią zabawy z rodzicami na dywanie, np.: „rozpakowywanie paczki” – rodzic udaje, że jest paczką, którą dziecko ma za zadanie otworzyć; „mostek” – rodzic kłęka i opiera się dłońmi na podłodze, dziecko może na niego wchodzić, kłaść się na plecach, przechodzić pod brzuchem. Takie zabawy oprócz ćwiczenia sprawności, zapewniają dziecku bliskość i bezpieczeństwo oraz uczą odpowiedzialności za swoje działanie. W książce „WIELKI PODRĘCZNIK dla nauczycieli przedszkoli i szkół podstawowych. Teoria i scenariusze zabaw” wydanym przez Wydawnictwo JEDNOŚĆ, nie tylko nauczyciele, ale również rodzice znajdą pomysły na zabawy ze swoim dzieckiem w domu i na podwórku, a także podczas wspólnego wypoczynku poza domem.

Wiele zabaw pozwala zapewnić dzieciom miłe chwile zarówno w podróży na wakacje, jak też podczas chorowania, o czym świadczą pomysły zawarte w książkach: Uli Geßler *Gry i zabawy w podróży dla dzieci i całej rodziny* oraz Hajo Bücken „*Gry i zabawy... kiedy dziecko jest chore*. Ciekawa

zabawa to też doskonały sposób na zorganizowanie dziecku urodzin: Birgit Nawrath, Erika Wecker *Zabawy na urodziny*. Dzięki nim nawet zwykła wizyta kolegów i koleżanej z klasy pozostawi wspaniałe wspomnienia ze wspólnej podróży do krainy fantazji: Winfred Kaminski, Bert Gigas *Podróż do krainy fantazji* i Sylvia Schopf *Odkrywamy fantastyczne światy. Zabawy i inscenizacje dla dzieci w wieku od 3 do 9 lat*.

Rodzinne granie w gotowe gry planszowe, a także wymyślanie własnych gier jest świetnym sposobem spędzania wspólnych chwil. Jest to cenne doświadczenie, które wprowadza dziecko w świat reguł i zasad. Uczy rywalizacji oraz radzenia sobie z emocjami wywołanymi przez porażkę, bądź odniesiony sukces. Przy okazji takich zabaw dziecko w sposób naturalny ćwiczy wiele umiejętności matematycznych i językowych, co wspiera proces uczenia się.

4.4. Pobudzanie fantazji – baśnie i teatryki

Dobrze jest wprowadzać dziecku rytm dnia, w którym będzie miejsce na aktywność fizyczną, jak też moment wyciszenia i relaksu. Takie rodzinne rytuały porządkują rytm rodzinnego życia, a więc i rytm życia dziecka. Poprzez wieczorne zabawy uspokajające i odprężające można przygotować dziecko do snu, a co proponują w swojej książce Irene Fleming, Jürgen Frits *Zabawy na uspokojenie*. Wielką moc wyciszenia lub wspierania sił podczas choroby dziecka, mają podróże do krainy fantazji, w których zaprasza się dziecko do wyobrażania sobie obrazów z opowiadanych lub czytanych przez rodzica opowieści. Można je znaleźć w książkach, np.: Erika Meyer-Glitza *Zaczarowany róg Kamila* oraz Elke Fuhrmann- Wönkhaus *Spacer po łące. Odprężające opowiadania*

dla chorych dzieci. Innym rytuałem może stać się układanie z dzieckiem opowiadań, Dzięki temu możemy dowiedzieć się, jakie problemy je nurtują, jakie są jego smutki lub marzenia. Opowiadania można snuć: (1) poprzez kontynuowanie istniejącej już historii, (2) opowiadać na podstawie obrazków, ilustracji lub zdjęcia, (3) z wykorzystaniem „skrzyni skarbów”, którym staje się zwykle pudełko z różnymi przedmiotami bądź (4) do muzyki. Takie wspólne opowiadanie jest dialogiem, rozmową, dzięki której możemy wniknąć w świat myśli dziecka, ale też wprowadzać zmiany tego myślenia poprzez zmianę nastawienia, spojrzenia na daną sytuację z innej strony, podpowiedzi konkretnych rozwiązań i zmianę emocji. Opowiadając można dziecko: tulić do serca, łaskotać, gdy wprowadzamy elementy humoru, kołysać, głaskać i całować, bo w ten sposób okazujemy mu swoją bliskość, ciepło, zrozumienie i miłość.

