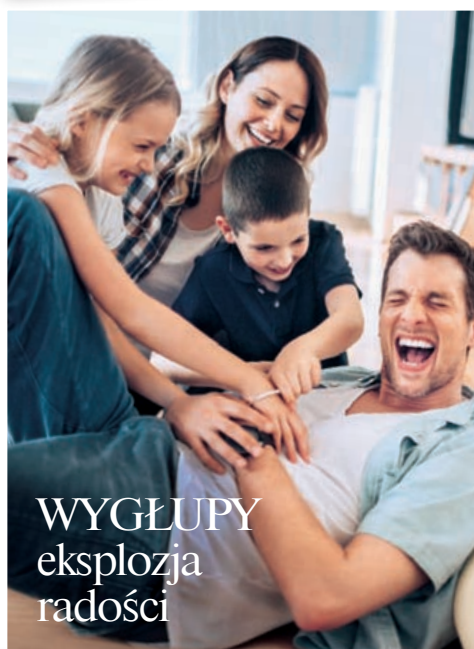


# Wyłączamy



**PUZZLE**  
twórcza zabawa



**WYGŁUPY**  
eksplozja  
radości



**GOTOWANIE**  
trening  
cierpliwości

# smartfony...



## SPECJALNY PROGRAM DLA RODZINY PRZYGOTOWANY Z PSYCHOLOGIEM

**T**elefon, tablet, komputer, telewizor – dziś trudno wyobrazić sobie, jak wyglądałoby bez nich nasze życie. Z elektroniki korzystamy wszyscy – dorośli i dzieci. Towarzyszy nam od rana do wieczora siedem dni w tygodniu. Ale... może – wiedząc już z doświadczenia, ile czasu nam ona „kradnie” – warto jednak pomyśleć, co by było, gdyby jej nie było choćby przez jedno popołudnie albo weekend? Postanowiliśmy zachęcić Was, Drodzy Rodzice, do przeprowadzenia eksperymentu w swoich domach. W tym doświadczeniu pomoże wam Joanna Kaczanowska, psycholog pracująca na co dzień z dziećmi i rodzinami, a prywatnie żona oraz mama dwóch synów. Sama też... rzadko wyłącza swój smartfon i doskonale wie, jak trudno przekonać dzieci,

a często i rodziców, że świat po drugiej stronie ekranu jest ciekawszy. – Idea programu jest taka, by wspólnie wybrać najdogodniejszy dla całej rodziny czas (jedno popołudnie w tygodniu lub jeden weekend w miesiącu) i spędzić go ze sobą. Bez elektroniki. Ktoś może powiedzieć: „Co w tym nadzwyczajnego? Przecież każdego dnia spędzamy czas razem”. Owszem. Ale zastanówmy się, co się wtedy dzieje. Czy robimy coś wspólnie? O czym ze sobą rozmawiamy? Zwróćmy uwagę, ile w tym czasie wysyłamy SMS-ów, ile telefonów odbieramy, ile razy zaglądamy do internetu, przełączamy kanały w TV, upominamy dziecko, by odłożyło tablet lub wyłączyło komputer... Choć jesteśmy razem, każdy zajmuje się czymś innym, a do tego często w wirtualnym świecie – mówi psycholog. I warto coś z tym zrobić!

## Popołudnie w domu bez nudy

Usiądźcie całą rodziną przy stole i zastanówcie się, który dzień w tygodniu jest luźniejszy, tzn. kiedy dzieci wcześniej kończą lekcje, nie mają dodatkowych zajęć, a wy po powrocie z pracy po prostu nic nie musicie. I to popołudnie niech będzie wasze!

**P**rzygotowanie rodzinnego programu wcale nie jest trudne. Zastanówcie się wspólnie, jak chcielibyście spędzić popołudnie bez elektroniki. Założenie jest takie, że ma być to czas relaksu, czas przyjemny dla każdego. – Ta mała inicjatywa to wielki krok, by rodzina świadomie była razem. Nieważne, czy będzie to leżenie na dywanie i wpatrywanie się w kropki na suficie, czytanie książki, układanie puzzli czy domowy konkurs piosenki. Najważniejsze, że spędzicie ten czas wspólnie i na 2-3 godziny zapomnicie o smartfonie, tablecie – mówi psycholog.

