**Jak poprzez wspólną zabawę wspierać rozwój emocjonalny dziecka – Paulina Adamczyk psycholog**

Drodzy Rodzice!

Chciałabym dziś przedstawić Państwu propozycje zabaw i form spędzania czasu z dzieckiem, które będą korzystnie oddziaływać na jego rozwój emocjonalny.

1. **Postaraj się wygospodarować czas przeznaczony wyłącznie na zabawę z dzieckiem.** Może być to pół godziny lub więcej w zależności od możliwości rodzica. Ważne jednak, aby był to czas, kiedy pozwalamy dziecku wybrać rodzaj aktywności (a przynajmniej mieć na nią realny wpływ), podążamy za nim, jesteśmy w 100% uważni i zaangażowani (bez telefonu w ręce, telewizora w tle lub obowiązków wykonywanych w tzw. międzyczasie).
2. **Nazywaj emocje dziecka oraz mów o własnych uczuciach.** Zwracaj uwagę dziecka na wyraz twarzy. Mów o emocjach często na co dzień, w ten sposób pomożesz dziecku nauczyć się rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz nazywać je u siebie i innych. U dzieci młodszych należy zwracać szczególna uwagę na podstawowe emocje: radość, smutek, strach, złość, wstyd. Im starsze dziecko tym bardziej subtelne emocje warto nazywać: np. zazdrość, znudzenie, rozmarzenie, duma itp.
3. **Graj z dzieckiem w gry planszowe.** W zależności od wieku, mogą to być gry o prostych zasadach, im dziecko starsze, tym większe możliwości wyboru. Podczas gry, oprócz wspólnego spędzania czasu, dziecko uczy się rozumienia i stosowania reguł, współpracy, radzenia sobie z porażką i zwycięstwem. Poza tym gry mogą być świetną okazją do lepszego poznania siebie nawzajem oraz dostarczania sobie dawki pozytywnych emocji. Warto też wymyśleć wspólnie własną grę planszową, z zadaniami dostosowanymi do potrzeb i możliwości dziecka.
4. **Siłowanki. Zabawy z dużą dawką śmiechu.** Wszelkiego rodzaju zabawy, które poprzez pozytywny kontakt fizyczny wzmocnią waszą więź z dzieckiem. Łaskotanie, bitwy na poduszki, przerzucanie, zawijanie w kołdrę i inne. Jedynym ograniczeniem jest bezpieczeństwo i wyobraźnia.
5. **Zabawy tematyczne w odgrywanie ról.** Są to zabawy w lekarza, przedszkole, fryzjera, policjanta, strażaka, sklep, rodzinę itp. Zabawy te mogą odbywać się poprzez wcielanie się w różne postaci i odgrywanie ról albo poprzez odgrywanie scenek za pomocą lalek, klocków, figurek itp. Niezależnie od formy bardzo ważne jest, aby tak kierować zabawą, by pokazać dziecku kluczowe aspekty dla danych sytuacji (np. zwrócić uwagę na formy grzecznościowe zależne od odgrywanych okoliczności, pokazać stosowne pytania, sposoby zachowania itp.). Warto tez przy okazji zwracać uwagę na aspekt emocji bohaterów zabawy, pokazywać możliwe formy radzenia sobie z uczuciami.
6. **Wspólne czytanie.** Czytanie dziecku zaspokaja jego potrzeby emocjonalne: miłości, uwagi, stymulacji, wspomaga budowanie więzi pomiędzy rodzicem i dzieckiem, wzmacnia poczucie własnej wartości. Czytanie poprawia koncentrację uwagi, ćwiczy pamięć, rozwija wyobraźnię. Ma pozytywny wpływ niemal na każdy aspekt funkcjonowania dziecka. Warto, aby wspólne czytanie stanowiło obowiązkowy punkt każdego dnia.
7. **Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, potrzebach, marzeniach oraz wszystkim co go otacza.** Bądź szczerze zainteresowany tym, co doświadcza i przeżywa Twoje dziecko. Towarzysz mu bez oceniania zarówno wtedy, kiedy coś mu się uda, jak i wtedy kiedy przeżywa porażkę. Nie próbuj „wyciągać” z dziecka na siłę interesujących Cię informacji, pozwól mu podzielić się z Tobą tym, co jest dla niego ważne. Nie krytykuj, dostrzegaj i podkreślaj mocne strony, doceniaj nie tylko efekty, ale przede wszystkim wysiłki i starania. W ten sposób zbudujesz w dziecku poczucie bycia ważnym i wartościowym człowiekiem.