Czy masz swojego ulubionego bohatera baśni z czasu dzieciństwa? Kto ci opowiadał/czytał bajki? Jakie emocje towarzyszyły tamtym chwilom?

Rodzinne czytanie bajek, to kolejny wspólny sposób spędzania wolnego czasu. Zanim przeczytamy bajki dziecku, najpierw sami musimy się z nimi zapoznać. Tradycyjne bajki i baśnie Braci Grimm czy H. CH. Andersena, a także inne pozycje, takie jak: *Śpiewająca lipka. Bajki Słowian Zachodnich*, *U złotego źródła. Baśnie polskie* i Jerzego Ficowskiego *Galązka z Drzewa Słońca*, stanowią pomost między pokoleniami, ponieważ odnoszą się do idei- wartości ponadczasowych: dobra, piękna, prawdy, godności, harmonii, równowagi, a przez to w sposób naturalny wprowadzają odbiorcę w pewien kodeks moralny. Kodeks ten pomaga dziecku odróżnić dobro od zła i podpowiada, jak godnie, dobrze postępować, by pięknie żyć. W przedstawionym

w baśniach świecie dziecko poprzez identyfikację z bohaterem może odnaleźć siebie, a także siłę i odwagę do zmagania się z przeciwnościami losu.

Współczesny świat niesie ze sobą wiele zagrożeń i napięć, generuje u dzieci różnego rodzaju lęki. Według Marii Molickiej lęki są naturalnym procesem rozwojowym. Lęk jest wręcz niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka, ale gdy jest przez dziecko szczególnie silnie doznawany i towarzyszą mu silne reakcje somatyczne (blednięcie lub zaczerwienienie skóry, drżenie ciała, przyspieszenie bądź zwolnienie akcji serca czy bóle brzucha, biegunka), może być doświadczeniem wręcz niebezpiecznym. W takich sytuacjach na ratunek spieszy bajkoterapia z bajkami terapeutycznymi. Takie bajki uwalniając lęk poprzez oswojenie z zagrożeniem, dawanie wsparcia – troska i pomoc: dobrej wróżki, mądrej Babci Wierzby, starego czy mądrego Kruka, prowadzą do nieoczekiwanej odmiany losu, a ostatecznie do rozwiązania zaistniałych w życiu dziecka trudności (Molicka, M. („Bajki terapeutyczne” s. 14–15). Gotowe bajki terapeutyczne ze wskazaniem dla kogo są przeznaczona, można znaleźć w książkach: Maria Molicka „Bajkoterapia. O lękach i nowej metodzie terapii”, Media Rodzina, Poznań 2002, Maria Molicka „Bajki terapeutyczne”, Media Rodzina, Poznań 1999.

Bajki terapeutyczne mogą układać sami rodzice dla swoich dzieci, zgodnie ze schematem podanym przez Molicką. Każda bajka powinna zawierać: (1) Główny temat – nawiązanie do sytuacji i problemu dziecka, np. lęk przed separacją od matki, przed bólem; (2) Główny bohater – dziecko lub zwierzę, który ma ten sam problem i z którym dziecko może się utożsamić, (3) Inne postaci (od których promienieje serdeczność, zrozumienie, miłość), np. dobra wróżka, gadający ptak, stara wierzba, ukochana babcia, które pomogą

zwerbalizować problem, nauczą skutecznych sposobów zachowań, które z kolei pomogą rozwiązać problem, odnieść sukces, uczą pozytywnego myślenia oraz (4) Tło opowiadania – bajka musi się dziać w miejscu znanym dziecku i muszą być przedstawione w taki sposób, by wywołać pogodny nastrój (Molicka, s. 27–28). Rodzice, którym układanie bajek nie przychodzi łatwo, mogą skorzystać z gotowych pomysłów zawartych w książce pt. „Bajkoterapia czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2015.