### ZGODNIE Z PLANEM

Jeśli lubicie mieć wszystko pod kontrolą, zaplanujcie to popołudnie wcześniej. Samo czekanie na nie będzie dla was ekscytujące. Zróbcie burzę mózgową, a potem przygotujcie program. Jak? Wypiszcie na kartkach, co chcielibyście razem zrobić, np. coś, na co zwykle... nie macie czasu. Niech każdy poda po dwie propozycje. Potem gło-

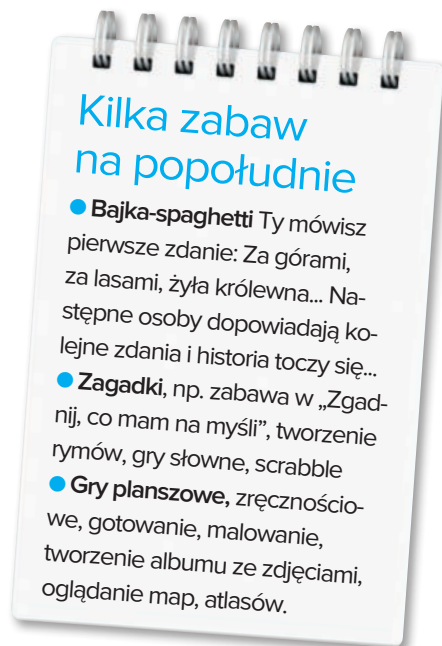
sujcie, losujcie lub ze wszystkich pomysłów wybierzcie jeden. – Weźcie pod uwagę, że dla młodszych dzieci naturalną formą aktywności są zabawy – choćby zwykłe wygłupy na kanapie. To właśnie zabawy rozwijają wyobraźnię i intelekt, kształtują psychicznie i emocjonalnie – tłumaczy psycholog.

### SPONTANICZNA RODZINNA „AKCJA”

Rodzinom, które nie lubią trzymać się planu albo mają w domu gimnazjalistę podchodzącego do pomysłów rodziców z dużą rezerwą, polecamy spontaniczne działanie, bo... – W szaleństwie też jest metoda! Wiedząc, że w życiu nastolatka nastrój zmienia się z godziny na godzinę, wykorzystajcie to, że chce porozmawiać z wami o nowej płycie lub nauczyć się... pieczenia ciasta marchewkowego. Wspólne tworzenie czegoś, przeżywanie, rozmowy (także te wynikające z potrzeby chwili) budują więź opartą na zaufaniu, bezpieczeństwie

i akceptacji. Jednak, gdy nastolatek jest zdecydowanie oporny na rodzinne inicjatywy, nie zmuszajcie go do niczego. Może spędzić ten czas w swoim pokoju, ale... nie może – jak wszyscy członkowie rodziny – używać elektroniki. W ten sposób też uczycie się współpracy i komunikacji, dostosowujecie się do reguł, do ustalonych zasad – mówi psycholog.

Brakuje wam inwencji? Nie stresujcie się! Dzieci mają sto pomysłów na minutę – wykorzystajcie ten potencjał, a szybko przekonacie się, że było warto.



## Weekendowe wyzwanie

Dwa dni z rodziną bez elektronicznych zabawek? Aby był to atrakcyjny czas, wymaga przygotowania.

**T**rzeba wziąć pod uwagę, że weekend będziecie spędzać nie tylko w domu, ale także poza nim. Świetnie, jeśli pogoda pozwoli na spacer, wycieczkę do parku, lasu czy grę terenową w okolicy. Ale trzeba rozważyć też inne atrakcje – zwiedzanie wystawy czy interesujące warsztaty dla rodzin z dziećmi albo zajęcia w domu kultury czy w osiedlowym klubiku (sportowe, taneczne, plastyczne itp.). A taką ofertę trzeba sprawdzić wcześniej i zaplanować ją w domowym budżecie.

Do weekendowej „współpracy” warto zaprosić rodzinę, przyjaciół – razem jest weselej i można miło urozmaicić czas. Zajęcia dostosujcie do zainteresowań dzieci i ich wieku. – Postarajcie się dać im sto procent swojej uwagi i zaangażowania we wszystko, co wspólnie robicie – nawet, gdy jest to... słodkie nicnierobienie. Korzyści są oczywiste: lepiej poznacie swoje dziecko, dowiadujecie się, jakie są jego potrzeby, marzenia, fascynacje – mówi psycholog.

