

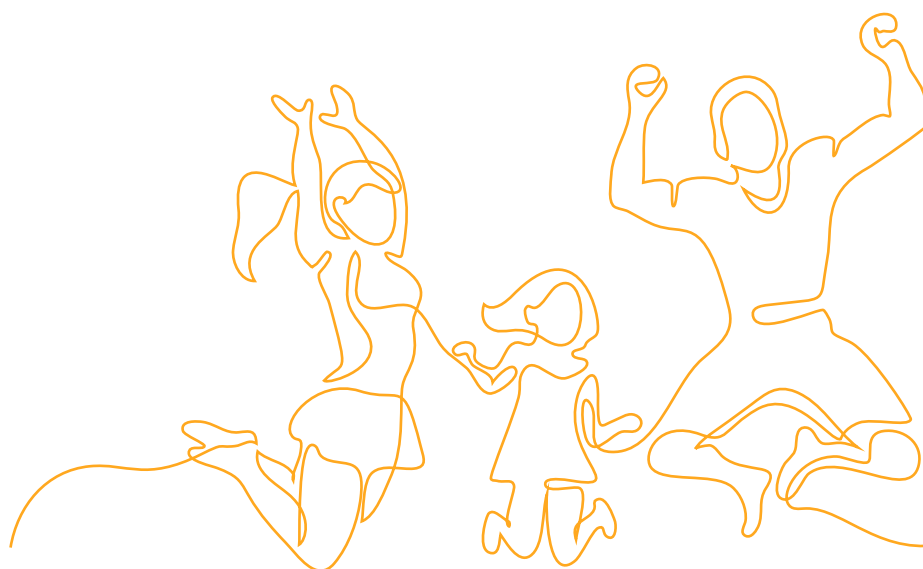


JESTEŚMY UWAŻNI

Być rodzicem tu i teraz

ROZMOWA Z DZIECKIEM TO NIE LISTA PYTAŃ DO ODHACZENIA. WEŹ GŁĘBOKI ODDECH I ZANURZ SIĘ W RELACJĘ.

1. Nie pospieszaj, nie poganiaj, nie przerywaj, nie rób jednocześnie innych rzeczy, nie forsuj swoich rozwiązań czy swojego zdania.
2. Postaraj się zachować umysł początkującego – czyli taki stan, w którym nie jesteś ekspertem i nie wiesz wszystkiego lepiej od dziecka.
3. Zrezygnuj z rozpraszaczy takich jak telefon – jeżeli przerywamy kontakt z dzieckiem, żeby spojrzeć w ekran, odebrać telefon czy przeczytać powiadomienie, dajemy mu sygnał, że jest to ważniejsze od niego.



www.jestesmyuwazni.pl

ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



4. Zaprzyjżnij się z ciszą i bądź obecny, również kiedy dziecko milczy. Czasem bardzo trudno jest podzielić się swoim doświadczeniem, w takich momentach, kiedy dziecko nie umie się otworzyć albo nie jest gotowe podzielić się swoją historią, potrzebuje czuć, że jesteś – czuć Twoją miłość i wsparcie oraz wiedzieć, że kiedy zdecyduje się opowiedzieć o swoim problemem, spotka się ze zrozumieniem i akceptacją. Możesz pomóc dziecku, pytając, co mogłoby ułatwić mu rozmowę i odsłonięcie się z tym, co je nurtuje. Może to być na przykład zapewnienie, że rodzic się nie zdenerwuje albo że dochowa tajemnicy czy wspólne spędzenie czasu, który będzie wstępem do poważniejszej rozmowy.
5. To bardzo ważne, żeby rodzice wiedzieli i pamiętali, że obawa przed niezrozumieniem z ich strony jest częstym powodem, dla którego dzieci nie opowiadają o swoich trudnościach. Lęk przed krytyką, brakiem akceptacji oraz karami często prowadzi do wycofania się z relacji oraz kłamstw. Kiedy tak się dzieje, dziecko zostaje samo ze swoimi problemami i przeżyciami, i nie dostaje wsparcia wtedy, kiedy najbardziej może tego potrzebować. Dlatego tak ważne jest budowanie relacji z dzieckiem opartej na zaufaniu, w której będzie ono czuło, że może się zwrócić do rodzica z każdym problemem.

