

## 10 trików, jak spędzić z dzieckiem czas i się zrelaksować

### 1. Woda + mąka ziemniaczana

Dla własnego dobra zacznij od pokrycia stołu, a najlepiej podłogi folią malarską lub rozciętym workiem na śmieci. I działaj - w miseczce połącz mąkę ziemniaczaną z wodą aż do uzyskania dziwnej konsystencji gluto-budynio-ciastoliny. To ciecz nienewtonowska. Daje masę frajdy i naprawdę przyjemnie relaksuje. Kiedy ją szybko ugniataasz zachowuje się jak plastelina, kiedy ją pozostawisz na dłoni, przelewa się spektakularnie przez palce. Dla zwiększenia efektów sensorycznych możesz dodać olejków zapachowych do ciasta albo np. soku z buraków. Warto bawić się zarówno rękami, jak i stopami. Uwaga, będzie brudno, ale to się bardzo łatwo sprząta, choć teren zabawy jak Was fantazja poniesie wygląda jak po wybuchu wulkanu.



### 2. Worek na śmieci + las

Weź z szafki pod zlewem (zgadłam?) worek na śmieci, załóż buty sobie i dziecku i udaj się do najbliższego lub jak sobie chcesz nienajbliższego lasu. Niby zwykły spacer, ale poszerzony o wersję premium, czyli sprzątanie lasu. Na ręce koniecznie załóżcie plastikowe lub silikonowe rękawiczki. Powietrze, energia lasu, śpiew ptaków i możliwość podnoszenia z ziemi wszystkiego, to musi być frajda. Przy okazji pogadajcie o tym, po co sprzątaacie i co znajdujecie w lesie, ile to się rozkłada i gdzie jest tego miejsce.

### 3. Koc + poduszki + prowiant + kino

Rozłóż materac na podłodze, zarzuć go kocami, poduszkami, a jak się uda ponad Waszymi głowami rozwiń koc lub jakąś tkaninę, która stworzy wrażenie namiotu na biwaku. Ogarnij prowiant kinowy, odpal laptopa lub płytę DVD i gotowe! Ja osobiście zachęcam do pokazania dzieciom filmów z naszej młodości. Moja córka, kiedy pierwszy raz pokazałam jej E.T, oglądała go jeszcze potem kilkanaście razy w ciągu jednego weekendu.

### 4. Szczotka + wałki + gumki do włosów + lakiery do paznokci



Powiadam Wam, to jest wersja równie relaksująca dla mamy, jak i dla taty.

Nic tak nie bawi naszych dzieci, jak możliwość zgotowania nam domowego salonu piękności. Nie ważne, czy masz włosy do pasa, czy potyskujesz lekko łysiną. Małe rączki z wielką frajdą wykonają Ci ulubioną fryzurę, pomalują paznokcie, zaplotą warkocze.

### 5. Otwarta szafa mamy + otwarta szafa taty

Przygotuj dla siebie i pozostałej części widowni ulubiony napój, rozsiądźcie się wygodnie w fotelach, włączcie muzykę, zaaranżujecie odpowiednie światło i wybieg dla modelek i modeli gotowy. Frajda z jaką mogą bezkarnie przymierzać Wasze dorosłe ubrania i paradować w nich po domu - bezcenna. Przy starszych dzieciach, możecie dawać im wyzwania modowe - np. wymyśl strój na wyprawę na grzyby, albo na wyjście do teatru albo skomponuj własne nakrycie głowy.

## 6. Papier + gazety + marzenia

Z takich oto trzech składników macie szansę stworzyć niepowtarzalną mapę marzeń.

Potraktujcie zdjęcia w kolorowych magazynach jako inspirację do tego, czego pragniecie, o czym marzycie, co jest dla Was ważne. Powycinajcie je, zróbcie z nich piękny kolaż na kartce, możecie coś dopisać lub dorysować od siebie. Przy okazji pogadajcie o tym, co każdy ma na swojej mapie - o Waszych marzeniach i planach. Gotowe prace oprawcie w ramki i powieście, w miejscu, w którym będziecie mogli na nie codziennie zerkać.



## 7. Piłka do tenisa + wałek do ciasta + skarpetki

Takie oto składniki gwarantują nam najlepszy domowy salon masażu. Zawień piłeczkę w skarpetki i razem z wałkiem potraktuj jako najlepsze rollery do smyrania po plecach. Włączcie przyjemną relaksującą muzykę, połóżcie się na czymś miękkim i nawzajem masujcie się z dzieckiem od stópki po czubek głowy. To bardzo zbliża i wspiera wzajemną więź, ale przy okazji pozwala też porozmawiać o naszym ciele i przy masowaniu każdej części ciała podziękować jej za to, ile pracy wykonuje każdego dnia.

## 8. Pionki + kostka + plansza



Czyli planszówka, moim zdaniem najwspanialszy rodzinny gadżet. Idź do pokoju dziecka, weź kilka planszówek, przyjdź do salonu, połóż je na stole lub podłodze i voila! Ale możecie też planszówkę Waszej Rodziny zrobić wspólnie i nie dość, że będzie autorska, czyli niepowtarzalna, to jeszcze wspólnie nagimnastykujecie swoją fantazję, jakie zadania mają się w niej znaleźć. Do zrobienia planszówki polecam wykorzystać recyclingowo jakiś karton, tekturę, nakrętki od butelek jako pionki, zdjęcia z gazet jako elementy graficzne planszy.

## 9. Banan + bakalie + ciastka

To sobie teraz podjemy. Pokruszcie w miseczce dowolne ciastka albo ciacho, dodajcie zgniecionego banana, dowolne bakalie, jakiś dżemik lub masło orzechowe i formujcie dłońmi kulki. Chwila moment i zdrowy deser - domowe trufle gotowe. To jest przepis kulinarny, któremu sprostą nawet dwulatek, a sposób przygotowania to smaczna sensoryczna zabawa.

## 10. Trzy pytania na dobranoc

Ta dziesiątka jest moja ulubiona. Co wieczór przed snem połóżcie się całą rodziną w łóżku dziecka i zadajcie sobie wszyscy trzy pytania: co mnie dziś spotkało miłego, co mnie dziś zdenerwowało, czego się dziś nauczyłem. Dużo ważnych rzeczy dowiedziecie się o swojej rodzinie każdego wieczora, jeśli będziecie to praktykować to systematycznie. Ten rytuał bardzo zbliża, bardzo relaksuje i pięknie buduje wzajemne więzi.

Dobrej relaksującej zabawy życzy

