

A photograph of two young children, a girl and a boy, playing with large wooden blocks. The girl on the left has long brown hair in pigtails and is smiling while holding a block. The boy on the right is also smiling and holding a block. They are surrounded by many more wooden blocks on a light-colored surface. The background is a blurred indoor setting.

21

**KREATÍV,
FEJLESZTŐ
JÁTÉKÖTLET**

UNATKOZÓ GYEREKEKNEK
A MINŐSÉGI IDŐTÖLTÉSHEZ

Anyaaaa, úgy unatkozom.

Anyaaaa, mit csináljak?

Anyaaaa, játszol velem?

Ismerős mondatok?

2 játék között, hétvégenként, ünnepi időszakban vagy szünetekben még gyakrabban csendülnek fel az ismerős mondatok. Ilyenkor bizony nem segít a sok játék, az udvar vagy a tesó. Rossz megoldás a számítógép, a táblagép vagy a tv, annál inkább néhány kreatív ötlet, ügyes iránymutatás, néhány perc minőségi figyelem és a gyerek máris elmélyülten, elégedetten játszik tovább.

De miért unatkozik a gyerek, amikor tele van a szobája játékokkal?

Biztosan nem most olvasod először, hogy a mai gyerekek túl vannak terhelve. Rengeteg az inger a bölcsiben és óvodában, sok a feladat az iskolában, délután különórákra járnak, házi feladatot írnak, felmérőkre készülnek, sokan a szabadidejüket a TV, számítógép vagy tablet előtt töltik. És amikor éppen nincs semmi dolguk, akkor látványosan és hangosan unatkoznak. És ez már egészen korán, akár bölcsis, óvis korban elkezdődik.



Pedig a gyerekek bárhol, bármivel képesek játszani. Gondolj csak nagyanyáink korára. Akkoriban még nem volt ennyi játék, nem volt ennyi kötelező elfoglaltság. A gyerekek játszottak egymással, az állatokkal, bogarakkal, kavicsokkal. Szabadon, irányítás nélkül, bárhol, bármeddig.

Igen, megváltozott a világ, felgyorsult az életünk, de a gyerekek alapvető igényei nem változtak. Nekik még mindig szükségük van az ún. szabad játékra, amikor azt játszhatnak, amit szeretnének, szabadon, kontroll nélkül. Viszont természetesen nem a képernyő előtt ülve.

A folyamatos ingerhez szokott gyerekek az ilyen helyzetben, üresjáratokban unatkozni kezdenek. Ha ezt hagyod, akkor meglátod, nem tart sokáig. Kreativitásuknak köszönhetően hamar feltalálják magukat és elkezdenek szabadon játszani. Ezzel pedig tovább fejlődik a kreativitásuk, önállóságot tanulnak, emocionálisabbak, empatikusabbak lesznek.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy nincs szükségük rád, a figyelmedre, a veled töltött minőségi időre. Sőt!

A minőségi idő mindenkinek jár - neked is!

A mindennapi hajtásban sokszor a legértékesebb dolgok kerülnek háttérbe, a párkapcsolat, a gyerekekkel és együtt, családként töltött minőségi idő. Kutatások szerint átlagosan naponta csupán 7 perc minőségi időt töltünk a gyerekekkel. 7 percet, napi 1020 ébren töltött percből. Elképesztő ez a szám. Ez a 7 perc arra sem elég, hogy átbeszéljük a nap folyamán történeteket. Arra meg pláne nem, hogy értékes, fókuszált, minőségi időt töltsünk a gyerekekkel. Amire valójában mindennap igényük lenne. És nektek, szülőknek is.

A minőségi idő azt jelenti, hogy csak egymásra figyeltek, közös tevékenységet végeztek, zavaró tényezők nélkül. Ilyenkor nincs telefon, nincs fontos e-mail, nincs aktuális sorozat a tv-ben. Ilyenkor nem számít, hogy mi lesz a vacsora, mi vár rád holnap a munkahelyen, kit kell még aznap felhívni. Gondolatban, érzelmileg is a gyerekre hangolódsz.



Ezek az értékes percek erősítik az összetartozás élményét, növelik a bizalmat, lehetőséget biztosítanak a mindennapi nehézségek, örömek megosztására, esélyt adnak, hogy észrevedd, ha a gyermekedet valami bántja, nehézségei vannak.