WSPÓLNA ZABAWA DAJE POCZUCIE WSPÓLNOTY, PRZYNALEŻNOŚCI, BEZPIECZEŃSTWA I BUDOWANIA BEZPIECZNEJ WIĘZI.

Gry planszowe

● Mistakos

wiek: od 5 lat

liczba graczy: 1-3 osoby

„Mistakos” to świetna zręcznościowa zabawa dla graczy w każdym wieku! Zabawa polega na tym, aby wybrać krzesło i ustawić je na poprzednim tak, żeby nie spadło. Komu pierwszemu się to nie uda – dostanie punkty karne. Drugi wariant to jak najszybsze pozbycie się wszystkich krzeselek. Nuta rywalizacji sprawi, że nie będziecie się nudzić.

● Dobble

wiek: od 6 lat

liczba graczy: 2-8 osób

Tej gry chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. „Dobble” to pozycja obowiązkowa w każdej rodzinie – sprawdzi się w trakcie pobytu w domu i na wyjazdach, bo nie zajmuje dużo miejsca. Niewielka puszka zawiera 55 kart, na których znajdują się różne symbole. Jest kilka wariantów gry. Najpopularniejszy to jak najszybsze znalezienie wspólnego symbolu na karcie trzymanej w ręce i na karcie leżącej na stole oraz wypowiedzenie jego nazwy. Kto zrobi to pierwszy, pozbywa się swojej karty. Wygrywa ten, kto pierwszy zostanie bez kart. „Dobble” ma wiele plusów – bardzo szybko tłumaczy się zasady, jest małe, więc można je zabrać wszędzie, a kilka sposobów gry sprawi, że zabawa szybko się nie znudzi. Gra posiada również wydania tematyczne, np. dla fanów Gwiezdných Wojen lub Harrego Pottera.

www.jestesmyuwazni.pl



ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



● Story Cubes

wiek: od 6 lat

liczba graczy: 1 – bez ograniczeń

Gra w opowiadanie historii. W pudełku znajdziemy 9 kości, a na nich w sumie 54 obrazki, które posłużą nam do zbudowania nieskończonej ilości opowieści. Wystarczy rzucić kości na stół i zacząć opowiadanie np. od „Dawno, dawno temu...” lub „Pewnego razu...”. W tej grze nie ma złych odpowiedzi, jedynym, co nas ogranicza, jest własna wyobraźnia. „Story Cubes” to świetny trening pomysłowości i kreatywności. Gra dostępna jest w kilku wersjach tematycznych: Podróże, Akcje, Fantazja, Bohaterowie, Science fiction, Sekrety. Ma także wiele dodatków (zawierają 3 kości), np.: Baśnie, Sport, Potwory, Galaktyka, Mity, Medycyna oraz wydania związane z popularnymi bohaterami, m.in.: Muminki, Batman, Scooby Doo.

● Superfarmer

wiek: od 7 lat

liczba graczy: 2-4 osób

Powtórki z matematyki nigdy nie były tak fajne! Autorem gry jest polski matematyk Karol Borsuk, który pierwszy raz wydał ją w 1943 roku. Gra ponownie pojawiła się na rynku w 1997 roku i zyskała rzeszę fanów. Gracze prowadzą swoje farmy i dążą do zostania superfarmerem. Aby osiągnąć swój cel, rozmnażają zwierzęta, handlują i wymieniają się nimi. W okolicy grasują też lisy i wilki, które mogą zniszczyć hodowlę. „Superfarmer” to gra strategiczno-ekonomiczna, odpowiednia dla dzieci i dorosłych. Oprócz świetnej zabawy, zapewnia też szybką powtórkę z podstaw matematyki!