Bajki własne układać może cała rodzina, jak też samo dziecko. Można też wykonać własnoręczną książkę – rodzice piszą, dziecko wykonuje ilustracje do bajki. Baśnie mogą inspirować do malowania czy to ulubionych postaci, czy scen. Słuchając „Bajek -Grajek”, dziecko może równocześnie malować do muzyki wykonywanej na tradycyjnych instrumentach. Fantastyczny świat jest tak fascynujący, że dzieci z chęcią chcą go „odgrywać” w rzeczywistości.

Wielu pozytywnych przeżyć i wspólnych chwil pełnych radości z pewnością dostarczą dzieciom rodzinne przedstawienia. Mogą to być przedstawienia wymyślone na podstawie bajek przez dzieci dla rodziców, jak też wspólnie przygotowane teatryki przez całą rodzinę z wykorzystaniem bajek Jana Brzechwy lub z pomocą gotowych scenariuszy, np. przedstawionych w książkach: „Polscy autorzy, Teatryk przedszkolaka” Wydawnictwo Podsielik-Raniowski i Spółka – sp. z o.o., Poznań Dagna Ślepowańska „Teatryk paluszkowy” GWP, Gdańsk 2009, Janina Krzemińska, Czesław Janczarski „Zaczynamy przedstawienie” Wydawnictwo Dwie Siostry, Warszawa 2023. Już samo przygotowanie kukiełek czy pacynek, strojów dla aktorów, a także tła i scenografii do przedstawienia, wprowadzi uczestników zabawy w twórczą

atmosferę. Brawa zebrane po przedstawieniu będą motywacją do podjęcia kolejnych kreatywnych działań.

5. Cztery pory roku i rodzinny kalendarz liturgiczny

Jaka jest Twoja ulubiona pora roku? Dlaczego ją wybrałeś?

Sama natura przychodzi z pomocą w zagospodarowaniu wolnego czasu w sposób ciekawy. Wspólne rodzinne spacerowanie mogą zanurzyć dziecko w pięknie stworzonego świata. Każda pora roku przynosi nam swoje dary, a przez to zaprasza do różnego rodzaju aktywności. Wiele ciekawych propozycji zabaw można znaleźć w książce „365 gier i zabaw na każdy dzień” Wydawnictwo REA 2005 rok. Każdy miesiąc niesie okazję do celebrowania rodzinnych świąt: urodzin, imienin. Styczeń ofiaruje Dzień Babci i Dziadka, maj Dzień Mamy, a czerwiec Dzień Ojca. Warto uczynić te dni wyjątkowymi poprzez ozdobienie mieszkania, zaplanowanie smacznego obiadu i deseru, przygotowanie laurek oraz własnoręcznie zrobionych prezentów. Takie wspólne świętowanie scala więzi rodzinne, a także jest okazją do wyrażenia wdzięczności i miłości naszym bliskim.

Otoczający świat ciągle się zmienia. Obserwacja natury i jej koła życia, poczynając od budzącego się na wiosnę życia, przez błogosławione lato, po przygotowującą się w jesieni naturę do zimowego snu, może być okazją do wielu dziecięcych odkryć. Jest też okazją pozyskiwania wiedzy o życiu, o radości płynącej z narodzin czy smutku odchodzenia i przemijania, co przygotowuje do wyzwań codzienności. Zbieranie roślin na zielniki, obserwacja zwyczajów zwierząt,

rozpoznawanie głosu ptaków, czy chodzenie na wyprawy z atlasem motyli, może być początkiem wielkich pasji oraz podstawą ukształtowania się przyszłej drogi zawodowej.

Jakie rytuały i tradycje panowały w Twojej rodzinie pochodzenia? Które z nich zaszczepiłeś lub chciałbyś zaszczepić w swojej rodzinie?

