**„Co mam robić, gdy się nudzę?”**

To pytanie słyszeli już pewnie niejednokrotnie wszyscy rodzice. I każdy z nas wie dokładnie, iż komputer i telewizor to nie są sposoby na nudę. Często jest to jednak rozwiązanie proste i wygodne lecz nie jest to z pewnością korzystne dla dziecka

Więc trzeba znaleźć inne rozwiązania. A jak się okazuje, jest ich bardzo dużo.

Szukajmy pomysłów w zwykłym, codziennym otoczeniu domowym. Sprawmy, by maluch zwrócił uwagę na to, co znajduje się blisko niego. Włączmy je w zwykłe, domowe czynności, zachęćmy, żeby wykorzystało znane przedmioty lub zabawki w niestandardowy sposób, żeby zagrało w znaną sobie grę inaczej. W kreatywnym radzeniu sobie z nudą granicą jest tylko wyobraźnia.

Ważne, żeby zdawać sobie sprawę, że do wartościowego spędzania czasu nie są potrzebne wciąż nowe, drogie zabawki. Liczy się natomiast pomysłowość i poszukiwanie. Istotne jest również, aby dziecko znalazło swoje preferencje – to co lubi, co czuje, czym ma chęć się zajmować. To ważny aspekt odkrywania samego siebie.

PO LEKTURZE KSIĄŻECZKI BAWCIE SIĘ DALEJ!

1. Podpowiedz dziecku, w jaki ciekawy sposób, można odgonić nudę. Zachęćcie je do wspólnych działań np. podczas przygotowania posiłków. Niech samodzielnie wykona zdrowy deser dla całej rodzinki, lub pomogło podczas przygotowania pysznego obiadku, itp. (Są to czynności, które dzieci uwielbiają i oczywiście trzeba je zawsze wychwalić, że to co zrobiły, było przepyszne!!!)
2. Wybierzcie się razem na spacer, na wycieczkę rowerową, itp. połączoną z piknikiem
3. Zróbcie wspólną gimnastykę – z korzyścią dla wszystkich☺
4. Pozwólmy dziecku na odrobinę szaleństwa…