

Watch Me Play!

Krótki przewodnik dla rodziców i opiekunów

Watch Me Play! to prosty sposób na to, aby rodzic lub opiekun pomógł swojemu niemowlęciu bądź dziecku w wieku do 8 lat. Dzięki niemu lepiej poznasz swoje niemowlę lub dziecko, miło razem spędzając czas.

Niemowlęta i małe dzieci potrzebują uwagi, aby się rozwijać – dokładnie tak, jak rośliny potrzebują słońca. Posiadanie pełnej uwagi, nawet przez krótki czas, pomaga dziecku dobrze się poczuć.

Zabawa może pomóc Twojemu dziecku poczuć się blisko Ciebie, a także uczyć się i rozwijać. Obserwując zabawę dziecka, możesz dowiedzieć się więcej o tym, co lubi i czym się interesuje w danej chwili. Rozmowa z dzieckiem o jego zabawie pomaga mu nadać sens światu i mówi mu, że jego myśli i pomysły są dla Ciebie ważne.

Jedyne, czego potrzebujesz, to kilka prostych zabawek lub materiałów, Twój czas i ktoś, z kim możesz porozmawiać o zabawie dziecka. Oto pięć kroków, które mają na celu pomóc Tobie i Twojemu dziecku przyjemnie spędzić czas:

- 1 Przygotowanie do zabawy
- 2 Pozwalanie dziecku na przejęcie inicjatywy w zabawie
- 3 Obserwowanie zabawy dziecka
- 4 Rozmowa z dzieckiem o jego zabawie
- 5 Rozmowa z innym dorosłym na temat zabawy dziecka

1 Przygotowanie do zabawy

Znajdź czas, kiedy możesz poświęcić swojemu niemowlęciu lub dziecku całą swoją uwagę przez 5, 10 lub 20 minut. Na początek spróbuj krótkiego czasu. Nawet pięć minut może być pomocne.

Wybierz 5 lub 6 zabawek, książek lub materiałów. Jeśli Twoje dziecko rzuca rzeczy, które mogą się złamać lub zranić, zdecyduj się na miękkie zabawki.

Wyłącz telewizor, komputer i telefon oraz odłóż zabawki zasilane bateriami lub elektroniczne na czas Watch Me Play! Spróbuj prostych zabawek, które pozwolą dziecku używać wyobraźni. Są to na przykład:

- Pudełka, pojemniki, plastikowe lub drewniane łyżki
- Lalki dziecięce, misie, zabawki pluszowe, małe lalki drewniane
- Zabawkowe zwierzęta, pociągi, samochody lub łodzie
- Koc i poduszka
- Miękkie piłki
- Plastelina lub ciastolina
- Zabawkowy telefon, plastikowy zestaw do herbaty
- Zwykły papier, kredki lub flamastry
- Farby do malowania palcami lub farby do użycia z pędzlem
- Książki z obrazkami lub z tkaniny

Jeśli nie wiesz do końca, co jest odpowiednie dla wieku Twojego dziecka lub co jest w pełni dla niego bezpieczne, porozmawiaj z pielęgniarką, pracownikiem przedszkola lub innym specjalistą, który zna Twoje dziecko. Usiądź wygodnie z dzieckiem na podłodze lub w pobliżu dziecka. Powiedz mu, jak długo zamierzasz obserwować jego zabawę.

Pomóż dziecku przygotować się na koniec Watch Me Play! – zaśpiewajcie razem piosenkę, która pomoże mu przejść do nowej czynności, lub porozmawiajcie o tym, co będziecie robić dalej. Pokaż dziecku, jak zamierzasz przechowywać jego zabawki na następny raz.

2 Pozwalanie dziecku na przejęcie inicjatywy w zabawie

Pozwól dziecku bawić się swobodnie, dokonując własnych wyborów. Pozwól mu odkrywać każdą z zabawek, używając ich w dowolny sposób, o ile jest to bezpieczne.

Obserwuj dziecko, aby zauważyć, gdy zaczyna czuć się zmęczone, głodne lub gdy potrzebuje przerwy. Daj mu czas na rozejrzenie się i spojrzenie na Ciebie.