Świadomie przeżywane w rodzinie poszczególne okresy roku liturgicznego oraz podejmowane w rodzinie do nich przygotowania, nie tylko wypełnią wolny czas, ale też mogą pogłębić wiarę dzieci, rozwijać ich religijność i pobożność w naturalny sposób. Zrobione na bazie ramki do zdjęć ołtarzyki swoich świętych patronów są okazją do pogłębienia z nimi relacji oraz uświadomienia sobie przenikania się światów: widzialnego i niewidzialnego – wiecznego, kościoła pielgrzymującego i triumfującego. Przygotowanie lampionów na roraty, wspólne śpiewanie pieśni adwentowych, przygotowanie pierników czy ozdób na choinkę, wprowadza dziecko w atmosferę radosnego oczekiwania na przyjsie Pana. Czekać dziecko z większą uwagą i zaangażowaniem zagłębi się w opowieści Biblijne opisujące czasy wydarzeń towarzyszących Bożemu Narodzeniu. Rodzinne kolędowanie zaś sprzyja umocnieniu wspólnoty międzypokoleniowej, której spoiwem jest okazywana Jezusowi miłość. Pomysłem na świetną zabawę może być też bal karnawałowy z przebraniami, kiedy każdy członek rodziny przebiera się za jakąś postać z bajki. Natomiast przygotowania do Wielkanocy: zrobienie palmy, malowanie pisanek do koszyka na „święconkę” czy kartek z życzeniami, umacniają przekazywaną z pokolenia na pokolenie tradycję i prowadzą do głębokiego przeżycia najważniejszych wydarzeń roku liturgicznego – Triduum Paschalnego.

6. Jak dorośli mogą animować budowanie relacji rówieśniczych dzieci?

Jakie masz wspomnienia ze wspólnych zabaw z dzieciństwa? Z kim i gdzie się bawiłeś? W co się bawiłeś?

Przy rozważaniach na temat zabawy w kontekście grupy rówieśniczej, warto zwrócić uwagę na pedagogikę zabawy, która, jak pisze Bogusław Śliwerski, w Polsce rozwinęła się „jako metodyka pracy z grupą i jest wynikiem poszukiwania dróg wspierania rozwoju człowieka, polepszania komunikacji interpersonalnej oraz integracji grup społecznych” (Śliwerski, 2010, s.26). Zaoferowane przez pedagogikę zabawy metody będące połączeniem zabawy i pracy, a więc uczenie się będące przyjemnością, są ciekawymi wskazówkami dla pedagogów, nauczycieli i wychowawców pracujących z dziećmi oraz młodzieżą. Podstawą tych metod jest: (1) radość płynąca z własnej świadomości ciała – radość płynąca z ruchu, biegania, tańczenia czy skakania, to sposoby uczenia się przez doświadczanie ciałem; (2) odkrywanie, badanie i kształtowanie środowiska – pragnienie, by poprzez zabawę wchodzić w życie, zostawić po sobie ślad, stworzyć coś nowego, (3) muzyka – wprawia „mózg” w rozkołysanie, śpiewanie i każdy rodzaj muzyki zachęca różne obszary mózgu do tworzenia sieci połączeń; (4) zabawa w grupie zaspokaja potrzebę przynależności – dzieci w ten sposób uczą się, że wspólne życie jest możliwe tylko wtedy, kiedy wszyscy w grupie przestrzegają reguł oraz umów i mimo, że może dochodzić do różnych konfliktów i frustracji, to uczestnicy wspólnej zabawy uczą się z nimi radzić, a wspólna zabawa: uczy kompetencji społecznych, znalezienia przyjaciół,

budowania społecznych systemów oraz gotowości do współpracy (Wimmer, 2010, s.43–44).

Ideę pedagogiki zabawy na grunt Polski przeniosła prof. Zofia Zaorska, która jest też założycielką Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA. Metoda KLANZY tworzy warunki dla rozwoju osoby, jak też grupy czy większej społeczności w atmosferze wzajemnej, życzliwej współpracy, która ujawnia siłę oraz wielorakie możliwości grupy poprzez różnorakie sposoby budowania relacji międzyludzkich (Hofman, 2010, s.51–53).