De ennél jóval többet is ad. Az együtt töltött minőségi időre nem csak a gyerekeknek van szüksége. Neked is jár! Téged is kikapcsol, segít eltávolodni a mindennapi gondoktól, oldja a stresszt, boldogsághormonokat szabadít fel. A gyerekek pedig kiegyensúlyozottabbak, kezelhetőbbek lesznek, hiszen a szüleik osztatlan szeretete és figyelme elengedhetetlenül szükséges a testi, lelki és érzelmi fejlődésükhöz. Ehhez pedig nem lesz szükségük többet a hisztire, az ellenkezésre, a vitákra.

Játssz minden nap a gyerekekkel

Biztosan Te is rohansz minden egyes nap, tele vagy feladatokkal, nyakadban a háztartás, főzni kell, sok a stressz a munkahelyeden, de a pihenés, a feltöltődés, a játék öröme neked is jár. A gyermekeddel, pároddal töltött összekapcsolódásra neked is szükséged van. Ne gondold hosszú órákra. A legtöbb kisgyereknek elég napi 15-30 perc anyából, ami csak róla szól, és

máris tele a szeretetputtonya, neked is elég a feltöltődéshez és már vissza is térhetsz a napi feladataidhoz.

A 21 kreatív, fejlesztő játékötlet unatkozó gyerekeknek a minőségi időtöltéshez e-bookba olyan ismert és újszerű játékokat gyűjtöttünk össze, amelyeket bármikor, bárhol játszhattok. Ráadásul játék közben nemcsak az idő telik majd hasznosan, de a gyerekek kreativitása, emocionális, szociális képessége, problémamegoldó képessége, önuralma, énképe is fejlődik.

Az itt leírt játékokat korhatár nélkül bármekkora gyerekkel játszhatod. Egyszerűen a szabályokat, a szülői segítség mennyiségét alakítsd a gyerek életkorához, igényeihez és fejlettségi szintjéhez.

Játszhattok együtt, de játékötletként bedobhatod a gyerekeknek is. Ne ragaszkodjatok feltétlenül a leírtakhoz sem. Ezek inkább csak ötletek. Bátran formáljátok kedvetek, hangulatotok szerint a szabályokat. Őrizzétek meg a spontaneitást. A lényeg, hogy élvezzétek a játék minden egyes percét és azt hasznosan, kreatívan, fejlődve tölthessétek el.

Felkészültetek? Indulhat a játék?
Akkor vágjunk is bele!

1. Fűfejkészítés

Gyerekkorunkban mindenhol lehetett fűfejet kapni, és napjainkban is egyre inkább visszajön a divatba. Nem érdemes érte azonban fizetni, hiszen kitűnő program lehet a gyerekeknek a fűfej készítése.

Hozzávalók:

- 1 régi harisnya
- 3 befőttesgumi
- fűmag
- faforgács
- mozgó szemek
- ragasztó
- piros fonal

Elkészítés:

A harisnya lábszárát vágd le, majd az egyik végére köss csomót. A csomót fordítsd belülré és kanalazz bele 3 ek fűmagot. Erre jöhet a faforgács. A mennyiség attól függ, mekkora fejet szeretnétek. Ha megvan, kössetek csomót a harisnya másik végére is. Figyeljete arra, hogy ne legyen túl szoros a csomó, különben nem tudjátok formázni a fejet. Két oldalt csípjete össze egy kevés forgácsot, majd gumizzátok össze, ez lesz a fűfej füle, ugyanígy alakítsátok ki az orrát is. Az alap készen is van. Ragasszátok fel a szemeket és a száját.

Tovább díszíthetete a fűfejet pl. színes masnival, flitterekből vagy gyöngyből készíthetete neki fülbevalót vagy nyakláncot. Filccel rajzolhattok szempillákat és szemöldököt, vékony drótból hajtogathattok neki szemüveget. A verzióknak csak a képzelet szab határt.

Ha kész a fűfej, már csak locsolni kell és figyelni, ahogy kb. 1 hét múlva kibújnak az első "hajszálak". Ez a gyerekek felelőssége, feladata lesz a következő napokban.