● Jungle speed

wiek: od 7 lat

liczba graczy: 2-10 osób

W tej grze liczy się zręczność, szybkość i spostrzegawczość. Każdy z graczy stara się pozbyć jak najszybciej swoich kart – aby to zrobić, musi w odpowiednim momencie złapać drewniany totem. Jeśli gracz złapie go w złym momencie albo w ogóle tego nie robi – będzie musiał wziąć karty od swoich przeciwników! W tej grze dużo się dzieje, a rozgrywka jest bardzo szybka. Świetny wybór dla rodzin (a szczególnie dzieciaków), które nie lubią długo siedzieć nad planszą. Doskonale nada się na spotkania w różnym gronie, bo nie trzeba długo tłumaczyć zasad. Spodoba się dorosłym i dzieciom, a na dodatek można ją wszędzie zabrać ze sobą w dołączonym do gry woreczku.

www.jestesmyuwazni.pl



ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



Carcassone

wiek: od 7 lat

liczba graczy: 2-5 osób

Prawdziwa klasyka wśród gier. Na czym polega? Wspólnie budujecie z niewielkich żetonów łąki, twierdze, całe miasta i drogi, rywalizując między sobą o przejęcie kontroli nad co bardziej atrakcyjnymi lokacjami. Punkty trafiają do gracza, gdy ukończy budowanie obiektu. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej punktów. Zasady są naprawdę proste, a gra spodoba się zarówno dzieciom, rodzicom, jak i dziadkom.

Było sobie życie

wiek: od 7 lat

liczba graczy: 2-4 osoby

Gra edukacyjna dla całej rodziny! „Było sobie życie” powstała na podstawie kultowego filmu Alberta Barille. Zabawa jest okazją do sprawdzenia wiedzy na temat zdrowia i ludzkiego organizmu. Podczas gry trzeba m.in. prawidłowo odpowiadać na pytania i bronić się przed atakami wirusa. Celem jest zdobycie kompletu żetonów z wizerunkiem Hemo. Pytania na różnych poziomach sprawiają, że gra będzie dobrą zabawą zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Pozycja dla fanów ciekawostek nt. ludzkiego organizmu i miłośników serii.

Dixit

wiek: od 8 lat

liczba graczy: 3-6 osób

„Dixit” to gra skojarzeń. Doskonale rozwija wyobraźnię i ćwiczy kreatywność. Gra składa się z talii 84 kart oraz planszy służącej do liczenia punktów (na rynku dostępne są wersje podstawowe z planszą oraz dodatki zawierające wyłącznie dodatkowe karty). Każdy gracz wybiera spośród 6 obrazków (kart) jeden i wymyśla do niego skojarzenie. Zadaniem pozostałych graczy jest wybranie jednej karty ze swojej puli, która najbardziej pasuje do podanego hasła. Następnie wszyscy głosują, która karta wg nich należy do autora skojarzenia. Jeśli ktoś zgadnie – zdobywa punkt. Nie jest to jednak takie proste, nie można też wymyślić zbyt trudnego hasła, bo gdy nikt nie wybierze karty autora, nie zdobywa on punktu. Ogromnym atutem „Dixita” jest przepiękna oprawa graficzna. Karty można wykorzystać również do innych zabaw z dziećmi. Gra pozwala lepiej poznać siebie nawzajem, dowiedzieć się więcej o tym, co myślą i czym interesują się nasze dzieci.

www.jestesmyuwazni.pl

ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



● Times'up!

wiek: od 8 lat

liczba graczy: 4-12 graczy

Idealna gra na rodzinne imprezy czy spotkania z przyjaciółmi – dobra zabawa gwarantowana! Gra dostępna jest w wersjach: Kids, Party oraz Family – w tym przypadku polecamy ostatnią z nich. „Time's up!” to właściwie kolejna wersja kalamburów, a zatem rywalizacja odbywa się pomiędzy drużynami. Podczas zabawy naszym zadaniem jest odgadnięcie nazw przedmiotów, zwierząt oraz zawodów. Gra składa się z trzech rund, a w każdej z nich poziom trudności nieco wzrasta – najpierw możemy dowolnie podpowiadać, w drugiej rundzie wypowiadamy tylko jedno słowo, a ostatnia pozwala przekazać hasło wyłącznie gestami. Wygrywa drużyna, która po trzech rundach zgromadzi najwięcej punktów. Dużo śmiechu i rywalizacja w świetnej atmosferze gwarantowane.

