

## ***Jak wspólne spędzanie czasu z rodzicem wpływa na rozwój dziecka?***

Dzieci uczą się przez naśladowanie i doświadczanie różnych rzeczy. Ogromne znaczenie ma kontakt z dzieckiem i poświęcanie mu czasu.

Nowoczesne technologie odgrywają dziś bardzo ważną rolę w życiu dzieci i stanowią nieodłączny element współczesnego świata, jednak nie powinny zastępować czasu spędzanego z rodzicem. Warto rozsądnie ograniczać czas przed ekranem, pamiętając, że bezpośredni kontakt, wspólna zabawa i rozmowa mają największe znaczenie dla rozwoju dziecka. Technologie mogą być wartościowym wsparciem i urozmaiceniem wspólnie spędzanego czasu, ***jednak to bliskość oraz relacja z rodzicem pozostają najcenniejsze.***

Jak to zrealizować w praktyce?

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka już od pierwszych miesięcy życia. Warto każdego dnia znaleźć czas na wspólne spacerowanie – nawet obserwowanie otoczenia z perspektywy wózka dostarcza maluchowi wielu nowych bodźców, pobudza jego ciekawość i wspiera poznawanie świata. Wraz z wiekiem dziecka możliwości wspólnego spędzania czasu na świeżym powietrzu stają się jeszcze większe. Wycieczki rowerowe, zabawy na placu zabaw czy wspólne gry ruchowe rozwijają sprawność fizyczną, koordynację ruchową i wzmacniają mięśnie. Jednocześnie ruch może być doskonałą okazją do nauki – podczas spacerów warto rozmawiać o przyrodzie, nazywać kolory, kształty i dźwięki otoczenia oraz zachęcać dziecko do zadawania pytań. Dzięki temu aktywność na świeżym powietrzu wspiera nie tylko rozwój fizyczny, ale także wzbogaca słownictwo, rozwija zdolności poznawcze i umacnia więź między dzieckiem a rodzicem.

Dzieci najlepiej uczą się poprzez doświadczenie i poznawanie świata wszystkimi zmysłami. Warto proponować im zabawy angażujące różne formy aktywności, takie jak malowanie palcami, zabawa piaskiem kinetycznym czy wykonywanie prostych eksperymentów. Tego typu zajęcia wspierają rozwój motoryki małej, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz pobudzają ciekawość i kreatywność.

Dobrym pomysłem jest również włączanie dziecka do wspólnych aktywności plastycznych i kulinarnych, które rozwijają samodzielność, cierpliwość oraz uczą współpracy. Na wczesnym etapie rozwoju szczególnie ważne jest zapewnienie dziecku różnorodnych doświadczeń i możliwości odkrywania nowych aktywności. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie i ma indywidualne zainteresowania – jedne chętniej sięgają po kredki i farby, inne preferują zabawy ruchowe lub konstrukcyjne. Dlatego warto obserwować potrzeby malucha i dostosowywać formy wspólnie spędzanego czasu do jego zainteresowań.

Gry planszowe i zręcznościowe to wartościowa forma wspólnego spędzania czasu, która wspiera rozwój umiejętności społecznych i poznawczych dziecka. Uczą współpracy, cierpliwości, przestrzegania zasad, logicznego myślenia oraz planowania. W przypadku starszych dzieci ciekawym uzupełnieniem mogą być również odpowiednio dobrane gry komputerowe lub konsolowe o charakterze edukacyjnym. Niezależnie od wybranej formy zabawy, ***największą wartość ma wspólne uczestnictwo rodzica***, które sprzyja budowaniu relacji i sprawia, że czas spędzony na grze staje się okazją do nauki i dobrej zabawy.

Najważniejszym aspektem wspólnego spędzania czasu z dzieckiem jest pełna obecność i zaangażowanie rodzica. Dzieci potrzebują czuć, że są ważne, słuchane i otoczone uwagą. Codzienne rozmowy, wspólne posiłki czy wieczorne rytuały przed snem sprzyjają budowaniu bliskiej więzi, wzmacniają relację oraz dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Możliwości wspólnego spędzania czasu z dzieckiem jest naprawdę wiele. Warto łączyć różnorodne aktywności – od zabaw ruchowych i kreatywnych, przez wspólne czytanie, aż po świadome i odpowiedzialne korzystanie z nowoczesnych technologii. Takie podejście wspiera harmonijny rozwój dziecka, rozwija jego zainteresowania oraz pozwala tworzyć cenne wspomnienia, które wzmacniają więź między rodzicem a dzieckiem.

Opracowała: Katarzyna Kanik