Nagyobb gyerekek egyedül is elkészíthetete, kicsikkel szuper program. Közben lehet énekelni, beszélgetni, minőségi időt együtt tölteni. Ha több fűfej is készül, kipróbálhatjátok, mennyivel gyorsabban nő a fű, ha beszélgette, énekelte is neki.



2. Varázsceruza

Iskolai, óvodai szorongás oldására, rejtett konfliktusok felderítésére és az önbizalom növelésére is használható az ún. Varázsceruza nevű játék. Rajzolj fel pálcikaemberkét egy lapra és már indulhat is a játék. A feladat az, hogy ruházzátok fel tulajdonságokkal a figurát. Több kategóriából is válasszatok tulajdonságokat, hagyd szárnyalni a gyerek képzeletét. Egy-egy jellemzőt beszéljeteK is meg, mit is jelent az adott tulajdonság, találjatok ki hozzá szituációkat, apró történeteket is a figura mindennapjaiból, és rajzoljátok is mellé a lapra.

Ötletek a kategóriákra:

- reális tulajdonságok
- szuperképességek
- speciális képességek
- pozitív tulajdonságok
- negatív tulajdonságok stb.

A figura akár a kisgyerek is lehet, így saját magának választhat érdekes tulajdonságokat, amiket le is rajzolhat, el is játszhat. Nagyobb gyerekekkel ennél tovább is mehettek, apró célokat állíthattok fel, hogyan lehetne azt a tulajdonságot a mindennapokban is elérni.

3. Szájmon mondja

A Szájmon mondja játékot nagyon szeretik a gyerekek és remek lehetőség a szülőknek is egy kis közös bolondozásra, hatalmas nevetésekre, sőt, akár a “nemszeretem” feladatok elvégeztetésére is.

A játék kezdetén válasszátok ki, hogy ki lesz Szájmon, aki a feladatokat osztja. A többieknek pedig minden feladatot el kell végezni, amit csak Szájmon mond.

Pl. Szájmon mondja, ugrálj egy lábon. Ekkor mindenkinek egy lábon kell ugrálnia. Szájmon mondja, ugrálás közben a jobb kezeddal fogd meg a baj fülcimpádat. Ekkor mindenkinek követni kell az utasítást. Minél lehetetlenebb a feladat, annál jobb.

Ez a játék tökéletes alkalom minőségi időtöltésre, miközben fejleszti a gyerek koncentrációképességét, a kooperációt, az utasításkövetést.

4. Kőfestés

A közös sétákon, kirándulásokon a gyerekek imádnak gyűjtögetni. Gyűjtsetek a következő alkalommal különböző méretű és formájú színes köveket. Ezeket letisztítva, lemosva tökéletes alapanyagok lesznek a kőfestéshez.

Hozzávalók:

- különböző méretű kövek
- színes temperafesték
- ecsetek

A festés szuper kreatív elfoglaltság, fejleszti a koncentrációt, a finommotoros képességeket, meditatív, nyugtató hatású és ráadásul minden kisgyerek imádja. Varázsoljatok a kövekből színes bogarakat, állatokat, próbálgassátok a színek keveredését, vagy kérd meg a kisgyereket, hogy fesse olyan színűre, amilyen hangulata éppen van. Ezt akkor is bevetheted, ha éppen mérges, dühös valami miatt.



5. Jó dolog - rossz dolog

Mindenkinek szüksége van arra, hogy érezze rá figyelnek, fontosnak tartják, értékelik a véleményét, a gondolatait. Nincs ez másként a kicsi és a nagyobb gyerekekkel sem. Az esti közös vacsora erre tökéletes alkalom. Vezessétek be új szokásnak a Jó dolog - rossz dolog játékot.

A szabály nagyon egyszerű. A közös vacsora közben mindenki mondjon el egy jó dolgot, ami aznap történt vele, a többiek pedig figyelmesen hallgassák végig. Majd ezt minden családtag tegye meg. Ha lement a kör, új kör kezdődik, ezúttal egy rossz dologgal. Ugyanúgy hallgassátok végig, majd a többi családtag is meséljen el egy rossz dolgot, ami aznap történt vele. Beszéljétek is meg a történeteket, a reakciókat, hogy lehetett volna máshogy, jobban kezelni a helyzetet stb. Ha lement a kör, ismét jöhet egy jó dolog kör és így tovább, amíg csak marad mondanivaló.

