

# СЛОБОДНО ВРЕМЕ У КУЋНОЈ ИЗОЛАЦИЈИ

## Кутак за игру

*предлози игара које могу да се играју код куће*

Драги родитељи и сви који бринете о деци,

Пред свима нама је једна изазовна ситуација. Препроучене мере социјалне изолације дају најбоље резултате у борби против COVID-19 епидемије, али доносе и промене у рутинама за све чланове породице.

Природно је да осећате страх, узнемиреност и неизвесност. И деца могу да се осећају збуњено, тужно, уплашено или забринуто. Али они имају много мање искуства од својих родитеља и зато им је теже да се носе са кризном ситуацијом. Зато су родитељи главни узор својој деци.

Вртићи и школе привремено не раде, деца проводе више времена код куће, а због тога ви можете да осећате додатни притисак и одговорност да организујете дневне активности са децом. Зато заједничка игра може да помогне и вама и деци. Деца ће се осећати сигурније у доба неизвесности, лакше ће обрадити збуњујуће информације, зближиће се са родитељима и увећаће своје капацитете и вештине за будуће изазове у животу.

Новонастала ситуација са корона вирусом пред родитеље ставила је нове изазове. Дневне активности деце су измењене, свакодневни одласци у школу и вртић, на игралишта, код другара једно време ће бити паузирани.

Велики део времена у току дана деца сада треба да испуне, а да избегнемо стално гледање у ТВ или телефоне. Уколико се само мало ангажујемо, видећете да су могућности да деца проведу квалитетно време бесконачна.



*Заједничка игра може да помогне и родитељима и деци. Деца ће се осећати сигурније у доба неизвесности, лакше ће обрадити збуњујуће информације, зближиће се са родитељима и увећаће своје капацитете и вештине за будуће изазове у животу.*

Појава корона вируса донела је промене у нашу свакодневницу. Треба да помогнемо нашим најмлађима да ово време проведу квалитетно и забавно

У доба неизвесности, игре које помажу детету да се осећа сигурно су сјајан избор. Изградити своје Скровиште звучи као одличан план!

Изградња и стварање нечег новог дају детету снажан осећај независности, аутономије и самосталности. Особине који сваки родитељ жели за своје дете.

Оно што је важно је да се уобичајене дневне рутине попут устајања, оброка, спавања у току дана значајно не измене.

Држите се уобичајеног ритма и рутина

Планирање и придржавање уобичајеног распреда је кључно, чак и када сте цео дан у кући. Деца треба да устану, једу и иду у кревет у своје уобичајено време. Предвидљивост, јасноћа и структура делују умирујуће током стресног периода. За децу, посебно млађу или ону која су забринута може бити јако добро када знају шта ће се и када догодити.

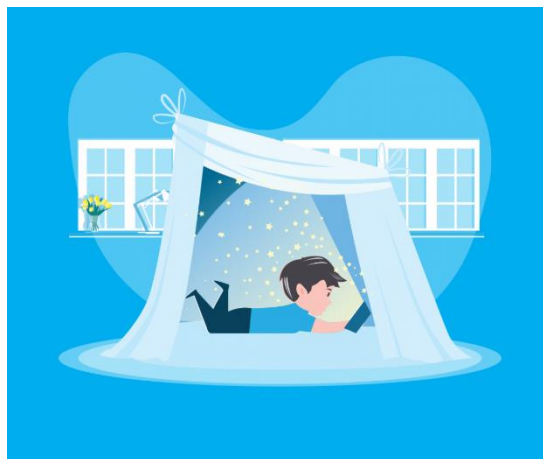
Код деце предвидљивост појачава осећај сигурности и контроле над ситуацијом.

Дневни распред може да изгледа као онај у вртићу или школи и треба да укључи наизменично периоде учења и играња, као и планирано време за ручак, ужину и вечеру, део дана за опуштања, одмарање.

Нацртајте распоред заједно и преиспитајте га сваког јутра тако да будете сигурни да одговара свим укућанима. Уношење тачног времена у распоред помаже деци да знају кад ће активност почети и кад ће се завршити. Ово ће Вам бити јако корисно када нпр. кад после игре треба да пређете на ручак.

Не заборавите, породични распоред мора да укључи и време за Ваше опуштање, а када то стоји „црно на бело“ веће су шансе да се то и деси!

А у периоду дана када сте испланирали игру, погледајте предлоге игара испод.