Staraj się nie nauczać ani nie poprawiać dziecka w czasie Watch Me Play! Poczekaaj, aż samo poprosi Cię o włączenie się do zabawy. Jeśli poprosi Cię o to, postaraj się raczej podążać za jego wskazówkami, niż przedstawiać własne pomysły. Sprzątanie pozostaw na koniec Watch Me Play!

3 Obserwowanie zabawy dziecka

Podczas Watch Me Play! poświęć swojemu niemowlęciu lub dziecku całą swoją uwagę. Zorientuj się, czego chce, czekając, aż zobaczysz, dokąd zmierza jego wzrok. Widząc, na co dziecko patrzy, możesz dowiedzieć się, czym się interesuje w danym momencie. Gdy dziecko odwraca wzrok lub zaczyna płakać, oznacza to, że może być zmęczone lub potrzebuje przerwy.

Okazuj zainteresowanie wszystkim, co dziecko zdecyduje się zrobić. Patrzenie na twarz lub dotykanie, przesuwanie lub chowanie zabawek to wszystkie aspekty zabawy, o których możesz porozmawiać z dzieckiem. Podczas zabawy dzieci często robią te same rzeczy w kółko – zobacz, co robi Twoje dziecko.

Staraj się nie przerywać dziecku i nie używaj telefonu. Obserwuj, co się dzieje z dzieckiem podczas zabawy. Zobacz, jak reaguje ono na Ciebie.

4 Rozmowa z dzieckiem o jego zabawie

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robi. Powtarzaj dźwięki, które wydaje, dodając od czasu do czasu nowe dźwięki. Reaguj na jego uśmiechy, odwzajemniając je bądź okazując przyjemność lub zaskoczenie. Nawiąż do czegoś, na co patrzy Twoje dziecko: „Chcesz spojrzeć na zewnątrz?”.

Okazuj swoje zainteresowanie, uśmiechając się i rozmawiając z dzieckiem o tym, co robi. Pozwól kilka chwil ciszy, aby dać dziecku czas do namysłu lub po prostu poczekać na kolejny pomysł.

5 Rozmowa z innym dorosłym na temat zabawy dziecka

Zabawa z dzieckiem może być ciekawa, ale czasami też i trudna do obserwowania. Rozmowa o zabawie dziecka z inną osobą dorosłą pomoże Ci czerpać z niej większą radość, a także podzielić się wszelkimi obawami i troskami. Może to być członek rodziny, przyjaciel, pielęgniarka, lekarz rodzinny, pracownik przedszkola lub inny specjalista, który zna Twoje dziecko.

Jeśli martwisz się o swoje dziecko, spróbuj zobaczyć, co się dzieje z nim podczas zabawy i jak reaguje, gdy się nim interesujesz. To, co zauważysz, może pomóc w ustaleniu, czy dziecko mogłoby skorzystać z dodatkowego wsparcia. Rozmowa i zastanowienie się nad tym, jak się czujemy, obserwując zabawę dziecka, może również pomóc w zrozumieniu tego, co może odczuwać dziecko.

KLUCZOWE SPOSTRZEŻENIA

- Obserwacja zabawy dziecka może pomóc w budowaniu więzi
- Swobodna zabawa pomaga dziecku w rozwoju i nauce
- Okazanie zainteresowania pomaga dziecku skupić uwagę
- Współpracujący dorośli pomagają dziecku czuć się bezpiecznie

CO MÓWIĄ RODZICE I OPIEKUNOWIE:

„Mogę wrócić do domu i to zrobić nawet dzisiaj”

„Trochę to trwało, ale teraz widzę wiele zmian”

„Coraz lepiej rozumiem, kiedy moje dziecko jest gotowe do zabawy, a kiedy potrzebuje przerwy lub przytulenia”

„Odczuwam większy spokój, gdy bawimy się w ten sposób”

„Dziecko patrzy na mnie częściej i wydaje więcej dźwięków”

„Wiem, jak ważny jest wspólny czas”

„Czuję się bardziej pewna siebie”

„Moja córka więcej się uśmiecha”

Ten zasób może być przechowywany i udostępniany przez rodziców i praktyków na ich własny użytek.

Więcej materiałów i tłumaczeń można znaleźć na stronie <https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play>.

Aby porozmawiać o tłumaczeniu tego zasobu na potrzeby Twojej usługi, prosimy o kontakt:
jeniferwakelyn@btinternet.com