Ebből a szuper játékból egy hasznos szokás válhat. Nagy előnye, hogy mindenki jobban fogja érezni magát tőle, rengeteg információt megtudtok a gyerekekről, egymásról és olyan dolgokra is fény derülhet, amiről egyébként a gyerekek nem beszélnének.

6. Toronyépítés

A kisgyerekek legelső játékaiknak egyike a toronyépítés. Az izgalmas feladat fejleszti a gyerek ügyességét, koncentrációképességét, ha pedig együtt, csapatban játszá, akkor a kooperációt is.

Játszhatjátok hagyományos, színes fakockával, de bonyolíthatjátok is a játékot többféleképpen.

Építhetitek a tornyot:

- konyhai eszközökből
- a lakás különböző részeiről összeszedett tárgyakkal
- egymástól eltérő elemekből (tilos 2x ugyanolyan elemet használni)
- max. 5 elemből, amit egymásnak válogattok össze stb.

Játszhatjátok közösen, egymást segítve vagy akár egymás ellen is. Az veszít, akinél előbb ledől a torony.

7. Zöld lámpa, piros lámpa

A felesleges energiák lemozgatására, minőségi, közös időtöltésre szuper játék a Zöld lámpa, piros lámpa. Válasszatok egy bírót, aki az utasításokat adja. Ha zöld lámpát kiabál, akkor bármit lehet csinálni: szaladgálni, ugrálni, táncolni, bukfencezni, ugrálni, bohóckodni. Ha viszont piros lámpát kiált, akkor szoborrá kell merevedni. Játszhatjátok úgy is, hogy aki elhibázza kiesik, de úgy is, hogy aki téveszt, ő lesz az új bíró.

Ez a játék jól fejleszti a koncentrációképességet, önuralmat és szabálykövetésre tanít.

8. Zenés meditáció

Szomorkás, unatkozós, összebújós napokon szuper program lehet a közös meditáció. Keress egy gyerekeknek való zenés meditációt, magyarázd el neki a szabályokat, hogy mire figyeljen, milyen érzéseket fog tapasztalni, és hallgassátok meg együtt. Végül beszéljétek át a tapasztalatokat.

A Repülj velem gyerek CD-n is találsz ilyen, kifejezetten gyerekeknek készített zenés meditációt.

A meditáció, közös zenehallgatás segít megnyugodni, relaxálni, befelé figyelni. Segítségével a gyerekek is megtanulhatják, hogyan tudják magukat megnyugtatni.

9. Ugróiskola

A nagymotoros készségek fejlesztésének egyik legviccesebb eszköze, gyerekkorunk nagy kedvence az ugróiskola. Krétával rajzold fel a pályát az aszfaltra és már indulhat is játék. A 8 kockás verzió is sokáig leköti a gyerekeket, de ha megunják, akár nehezíthettek is a pályán:

- rajzold hosszabbra a pályát
- hagyj szüneteket a kockák között
- rajzolj néhány kockát messzebbre, hogy nehezebb legyen átugorni
- határozd meg meg, hogy melyik lábbal kell az adott kockába ugrani
- rajzolj kisebb és nagyobb kockákat, hogy pontosabban kelljen ugrani
- alakíts egy nagy kört a pályából, így több gyerek is ugrálhat egyszerre stb.

Ez a játék egyedül is játszható, de igazán másokkal együtt a legszórakoztatóbb. A közös játék, a mozgás, az érintések az élmény még közelebb hoz majd benneteket egymáshoz. Miközben fejlődik a gyerek önuralma, a koncentrációja is.



10. Bábozás

Bár a kesztyűbábok nagyon drágák, de talán nem is lesz rájuk szükségetek. Találjátok ki közösen, hogy milyen mesét szeretnétek elbábozni, majd készítsétek el papírból és hurkapálcából a figurákat hozzá. Nagyon sok ingyenes sablont találtok az interneten, amit csak nyomtatni és színezní kell,

de Ti magatok is megrajzolhatjátok a figurákat. Sőt, akár saját figurákat is alkothattok és Ti magatok találhatjátok ki a közös mesét is.

Ez a játék segít ellazulni, fejleszti a kreativitást, növeli az önbizalmat. A mesék segítségével újraélhetitek a mindennapokat, az esetleges közösségi konfliktusokat, így jobban megismerheted a gyermekedet és hogy mi rejlik a lelke mélyén.