UNICEF Srbija/2020

## **1. Моје скровиште – идеја за малу децу и предшколце**

Скровиште може бити било шта што дете изабере као своје сигурно место. Може да буде саграђено од било којих материјала и било где у кући. Јастуци, чаршави, ћебад, столице, столови, кутак испод степеница или картонска кутија. Ако се играте са бебом то

може бити само ограда од велике књиге, часописа или јастука. Све долази у обзир.

Пустите дете да бира што више, и место, и материјале за изградњу свог Скровишта. Будите гост у дететовом скровишту и поштујте његова правила.

Допустите детету и подстакните га да у своје Скровиште однесе своје омиљене играчке или друге личне ствари које изабере.

Питајте га како се зове његово сигурно место: скровиште, пећина, тврђава, кућица или гнездо? Причајте о томе ко све има скровиште и шта може све да се ради у скровишту.

Свака активност у скровишту је добродошла - читање књиге, причање прича, лешкарење, скривање омиљених ствари или тајни свет омиљеног јунака.

Ужина у скровишту може бити врхунац заједничког опуштања!

За ову игру биће вам потребни:

- Јастуци
- Ћебад
- Столице
- Столови



UNICEF Srbija/2020

## 2. Моја сликовница – идеја за децу млађег школског узраста

Искористите заједничко време које у овим тренуцима проводите са својом децом да разговарате са њима о различитим темама - о дружењу са кућним љубимцем, како је изгледало када су

изгубили први зуб, или први пут возили бицикл, о прослави рођендана, о свом првом голу на утакмици и сл. Питајте коју би они од тема о којима сте причали изабрали да је представе кроз „своју” сликовницу.

*У овој игри дете на занимљив начин учи - пише, црта, осмишљава причу и представља свој рад другима.*

Договорите се о начину прављења сликовнице. Ево неколико препорука:

- Однос цртежа и текста на свакој страни сликовнице ће зависити од узраста детета (са узрастом се повећава простор за текст, а смањује простор за илустрације).
- У зависности од бојица које ће дете користити писање/цртање може бити двострано (дрвене бојице) или једнострано (фломастери) због провидности са друге стране листа.
- Упутите их да осмисле и насловну страну сликовнице и да јој дају назив (разговарајте са њима о називу који би требало да буде занимљив како би заинтересовао друге за читање).
- На сваком листу им сугеришите да направе маргине/одвојите им део са леве стране да не почињу од почетка јер листове сликовнице треба на крају спојити
- Око спајања листова им помозите, тако што ћете је ушити са стране (иглом и концем) или залепити лепком

Наставак ове активности може бит организација иге „Столица за писца - промоција сликовнице за укућене, а уколико постоје могућности преко видео позива онда и за родбину и другаре. Дете онда представља своју сликовницу, а остали му постављају питања.

За ову игру биће вам потребни:

- Папир
- Бојице
- Оловка
- Лепак/конац и игла/канап/машна

Из ових игара деца ће научити:

- Како да јачају свој осећај сигурности
- Како да развијају самопоуздање
- Доживљај ауторства
- Аутономију и самосталност
- Планирање, организацију и решавање проблема
- Креативност и машту

Савет плус за родитеља

Игре могу деловати као прављење претераног крша по кући. Саосећамо. Ипак, предлажемо да дате шансу, охрабрите дете и будете део његовог света. Може се десити да дете проведе неколико сати у квалитетној игри која ангажује све његове потенцијале!

### **3. Паукова мрежа**

Од вуне (или сличног материјала) направите "паукову мрежу" негде у кућ и (на пример између намештаја, испод трпезаријског стола или у ходнику).

Циљ игре је да се деца провуку кроз њу не додирујући вуну.

Још три игре активније игре које можете испробати:

- Плес уз музику: укључите музику и играјте заједно.
- Кошарка са чарапама: припремите чисте чарапе и корпу као циљ. Станите мало даље и покушајте да убаците што више чарапа у кош.
- Жабљи скок: скакућите по површинама у кући које нису клизаве. Пешкире можете да поређате по поду као додатне препреке. Такође, можете да покажете деци како да опонашају и неке друге животиње, као што су зец или кенгур.

### **4. Кувајте са дететом**

Постоје многе предности припреме хране са децом, као што су социјално-емоционални развој, физички развој и развој језика и когнитивних способности.

Деца уживају у кувању са родитељима. Децу такође можете научити неким основним правилима кувања, на пример да морамо јести добро скувану храну. 🍲👁️🍴🍏🍏

Уколико имате навику да печете колачиће или кексиће, добар начин да децу заиграте је да им дате калупе са којима и они могу припремати колаче за печење. Осим тога, када направите палачинке, они вам могу помоћи тако што ће их намазати и послужити укућанима. Могу да Вам помогну код испирање поврћа или постављање стола. Прављење пице такође може бити занимљиво уколико им дате да уместо вас изрендате сир или ставе шунку.