Metody wykorzystywane do organizowania spotkań edukacyjnych w KLANZIE, to:

- Nawiązywanie kontaktu z grupą od samego początku z życzliwością, w atmosferze przyjaźni i wzajemnego szacunku
- Wspólne ustalenie zasad współpracy na początku spotkania.
- Zwracanie na estetykę otoczenia – przestrzeń spotkania jest wykorzystywana celowo i w sposób przemyślany.
- Tworzenie warunków do uczenia się przez działanie, przeżywanie i odkrywanie z wykorzystaniem metod aktywizujących.
- Dbłość o relaks, dobre samopoczucie i radosną atmosferę spotkań.
- Wykorzystywanie tańca (tańce integracyjne), ruchu, muzyki do wzmacniania energii lub chwil odpoczynku uczestników.
- Dbłość o przebieg procesu grupowego i stopniowanie emocji w każdym działaniu wyraźnym początkiem i zakończeniem.

- Stosowanie feedbacku – informacje zwrotne, w których podkreśla się znaczenie i umiejętność życzliwego przekazania własnych odczuć.
- Wykorzystanie różnych środków wyrazu – prostych i łatwych w zastosowaniu, a umożliwiających twórcze działanie.
- Docenianie każdego trudu włożonego przez uczestnika spotkania w jego przebieg: stosowanie rytuałów na powitanie i zakończenie spotkania, a także podziękowania (Hofman s. 52–53).

W pracy grupy ważna jest atmosfera wzajemnego zaufania, która daje poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Tworzenie się więzi emocjonalnej między członkami grupy rozpoczyna się od wzajemnego ich poznania i wspólnego działania, a co inicjuje animator – osoba prowadząca spotkanie. Zawarcie kontraktu grupowego jest podstawą zbudowania przyjaznej atmosfery. Składa się on z zasad regulujących stosunki między uczestnikami spotkania. Przykładowe zasady, to: pomagamy sobie wzajemnie, dbamy o bezpieczeństwo swoje i innych, jesteśmy dla siebie mili i uprzejmi, szanujemy wypowiedzi kolegów, doceniamy cudzą pracę, mówimy pojedynczo, chcąc zabrać głos podnosząc rękę, zostawiamy porządek w miejscu pracy i zabawy, dbamy o piękno języka polskiego, itp. Kontrakt zawiera się zawsze wtedy, kiedy poznajemy grupę, z którą mamy pracować i dotyczą reguł bycia ze sobą. Są one podstawą rozwiązywania późniejszych sytuacji konfliktowych (Gęca, Hofman, 2010, s. 67–71).

Ruch i taniec pozwalają odnaleźć swój własny rytm oraz złapać życiową równowagę.

Muzyka, taniec i ruch wykorzystywany w spotkaniach grupowych daje ogrom możliwości oddziaływań na każdego uczestnika przynosząc mu następujące korzyści:

obniżają poziom lęku, poprawę koncentracji uwagi, obniżenie poziomu neurotyczności, poprawę koordynacji ruchowej, poprawiają odporność na zmęczenie, obniża napięcie psychofizyczne, rozładowanie nadmiaru energii i agresji, podnosi samoocenę, wprowadza korzystne zmiany zachowani (Zdzisław Hofman „Ruch i muzyka w działaniach pedagogicznych i edukacyjnych, s.106). Tańce integracyjne dodatkowo: rozwijają świadomość ciała, wpływa harmonijnie na jego rozwój, rozwija poczucie rytmu, ma znaczący wpływ na lateralizację, uczy dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania bliskiego kontaktu z nimi, przyczynia się do budowania wspólnoty, wyzwala kreatywność, uczy zaufania, a także oceny sytuacji i podejmowania decyzji. Taniec jest uniwersalnym językiem komunikacji między ludźmi, jak też wzmacnia poczucie tożsamości kulturowej (Gęca, Hofman, 2010, s.116) Propozycje metodyczne: Leszek Gęca „Tańce integracyjne w pracy z grupą cz.1, KLANZA, Lublin 2002 wraz z płytą CD, Izabela Wójcik, Justyna Wójcik „Jak Dawid tańczyć chcę. Tańce integracyjne oparte na fabule biblijnej”, KLANZA. Lublin 2003

Oprócz tańca, KLANZA wykorzystuje: zabawy z chustą animacyjną, działania plastyczne, zabawy słowem, a także pedagogikę cyrku, która odwołuje się do współpracy w zespole. Tylko zgrana grupa może osiągnąć efekty swoich działań: żonglerki czy akrobacji. Duma i poczucie satysfakcji z posiadanych umiejętności cyrkowych sprzyjają wzmacnianiu osobistej siły emocjonalnej. Podczas zabaw są podejmowanie również działania teatralne (Hofman, s. 119–124).