● Wsiąść do pociągu

wiek: od 8 lat

liczba graczy: 2-5 osób

Gra „Wsiąść do pociągu” dostępna jest w kilku wersjach, m.in. Europa, USA, Dookoła Świata, Kraje Północy. Bez względu na to, którą wybierzemy, zasady są podobne: gracze zbierają karty przedstawiające wagony i używają ich, by budować dworce, pokonywać tunele, wsiadać na promy i zajmować trasy kolejowe. „Wsiąść do pociągu” to gra strategiczna, która wymaga taktycznego myślenia. Musimy obmyślić plan, jak chcemy zrealizować swoje zadania widniejące na wylosowanych kartach, jak zająć najkorzystniejsze trasy, a zarazem zablokować przeciwników. Dużym plusem „Wsiąść do pociągu” są bardzo proste zasady, których wyjaśnienie zajmuje tylko chwilę. Gra spodoba się zarówno doświadczonym, jak i początkującym graczom – nikt nie będzie się nudził.

● Ubongo

wiek: od 8 lat

liczba graczy: 1-4 graczy

Ta gra to prawdziwy trening mózgu! Nazwa jest bardzo adekwatna, bo w języku suahili ubongo oznacza mózg. Każdy z graczy otrzymuje 12 elementów układanki oraz kartę, na której znajduje się inny wzór. Gra polega na zasłonięciu białych pól wzoru odpowiednimi elementami, czas odmierza klepsydra. Kto zrobi to jako pierwszy, krzyczy Ubongo! i zdobywa klejnot. Wcale nie jest to proste, o czym można przekonać się już przy pierwszej próbie. Gra posiada jednak różne poziomy trudności łamigłówek, dzięki czemu można dostosować zadania do wieku gracza – pozwala to brać udział w rozgrywce całej rodzinie. Dostępna jest też wersja „Ubongo 3D”, w której zabawa wkracza w trzeci wymiar.

www.jestesmyuwazni.pl

ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wspólne wycieczki rowerowe, zwiedzanie okolicy, zabawa w podchody. Ciekawym pomysłem jest zabawa „poszukiwacze skarbów”. Dorośli wręczają dzieciom wcześniej przygotowaną przez siebie mapę, na której jest wyznaczona droga wraz z różnymi niespodziankami, którą dzieci muszą pokonać i dojść do skarbu. Skarbem może być np. bilet na wspólne wyjście do kina.

ZABAWY PLASTYCZNE

Tradycyjne rysowanie czy malowanie albo tworzenie bardziej skomplikowanych dzieł np. z wykorzystaniem techniki decoupage. Dzieci lubią też lepienie z gliny, plasteliny czy masy solnej. Ciekawą i kreatywną zabawą jest narysowanie czegoś na kartce z zamkniętymi oczami, a następnie poproszenie dziecka o dokończenie rysunku i na odwrót. Warto też pamiętać o wspólnej sztuce tworzenia origami. Wspólne czytanie i opowiadanie historii – to najlepszy czas na bycie razem, na bycie blisko, na przytulanie. Daje to dziecku poczucie, że jest ważne i kochane.

WSPÓLNE GOTOWANIE, PIECZENIE I SPRZĄTANIE

Można również zaangażować dzieci w różne domowe czynności. Np. nakrywanie do stołu, przygotowanie kanapek, rozpakowanie zakupów itp. Pozwoli to poczuć dziecku, że jest współodpowiedzialne za porządek w domu, a jednocześnie wzmocni jego poczucie wartości, gdy będzie miało realny wkład w życie rodziny.

www.jestesmyuwazni.pl



ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY

