

20 aktywności ważniejszych niż odrabianie lekcji

Dzieci potrzebują aktywności, które pozwalają im rozwijać się fizycznie, emocjonalnie, społecznie, moralnie i w wielu innych obszarach życia. Oto 20 przykładów aktywności, na które dzieci powinny mieć czas – zobaczcie, dlaczego są takie ważne:

1. Zabawa na podwórku

Bieganie, skakanie, jazda na rowerze, wspinanie się na drzewa, czy inne wygibasy, które tylko dzieciom mogą przyjść do głowy rozwijają motorykę dużą, koordynację, sprawność fizyczną, umiejętność oceny własnych możliwości, kształtują umiejętność oceny ryzyka. Jeśli w dodatku jest to zabawa z rówieśnikami, kształtuje też umiejętności społeczne – negocjowania, współpracy, asertywności, obrony własnych granic, empatii i wielu innych.

2. Rozmowa z rodzicami i rodzeństwem

Nawet nie zauważamy, jak tracimy umiejętność rozmowy z dziećmi o czymś innym niż „co jest zadane”. Tymczasem swobodne rozmowy z rodzicami i rodzeństwem są dla dzieci źródłem wiedzy o świecie, kulturze, ludziach, emocjach. Z takich rozmów dowiedzą się tego, czego nie da się wyczytać z książek, czy nauczyć z wykładu nauczyciela.

3. Aktywność fizyczna

Niezbędna dla zdrowia – to chyba wszyscy wiemy. Dzieci (i rodzice) zamiast siedzieć nad lekcjami powinny móc pojeździć na rowerze, pobiegać, czy wyjść zagrać z kolegami w piłkę, pojeździć na sankach... Bez tego – mamy epidemię otyłości, cukrzycy, problemy z sercem, cholesterolem, kręgosłupem, biodrami... i całą listę innych dolegliwości, które czekają na dzieci, gdy te dorosną, a nawet wcześniej.

4. Sen

Wielokrotnie słyszałam od rodziców, że ich dzieci odrabiają lekcje do późnego wieczora, późno chodzą spać, wstają niewyspane. Jedna zarwana nocka to może nie dramat, ale kiedy dzieje się tak ciągle, niedostateczna ilość snu wpływa na zdrowie fizyczne dzieci, a także na ich możliwości intelektualne. W ten sposób im więcej się uczą (odrabiając lekcje do późna) tym mniej się uczą (bo niewyspany mózg nie przyswaja wiedzy).

5. Wyciszenie przed snem

Żeby się dobrze wyspać trzeba spać odpowiednio długo, ale też sen powinien być „dobrej jakości”. Badania dowodzą, że dla jakości snu ważne jest to, co robimy przed pójściem spać. Źle śpi ten, kto do ostatniej chwili stuka w klawiaturę komputera, by skończyć zadaną pracę, nie wyśpi się też ten, kto kolację je w pośpiechu, by jeszcze zdążyć „odrobić matkę”. Wieczór powinien być czasem wolnym od pośpiechu i intensywnej pracy umysłowej.

6. Czytanie książek

Ale nie lektur, czy książek zaleconych przez nauczyciela, lecz tych wybranych samodzielnie i czytanych dla przyjemności. Wielu rodziców i nauczycieli rwie włosy z głów, bo „dzieci nie lubią czytać”. Lubią. A raczej lubiłyby, gdyby mogły swobodnie rozwijać swoją pasję czytelnicy, mając czas na czytanie dla przyjemności, a nie z obowiązku.

7. Wspólne czytanie na głos

Kiedy cała rodzina, albo rodzic z dzieckiem siadają by wspólnie poczytać, w spokoju i bez pośpiechu, tworzy się przestrzeń pozytywnych emocji, więzi, wspólnota doświadczeń. Zaś badania dowodzą, że dzieci, którym rodzice czytają na głos rozwijają się szybciej, mają bogatsze słownictwo i lepiej radzą sobie w szkole niż ich rówieśnicy pozbawieni doświadczenia wspólnej rodzinnej lektury. I to nieprawda, że czytanie na głos lubią tylko maluchy – nawet nastolatki chętnie słuchają czytanych na głos książek.

8. Swobodna zabawa bez nadzoru rodziców

Dla prawidłowego rozwoju mózgu czas spędzony na wspólnej zabawie jest ważniejszy niż nauka w szkole – twierdzi dr Sergio Pellis, profesor na Uniwersytecie Lethbridge w Kanadzie. – *Warunek jest jeden: zabawy te w żaden sposób nie mogą podlegać kontroli.* Swobodna zabawa jest niezbędna, by dzieci nabrały pewności siebie, nauczyły się podejmowania decyzji, przewidywania konsekwencji. *Podczas swobodnej zabawy dzieci tworzą własne doświadczenia edukacyjne, które*

pozwalają im zdobyć umiejętności społeczne, emocjonalne i intelektualne niemożliwe do zdobycia w żaden inny sposób – pisze dr David Elkind z Uniwersytetu Cambridge w swojej książce *The Power of Play: How Spontaneous, Imaginative Activities Lead to Happier, Healthier Children*.

9. Zabawy (i nie tylko) sensoryczne

Tak zwane zabawy sensoryczne, które rozwijają zmysły dzieci oraz motorykę małą, to nie tylko lepienie z plasteliny zadanych przez panią w zerówce ludzików, czy wyklejanie obrazka kuleczkami z bibuły. Wyrabianie ciasta na pierogi, przesadzanie kwiatów doniczkowych, przesypywanie ryżu między palcami, wąchanie, smakowanie, dotykane... Nasz mózg uczy się najlepiej, gdy poznaje świat wielozmysłowo. A aktywności angażujące różne zmysły stymulują rozwój dzieci w wielu aspektach – samoświadomości, poznania świata, twórczości...