### ZACZNIJCIE OD ODPOCZYNKU

Kiedy w weekend uporacie się ze wszystkimi bieżącymi obowiązkami (a na pewno są to: zakupy, sprzątanie, lekcje do odrobienia na poniedziałek) – po prostu odpocznijcie. – To zadanie obowiązkowe dla każdego członka rodziny. Przypomnijcie sobie, kiedy ostatnio wspólnie... nic nie robiliście? Nawet jeśli taka sytuacja miała miejsce, jedno z was włączało telewizor, drugie sięgało po gazetę, trzecie siedziało z nosem w smartfonie... Zwykle każdy był zajęty sobą. Teraz spróbujcie bez elektroniki pobyć razem. Gdy jednak po chwili usłyszycie: „Ale nudy...”, nie irytujcie się i nie proponujcie dziecku od razu kilku rozwiązań, które mogłyby



### Kilka zajęć na weekend

- **Poszukiwanie jesiennych skarbów** – pozbierajcie liście, szyszki, korę, pooglądajcie je przez lupę; obserwujcie przez lornetkę przyrodnicze okazy.
- **Dzień z aparatem** (ale nie tym w komórce) – na pewno spodoba się starszemu dziecku, które lubi artystyczne wyzwania. Róbcie oryginalne zdjęcia krajobrazów, zwierząt, sztyków sklepów itd.
- **Łowcy okazji** – pobuszujcie we własnej piwnicy lub na strychu w domu babci. Tam mogą być skarby!

natychmiast je zająć. Pozwólcie i jemu, i sobie poleniuchować. Wbrew pozorom to bardzo twórcze zajęcia! Zobaczcie, że już po chwili wpadniecie na genialne pomysły, co można zrobić z czasem, by poczuć jego wartość i szybko „urodzi się” pomysł na fajne zajęcia – radzi Joanna Kaczanowska. Nuda to doskonały punkt wyjścia by...

zaplanować fascynujący dzień lub weekend! Bo każdy z was po „zderzeniu się” z prawdziwą nudą (a do tego na cyfrowym detoksie) szybko doceni pomysły innych na wspólne zajęcia.

### POSTARAJCIE SIĘ BYĆ ELASTYCZNĄ RODZINKĄ

Nawet wtedy, gdy wasze pomysły wydają się dużo ciekawsze niż dziecka, nie upierajcie się przy nich i nie narzucajcie ich na siłę. To częsty błąd rodziców, którzy wychodzą z założenia, że wiedzą lepiej i to, co oni zaproponują, na pewno będzie ciekawsze. – Radzę też, by na chwilę zapomnieć, że jeste-

ście poważnymi dorosłymi – mamą i tatą – i np. zaproponować dzieciom coś zaskakującego – zabawę w zamianę ról. One na kilka godzin staną się rodzicami, a wy – ich dziećmi. One będą podejmować decyzje, a wy słuchać i grzecznie wykonywać polecenia.

Takie eksperymenty dają dużo pozytywnej energii.

Planując wspólny weekend z dziećmi, nie obiecujcie im „złotych gór”, nie mówcie: „Na pewno będzie super”!

– tylko po to, by wasza propozycja wydawała się bardziej atrakcyjna – radzi psycholog. Lepiej

używajcie sformułowań: „Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem...” Bo jak dobrze wiecie, czasami plany – niezależnie od naszych najlepszych intencji – wymagają skorygowania albo wyczajnie coś się nie udaje... Zawodzi pogoda, impreza okazuje się niewypałem, przychodzą niespodziewani goście albo któreś z was rozkłada przeziębienie.

nie. Takie ryzyko zawsze istnieje. Rodzina powinna wiedzieć, że są sytuacje, które mogą pokrzyżować zamiary i że trzeba to zaakceptować. Dobrze mieć więc w głowie plan B.

## SUPERZABAWA I WIELE KORZYŚCI

**Psychologowie są zdania, że im więcej czasu i uwagi poświęcamy dzieciom, tym lepiej się rozwijają. Nie szczędźmy im też czułości: całusów, przytulania.**

Weekend bez elektroniki uświadomi wam, jak dużo dobrego zyskaliście. Po pierwsze – czas dla siebie. Po drugie – satysfakcję, że udało się zapanować nad pokusą zerkania w ekrany. Po trzecie – pokazaliście sobie nawzajem, że zależy wam na budowaniu rodzinnych relacji i że każdy tego chce. Po czwarte – miło spędziliście ze sobą czas słuchając, rozmawiając i doświadczając realnych przyjemności (gesty, uśmiechy, buziaki). Po piąte... mamy nadzieję, że będziecie mieli ochotę umówić się na kolejny weekend.

**Anna Szafrńska, współpraca  
Joanna Kaczanowska, psycholog**

## CO NOWEGO?

### WYGODNE I CIEPŁE

W trosce o zdrowie i komfort małych stóp, Bartek wprowadza linię butów, ocieplonych leczniczą owczą skórą Relugan. **Cena ok. 300 zł**



### PODWÓRKO... W DOMU!

NIVEA i Mateusz Kusznerewicz inspirowują rodziców do zabawy w domu. Aby zdobyć limitowany zestaw klocków, wejdź na [www.NIVEA.pl](http://www.NIVEA.pl)