

Chciałabym podzielić się z Państwem kilkoma pomysłami na zabawy fizyczne, tzw. siłowanki. To rodzaj zabawy pełen spontaniczności i radości. Wspomaga rozładowanie napięć kumulowanych w ciele i zapewnia dobre samopoczucie dziecku oraz osobie dorosłej. Wspiera budowanie bliskiej relacji między dziećmi i ich rodzicami. Sprzyja rozwojowi inteligencji emocjonalnej rozumianej jako umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami i właściwego odczytywania emocji innych, uczy kontrolować silne emocje (nakręcanie pobudzenia i jego wyciszenie), badać granice własnego ciała i granice w kontakcie z drugą osobą. Pomaga budować poczucie własnej wartości.

Przy podejmowaniu proponowanych zabaw należy pamiętać o dostrajaniu się aktualnych potrzeb dziecka. Gdy dziecko samo domaga się kontaktu fizycznego, można podążyć za jego propozycjami. Gdy w danym momencie preferuje spokojną zabawę, to warto przez chwilę dzielić z nim ten spokojny moment, a potem zacząć wprowadzać bardziej żywiołowy i aktywny kontakt (obserwując gotowość dziecka do wzięcia udziału w takiej zabawie). Od samego początku wprowadzania takich zabaw warto wymyślić słowo, które będzie oznaczać „stop” i używać go dość często, by dziecko miało okazję ćwiczyć zwiększanie tempa i uspokajanie się, złapać oddech, zauważyć postawioną granicę, emocje swoje i rodzica. Ćwiczenia można dowolnie modyfikować, tak by były bezpieczne i sprawiały przyjemność każdemu z uczestników zabawy.

*Źródło: „Siłowanki. Dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina” A.T. DeBenedet, L.J. Cohen.*

### **Bum!**

Poproś dziecko, by postukało palcem o twoją klatkę piersiową. Wtedy nagle upadnij na łóżko. Zrób to w teatralnej formie, by doprowadzić dziecko do śmiechu. Powiedz: „Nigdy nie uda ci się znowu mnie przewrócić!” A potem powtarzaj całe to upadanie na podłogę, dopóki dziecko nie poczuje się pewniejsze siebie i z radością będzie kontynuowało zabawę.

### **Krzywa wieża**

Zachęć malucha, żeby się na ciebie wspiął. Kiedy będzie na wysokości pasa, podsadź go odrobinę i zacznij udawać krzywą wieżę: przechylaj się w przód i w tył, stąpaj na piętach, poobracaj się wokół własnej osi. I wreszcie upadnij na materac w wyjątkowo dramatyczny sposób, pamiętaj, że to opiekun musi się znaleźć od spodem.

### **Mam cię! (a może nie?)**

W tej zabawie w pogoń i ucieczkę chodzi po prostu o gonienie za dzieckiem, próbę złapania go i wypuszczenia z rąk w ostatniej chwili. Śmiechom nie będzie końca, jeśli przy tym przewrócisz się i zaczniesz z przesadą sięgać po nogi malucha. Potem wstań i zacznij całą zabawę od początku. Dzieci często chcą zakończyć tę zabawę szczęśliwym schwytem i zamknięciem w uścisku.

## **Mina pułapka**

Udawaj, że twoja ręka przykleja się do wszystkiego, czego dotknie (do podłogi, stołu, nogi dziecka). Zadaniem dziecka jest oderwanie cię od tego przedmiotu. Pozwól mu to osiągnąć, ale niech nie przyjdzie mu to zbyt łatwo. Kiedy uwolni ostatni palec, natychmiast przylgnij do czegoś innego. Inny wariant: udawaj, że twoje ręce są dwoma magnesami, które ściskają wszystko, co znajdzie się między nimi.

## **Nierówna poduszka**

Kiedy twoje dziecko siedzi na kanapie, udaj, że go nie zauważasz i lekko na nim usiądź. Powiedz: „Rany, ale nierówne te poduszki! Ciekawe, na czym znowu usiadłem/usiadłam”. Przeciągaj napięcie tak długo, jak to możliwe, zanim zauważysz, że źródłem nierówności jest twoje własne dziecko. Jeśli maluch zepchnie cię z kanapy, kiedy próbujesz usiąść, narzekaj, że sofa nie chce, żebyś na niej usiadł. Powiedz jednak, że się nie poddasz.