Zabawy ze scenariuszem pozwalają dzieciom przeżyć prawdziwą przygodę nawet wtedy, kiedy nie ruszają się z domu.

W pedagogice zabawy ważne są również zabawy ze scenariuszem, np. „Ćwierćland” czy „Podróż do Hollywood”. Istotą takich zabaw fabularyzowanych jest wspólny temat dla kilku powiązanych ze sobą działań, które przedstawiają różne wątki danego problemu. Bazą jest narracja – snucie opowieści o wydarzeniach rozciągniętych w czasie, podczas których zarysowuje się pewien problem. Na jej podstawie podejmowane są aktywne próby jego rozwiązania. Cennym etapem jest przygotowanie do zabawy, bo to właśnie wtedy buduje się odpowiedni nastrój – uczestnicy pomagają sobie wzajemnie w przygotowaniach strojów, scenerii zabawy i bawią się oczekując na to, co będzie dalej. Czas podsumowania to też ważny moment zabawy, ponieważ uczestnicy mają możliwość opisanie swoich odczuć, uwag czy opinii (Ludian, Wójcik, 2010, s. 186). Do przeprowadzenia takich zabaw nie potrzeba wiele. Często wystarczą gazety, pisaki, taśma klejąca, nożyczki, bibuła i szary papier – są to materiały wywołujące kreatywność i pomysłowość.

KLANZA przez wiele lat wydawała czasopismo pt.: „Grupa i Zabawa” – Kwartalnik Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLAZA, a także książeczki: „Klanza w Zabawie i Edukacji Dzieci. Materiały metodyczne”, nr 1 -2, KLANZA, Lublin 2004. Można tam znaleźć pomysły zarówno na ciekawe zabawy w świetlicy szkolnej czy uroczystości klasowe i wycieczki, jak też poprowadzenie zwykłych lekcji przedmiotowych w interesujący sposób. W odpowiedzi na liczne pytania pedagogów, jak rozwijać uczucia dziecka, jego wrażliwość, gotowość do współpracy, powstała książka Ewy Nogi i Anny Wasilak „Stare i nowe zabawy podwórkowe”.

Arteterapia to bezpieczny sposób opowiadania o swoich emocjach oraz problemach. Im więcej opowiadamy, tym bardziej porządkuje się nasz wewnętrzny świat.

Sposobem budowania więzi i relacji rówieśniczych są zajęcia z arteterapii. W artykule opartym na wynikach badań własnych, przeprowadzonych w latach 2016–2017 wśród 74 uczniów w młodszym wieku szkolnym z Województwa Śląskiego, Agnieszka Szczelina-Szczotka dowodzi, że może być ona użyta w celu stymulowania wielu dziedzin życia społecznego. Są nimi: przekazywanie ważnych treści związanych z wychowaniem oraz kształtowanie pozytywnych relacji społecznych w grupie. Zastosowanie w trakcie zajęć elementów arteterapii stworzyło bezpieczną przestrzeń dla własnej ekspresji, a także interakcji pomiędzy uczestnikami badań. Poprzez wyeliminowanie stresu oraz negatywnych nastrojów związanych z ocenianiem, arteterapia zachęciła do aktywności i dzielenia się swoim dziełem z innymi bez strachu przed krytyką z ich strony. Badania wykazały też pozytywne zmiany w relacjach rówieśniczych pod wpływem tego rodzaju zajęć. Dały uczestnikom badań możliwość lepszego poznania siebie oraz kolegów. Udział w proponowanych aktywnościach był okazją do otworzenia się przed innymi oraz wyrażenie własnych wewnętrznych przeżyć. Jest to niezwykle ważne, jak twierdzi Szczelina-Szczotka, ponieważ obecnie dzieci wolą uciekać od rzeczywistości, tracąc swoją osobowość w rzeczywistości wirtualnej. Taki stworzony świat i jego wizje stają się barierą dla rzeczywistych kontaktów interpersonalnych oraz zagrożeniem dla kształtowania się systemu wartości, jak też budowania prawidłowych reakcji na zwykłe, codzienne sytuacje (Szczelina-Szczotka, 2019, s. 108–118). Pomysły na zajęcia z arteterapii można zaczerpnąć z następujących pozycji: Ewa Baranowska-Jojko *Arteterapia dla dzieci. Propozycje ćwiczeń plastycznych i pomysły na dialogi z najmłodszymi*, Agnieszka Kozdoń *Scenariusze zajęć i zabaw dla wychowawców, pedagogów, animatorów kultury i rodziców*,