11. Kacagtató

A Kacagtató bárhol, bármikor, eszköz nélkül játszható, mindössze 2 vagy több vidám ember kell hozzá. Üljetek egymással szemben és válasszátok ki, hogy ki lesz a kacagtató. Az ő feladata lesz megnevettetni a többieket. A többieknek pedig minden erejükkel arra kell koncentrálni, hogy ne nevéssék el magukat.

A játék során tilos megérinteni, csikizni stb. a többieket, de mehet a grimaszolás, bohóckodás teljes gőzzel. Aki elneveti magát, az lesz a következő kacagtató.

Ez a játék fejleszti az önuralmat és a koncentrációt.

12. Gyurma

A gyurma a gyermekkor egyik meghatározó játéka. Szuper eszköz a kreativitás fejlesztéséhez, a koncentráció javításához, relaxáláshoz, a finommotoros képességek javításához.

A gyurmát bátran bedobhatod a legnagyobb testvérharcok idején, a nyugösebb napokon. Remek kapcsolódási pont a gyerekekkel, mert közben jókat lehet beszélgetni, ötletelni, tervezgetni a jövőt. Az sem gond, ha nincs otthon gyurmátok, néhány perc alatt főzhetek magatoknak fillérekből, ami már maga is felér egy tökéletes programmal.

Házi gyurma:

- 25 dkg liszt
- 2 evőkanál só
- 2 evőkanál olaj
- 1 kk citromsav
- 3 dl víz
- festék (tojásfesték, tempera, ételfesték)

Elkészítés:

Kezdd el melegíteni a vizet, és add hozzá a színezéket is. Keverd, amíg felolvad. Ha a szín egyenletes, add hozzá a többi hozzávalót és lassú tűzön folyamatos keverés mellett főzd, amíg teljesen összeáll. Bár az elején ragacsos és darabos, ne aggódj, a végére szépen összeáll majd. Ha elkészült, hűtsd le, alaposan gyúrd össze és máris be lehet vetni.

Recept forrása: szinesotletek.reblog.hu



13. Vizes pálya építés

A víz mozgása, az állaga, a változékonysága minden gyereket megbabonáz. Órákig képesek játszani vele esténként a kádban, nyaranta akkor másznak ki a medencéből, ha már vacognak és a legnagyobb eső sem tartja vissza őket egy jó kis pocsolyázástól. Egész nyárra szóló program lehet egy ötletes vizes pálya nekik.

Készen is tudtok ilyen vizes pályát venni, de horror áron adják, sokkal jobb viszont, ha Ti magatok készítek. Nézzetek körül, mit találtok otthon. Jöhetnek a tölcsérek, a kis öntözőkannák, műanyag edények, csövek, lécek és máris épülhet belőlük egy szuper vizes pálya.

14. Ki vagyok?

Testvérek, ismerős gyerekek között tud jól működni a Ki vagyok elnevezésű játék. Válasszatok ki egy kisgyereket, ő adja az első feladványt. Gondoljon egy mindannyiunk által ismert személyre, és anélkül, hogy elárulná, kire gondolt, mutogassa el a jellemző tulajdonságait. Próbálja felidézni a mozgását, a hangsúlyait, utánozni a hangját, a szokásait. Az sem baj, ha a résztvevők között is ott ül, annál viccesebb lesz a játék.

Arra figyeljete, hogy senki számára ne legyen bántó a közös mókázás. Ez a játék fejleszti az empátiát, a közösségi kapcsolatokat, a koncentrációt, a kreativitást.

15. Rajzold ki

Mérges, dühös, csalódott vagy megbántott, segíts neki levezetni. A rajzolás szuper eszköz erre. Adj neki papírt és a színes ceruzákat, majd kérd meg, hogy rajzolja le, amit érez, ami történt. Ne próbáld behatárolni a formákat, a színhasználatot. Hagyd, hogy olyan erővel, olyan alakzatokat és olyan színekkel rajzoljon, ahogy neki tetszik.

Ez a játék segít levezetni a felgyülemlett feszültséget, csökkenteni a haragot. Nyugtat, ellazít, koncentrációt igényel, miközben a kisgyerek bátran elengedheti magát, nem kell kontrollálnia az érzéseit.