10. Swobodna twórczość

Kiedy dzieci mają czas i swobodę wyboru, wiele z nich zaczyna spontanicznie tworzyć – rysować, budować z klocków, lepić z gliny lub plasteliny czy konstruować „coś z niczego”. W takich zabawach uczą się planowania i realizowania planu, improwizacji, rozwiązywania problemów, wyznaczania celu i zmierzania do niego.

11. Opieka nad domowym zwierzęciem

Zwolennicy zadań domowych mówią, że te uczą dzieci odpowiedzialności i systematyczności. Dokładnie te same umiejętności kształtuje opieka nad domowym pupilem, która ponadto rozwija empatię, pozytywnie wpływa na zdrowie, a spacer z psem dostarczą zdrowej porcji ruchu i świeżego powietrza.

12. Rozwijanie pasji

Systematyczności i wytrwałości uczy także rozwijanie swojej pasji – czy są to treningi sportowe, nauka gry na instrumencie, rysowanie, czy balet. Każda dziedzina, w której junior może i chce się doskonalić, w którą ponadto angażuje się emocjonalnie i którą sam wybiera wiedziona własnym zainteresowaniem daje motywację do systematycznego wytrwałego wysiłku. Ponadto gra na instrumencie rozwija mózg, o czym mówi wielu neurobiologów.

13. Spotkania z rówieśnikami

Rozwijanie umiejętności społecznych i relacji z ludźmi ma ogromne znaczenie przez całe życie zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym. Przyjaźnie nawiązane w okresie szkolnym trwają często przez całe życie. Tacy przyjaciele, którzy dobrze nas znają, z którymi dzielimy wiele doświadczeń są wsparciem w dorosłym życiu nawet bardziej, niż w dzieciństwie. Na budowanie takiej relacji potrzeba czasu i przestrzeni – nie wystarczą dziesięciominutowe przerwy w szkole, ani kontakty przez internet.

14. Pomoc w przygotowaniu posiłków

Kuchnia to świetne laboratorium – chemia, matematyka, fizyka w jednym miejscu w dodatku w praktyce. Do tego czas spędzony z mamą lub tatą na wspólnym gotowaniu wspiera relacje, sprzyja rozmowom i budowaniu wspólnoty. Mało tego – wspólne przygotowywanie posiłków to najlepsza okazja, by uczyć dzieci zdrowego odżywiania, zaś gotowanie to jedna z tych umiejętności, z których skorzystamy przez całe życie, a nie wystarczy przeczytać przepis, by umieć przyrządzić potrawę – tu potrzebna jest nauka w praktyce w relacji mistrz-uczeń.

15. Kontakty z rodziną

Spotkania i rozmowy z dziadkami, ciociami, wujkami to dla dzieci źródło wzorców różnych ról społecznych. Poprzez takie kontakty dziecko buduje swoją tożsamość, czerpie z tradycji, wzmacnia swoje korzenie.

16. Wolontariat i projekty społeczne

Rozwijają empatię, odpowiedzialność, uczą współpracy, planowania, rozwijają poczucie sprawczości i własnej wartości, uczą uczestnictwa w społeczeństwie.

17. Udział w domowych obowiązkach

Kiedy dzieci spędzają całe popołudnia i wieczory na odrabianiu lekcji, nie mają już czasu, by zaangażować się w dbanie o domową przestrzeń. Powinny nauczyć się porządkowania swojego pokoju, prania, zmywania, odkurzania, czy innych czynności, które będą im towarzyszyć przez całe życie. Narzekamy, że wychowujemy niezdary i leni, którzy nie potrafią zrobić sobie kanapki, ani

pościelić łóżka. A kiedy mają się tego nauczyć, skoro codziennie ważniejsze okazuje się odrabianie lekcji?

18. Odpoczynek, nuda, medytacja

Jesteśmy zagonieni, zapracowani, a depresja staje się epidemią. Jednym z powodów, dla których tak się dzieje jest to, że... nie umiemy odpoczywać. Zwolnić tempo, porobić nic, a przynajmniej nic, co miałyby cel i czemuś służyło. Pobyć, poczuć, złapać kontakt z samym sobą, oddać się refleksji, marzeniom (nie planom), posłuchać muzyki, wyjrzeć przez okno, dostrzec świat, zauważyć siebie, przyjrzeć się bliskim z życzliwą uwagą. Zatrzymać się na chwilę. Chwile „nudy”, nicnierobienia, chwile pt. wolno-płynie-czas uczą dzieci tego, co jest niezbędne dla ich zdrowia psychicznego teraz i przez całe życie. Jeśli pozwolimy im teraz kształtować tę umiejętność, być może w przyszłości nie będą musiały inwestować setek czy tysięcy złotych w kursy mindfulness lub psychoterapię.

19. Pisanie pamiętnika

Czyli rozmowa z samym sobą. Poznawanie siebie, przemyślenie siebie, obserwowanie siebie w relacji ze światem. Samoświadomość jest jednym z filarów szczęścia, relacji, sukcesu. Nie można zbudować dobrych relacji z innymi, jeśli nie ma się dobrych relacji z sobą. Nie można osiągnąć celu, kiedy nie wiadomo skąd się wyrusza.

20. Kino, teatr, wystawa, koncert

Krótko mówiąc – uczestnictwo w kulturze. Osobiste doświadczenie sztuki, teatru, muzyki na żywo, to nie tylko atrakcyjne spędzenie czasu, lecz przede wszystkim doświadczenie niezwykle rozwijające emocjonalnie.

Przede wszystkim zaś – jak pisze Jessica Smock – *dzieci zasługują na to, by czas po pracy w szkole spędzać na tym, co jest dla nich najważniejsze: na byciu dziećmi.*