Beata Grzeszczuk-Nędza *Kreatywne prace plastyczne czy Alina Arciszewska-Binnebesel Twórcze podróże plastyczne. Wykorzystanie sztuki w terapii i arteterapii.*

Kilka słów zakończenia

Pomysłów na zagospodarowanie dzieciom czasu wolnego w rodzinie czy szkole jest wiele i wciąż pojawiają się nowe. Kluczową sprawą jest zaangażowanie rodziców, a także pedagogów, nauczycieli oraz wychowawców w jego organizację i poprowadzenie. Czas spędzony z dzieckiem, który niejednokrotnie jest poświęceniem własnego czasu i kosztem własnych spraw, jest najwspanialszym darem z siebie. Warto zadać sobie pytania: jeśli ja nie będę towarzyszył dziecku w tych przyjemnych momentach dnia, to kto/co je wypełni? jeśli nie wykorzystam tego czasu na pogłębienie więzi z nim, to z kim/czym zwiąże się moje dziecko? Wreszcie najważniejszym przekazem wspólnej zabawy z dzieckiem jest miłość. Miłość sprawia, że wspomnienia z dzieciństwa zapadają głęboko w serce, które chce się nimi dzielić z kolejnymi pokoleniami zapewniając ich ciągłość i trwanie.

Bibliografia

- Chojrak, M., Grochowska, I., Jurzysta, K., Mełgieś, M., & Karpińska, A. (2017). Zabawa jako warunek prawidłowego rozwoju dzieci i przygotowania studentów do zawodu nauczyciela. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 36(1), 235–252. <https://doi.org/10.17951/lrp.2017.36.1.235>

- Durka, G. (2011). Rodzina a czas wolny. *Wychowanie w Rodzinie*, 3, 39–52. <https://doi.org/10.23734/wwr201113.039.052>
- Gęca, E., & Hofman, Z. (2010). *Jak rozumiemy słowo kontrakt*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 67–72). Wydawnictwo KLANZA.
- Gęca, L., & Hofman, Z. (2010). *Wykorzystanie tańca w metodzie KLANZY*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 108–116). Wydawnictwo KLANZA.
- Hofman, Z. (2010a). *Metoda KLANZY – klucz do sukcesu*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 51–53). Wydawnictwo KLANZA.
- Hofman, Z. (2010b). *Ruch i muzyka w działaniach pedagogicznych i edukacyjnych*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 100–107). Wydawnictwo KLANZA.
- Hofman, Z. (2010c). *Wykorzystanie różnych środków wyrazu*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 117–124). Wydawnictwo KLANZA.
- Jamruszka-Grzeluska, M. (2016). *Wychowanie dzieci do czasu wolnego*. W: M. Magda-Adamowicz & E. Kobyłecka (Red.), *Dziedziny wychowania w klasach początkowych* (s. 241–258). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kerres, B. (2020). *Niezła zabawa: Jak z humorem stawić czoła wyzwaniom rodzicielstwa*. ESPE.
- Kowalczyk, A. (2015). Rola nauczycieli i rodziców w organizacji czasu wolnego dzieci w wieku wczesnoszkolnym. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli*, 1, 95–112.
- Kukołowicz, Z. (1977). Budowanie aktywności samowychowawczej. *Z psychologii religii, moralności i wychowania*, 6(26), 38–39.