Ha kész a rajz, rituálisan el is tüntethetitek, ezzel végleg elűzve a rossz érzéseket. Pl. közösen elégethetitek, kidobhatjátok, héliumos lufiba csomagolva elröptethetitek vagy lehúzhatjátok a wc-n.

16. Farkasszem

A klasszikus farkasszem játék remekül fejleszti a koncentrációt és az önuralmat. Üljetek egymással szembe, vegyetek fel pókerarcot és nézzetek a másik szemébe. Aki először pislog, az veszít.

17. Lufihangszerek

Minden gyerek szereti a lufit, de vajon hányan készítettetek már belőle hangszert? Gyűjtsetek össze apró zörgő tárgyakat, pl. pénzérméket, gyöngyöket, gabonakarikákat, és azokat tegyétek a lufi belsejébe, majd fújjátok fel a lufikat.

Az így kapott hangszereket aztán csapkodhatják, dobálhatják a gyerekek, azok mindig más és más hangot adnak majd ki. Kitalálhatnak saját dalokat, táncolhatnak, énekelhetnek a dallamokra.

A játék remekül fejleszti a kreativitást és a zenei hallást. Segít levezetni a feszültséget, nyugtat és ellazít.



18. Bújócska

A klasszikus bújócska a gyerekek egyik legalapvetőbb játéka. Sokkal több van azonban benne, mint azt talán első gondoljuk. Fejleszti a kreativitást, az önuralmat, kihívást jelent.

Kiszámolóval válasszatok ki valakit, ő lesz a hunyó. A fal felé fordulva számoljon el 20-ig, addig a többiek bújjanak el. A hunyó feladata a számolás végeztével, hogy minél több embert megtaláljon.

A bújócskának több változata is létezik. Játshatjátok úgy is, hogy

- csak egyszerően meg kell keresni a többieket,
- ha valakit megtalált a hunyó, vele versenyt futva meg kell érinteni egy előre megbeszélt pontot,
- ha valakit megtalált a hunyó, az elkezd szaladni és el is kell kapni. (bújócska-fogócska)

19. Labdamóka

A labdázás nagyon jól fejleszti a gyerekek nagymotoros készségeit, ráadásul rengeteg módon játszható:

- készítsetek kaput és focizzatok egymás ellen, vagy rúgjátok a labdát egyre messzebből a kapuba,
- tegyetek ki ebényeket, kosarakat és dobáljátok a labdát egyre messzebből,
- játszhattok pattogtatóversenyt,
- dobálhatjátok egymásnak is a labdát egyre messzebből,
- játszhattok kidobót,
- próbáljátok zsonglőrködni a labdával,
- állítsatok egymásra dobozokat és próbáljátok ledobni minél kevesebb dobásból.

Játszhatjátok együtt, csapatban vagy egymás ellen is, mindenképpen jó móka lesz.

20. Buborékfújás

A buborékfújás nagy kedvenc a gyerekek körében. Nagyon olcsón, szinte bárhol lehet buborékfújókat venni, de akár otthon, hagyományos szappanból is készíthettek hozzá folyadékot.

Ennél persze többet tud. A buborékfújást igazi légzőgyakorlatként is felfoghatod. A levegő kifújása remek stresszoldó, nyugtató hatású. Így észrevétlenül oldható a stressz és a feszültség. A buborékok kergetése pedig fergetesen jó móka.

21. Meseolvasás

Bár egyre kevesebb idő jut rá, a meseolvasás és hallgatás nagyon fontos gyermekkorban. Nyugtat, ellazít, miközben fejleszti a kreativitást, a képzelőerőt. Ráadásul a tökéletes, tartalmas, minőségi időtöltés a gyerekekkel. Az esti vagy napközbeni mesélés jó alkalmat teremt az összebújásra, egy kis beszélgetésre.

Akár közösen is kitalálhatjátok a mesét és a szereplőket, vagy felolvashatsz neki a kedvenc mesekönyvéből. Biztos lehetsz benne, hogy ez lesz az egyik kedvenc programja.

Tetszettek a kreatív, fejlesztő játékok?

Ne aggódj, lesz még folytatás!



Mindenből a legjobb várjon Rád!

Jobb Veled a Világ!

Pozitivity.hu