- Łobacz, M. (2024). *Znaczenie wychowania integralnego w przeciwdziałaniu współczesnym zagrożeniom duchowym dzieci i młodzieży*. W: M.L. Opiela, E. Świdrak, & M. Łobacz (Red.), *Wychowanie integralne w edukacji katolickiej: Idee-twórcy-instytucje* (s. 111–132). Wydawnictwo KUL.
- Ludian, M., & Wójcik, I. (2010). Scenariusze zabaw fabularyzowanych. W E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 186–199). Wydawnictwo KLANZA.
- Mac, A. (2013). Zabawa w życiu dziecka a dobrostan. *Zdrowie i dobrostan. Dobrostan i Przyroda*, 2, 81–101.
- Magda-Adamczyk, M. (2022). Twórcze zabawy w zaciszy domu rodzinnego. *Wychowanie w Rodzinie*, 26(1), 63–77. <https://doi.org/10.34616/wwr.2022.1.063.077>
- Majzner, R. (2023). Rodzina jako przestrzeń rozpoznawania i rozwijania uzdolnień muzycznych dzieci. *Wychowanie w Rodzinie*, 30(3), 237–253.
- Miłek, K. (2021). *Znaczenie zabaw twórczych w wychowaniu i rozwoju dzieci 5-letnich*. W: M. Adamowicz, L. Kataryńczuk-Mania, & M. Nyczaj-Draż (Red.), *Edukacja dziecka szansą na budowę kapitału społecznego* (s. 144–152). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Muchacka, B. (2014). Zabawa w poznawczym rozwoju dziecka. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 1(3), 7–18.
- Noga, E., & Wasilak, A. (2002). *Stare i nowe zabawy podwórkowe*. Wydawnictwo KLANZA.
- Opiela, L.M. (2023). Integralny rozwój i wychowanie dziecka w pedagogice katolickiej. *Studia Pastoralne*, 19, 100–117.
- Ordon, U. (2007). Organizacja i formy czasu wolnego uczniów w młodszym wieku szkolnym. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli*, 3, 5–11.

- Piecuch, E. (2012). Wychowanie szczęśliwego człowieka podstawowym celem rodziców. *Wychowanie w rodzinie*, 6, 63–81. <https://doi.org/10.2373/wwr20122.063.081>
- Piotrowska, A., & Stanisławska, I.A. (2022). *Przedszkolak wielki mały człowiek*. Wydawnictwo Zwierciadło.
- Przygońska, E. (2011). Jak dzieciom i młodzieży rodzina powinna organizować czas wolny. *Pedagogika Rodziny*, 1(3/4), 121–132.
- Siedlaczek, A. (1999–2001). Wpływ zabawy na rozwój dzieci trzy- i czteroletnich. *Prace Naukowe. Pedagogika*, 8–10, 723–728.
- Szczelina-Szczotka, A. (2019). Arteterapia jako interwencja wychowawcza ukierunkowana na relacje społeczne dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Konteksty Pedagogiczne*, 1(2), 105–119.
- Szewczyk, A. (2012). Rodzice w procesie wspierania twórczej aktywności dziecka. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 21, 89–97.
- Śliwierski, B. (2010). Pedagogika zabawy w obszarze nurtów współczesnej myśli pedagogicznej. W E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 17–38). Wydawnictwo KLANZA.
- Truskolaska, J. (2007). *Osoba i zabawa: Elementy filozofii i pedagogiki zabawy*. Wydawnictwo KUL.
- Warchoła, M. (2019). Rola rodziny w procesie wychowania do czasu wolnego. *Studia Paedagogika Ignatiana*, 22(2), 119–142. <https://doi.org/10.12775/SPI.2019>
- Wimmer, T. (2010). *Jak uczymy się poprzez zabawę*. W: E. Kędzior-Niczyporuk (Red.), *O metodzie KLANZY: Teoria i praktyka* (s. 39–46). Wydawnictwo KLANZA.