Све то можете радити и кроз игру улога, куvara, помоћника, конобара и слично.

Понекад је само довољно да деци дозволите да вас гледају док кувате и причате им шта радите.

## **5. Направите рачунар са материјалима који се могу рециклирати**

Деца треба да направе сопствени рачунар и тастатуру од рециклираних материјала. Идеја је да се користе картонске или папирне кутије за екран, кутија за јаја за тастатуру, а затим да се на тастатури насликају слова и бројеви и стави слика или екран.

Подстакните игру са децом слањем замишљених порука пријатељима који су далеко.

Друга варијанта је да се направи било која машина коју деца желе да направе.



UNICEF Srbija/2020

## 6. Играјте и певајте са својим дететом

Када играте са дететом дете има прилику да упозна, доживи и прихвати своје тело у односу на простор. Игра и покрет ослободиће тело нагомилане напетости.

Када певате са дететом утичете на његово понашање. Ко каже да дисциплина не може да буде песма. Певање ће Вас зближити, без обзира шта певате. А деца ће Вам кроз певање лакше показати како се осећају, радосно, узбуђено, уплашено или поносно.

Играјте и певајте испред огледала, преоблачите се и претварајте у различите ликове, певаче и глумце. Микрофон може да буде било који кућни предмет, од даљинског управљача до ролне тоалет папира, а парче тепиха гламурозна сцена. Омиљена музика из филма, цртаћа или музички спот послужиће за додатну инспирацију. Ако имате бебу довољно је да је носите у наручују и плешете испред огледала.

*Играње је одлична замена за физичку активност и за избацавање вишка енергије, поготово када не можете да излазите напоље.*

Играње и певање ангажују многе делове и функције мозга, а неуронаука потврђује да поспешују развој мозга, језичке, моторичке и социјалне вештине код детета.



Ваше дете ће више волети неке песме од других. Пустите га да бира и развија свој укус! Омогућите му да се повеже са различитим мелодијама и ритмом и да истражује са покретима и својим телом.

За ову игру требаће Вам:

Различите врсте музике, брза, спора, весела, сетна, класичана, модерна. Пар кућних предмета, нпр. дршка од метле, четка, фен, шешир, марама. Видео спотови за нове идеје. И на крају, део празног простора и енергија за потрошити.



UNICEF Srbija/2020

## 7. Породични оркестар – идеја за децу млађег школског узраста

Искористите заједничко време које у овим тренуцима проводите са својом децом да заједно направите ритмичке инструменте, да заједно свирате на њима и осмислите вашу породичну ритмичку вежбу за сваки дан који долази (дан можете почети са њом и сл.).

Ваш оркестар ће унети весеље у породицу, међусобно ослушкивање и праћење, али и физичку активност која је свима у овим данима потребна.

Направите са децом цео оркестар од материјала које имате у кући. Ево неких предлога:

Звечке од различитих материјала, на пример:

- Мања пластична флаша у коју можете ставити неко зрневље (нпр. пиринач) и затворити је.

- Пластични део из чоколадног јајета које се напуни пиринчем, а затим се стави између две кашике И залепи лепљивом траком ОКОЛО.
- У једну пластичну чашу можете ставити зрневље (нпр. пасуљ), а затим се друга пластична чаша стави одозго (споје се две отвора чаша) И тако спојене облепе лепљивом траком.

Бубњевци од пластичних посуда/лименке за кафу /сита. Одозго се стави балон/целофан/пријањајућа фолија, затегне и облепи. Уместо удараљки могу се користити графитне оловке или дрвене бојице.

Кастањете од картона исеченог у облику кратке правоугаоне траке коју пресавијете на пола, а затим се изнутра на сваку страну при крају залепе метални чепови који се испуне лепком.

Чинеле од два метална поклопца.

Прапорци од металних затварача нанизаних на канап.

Сви направљени инструменти се могу украсити – обојити, налепити колаж папиром И сл.

Наставак ове активности може бити занимљива игра са рукама као човековим “удараљкама”, помоћу којих можемо постићи разне звучне ефекте И уједно бити физички активни. Тако нпр. можемо пљескати на разне начине:

- Испружених прстију
- Савијених прстију, тако да када се шаке саставе праве шупљину
- На непомичан длан леве руке пљескамо прстима десне руке
- Руке стоје поред тела. Подижу се према горе док се шакама не пљесне
- Пљескање рукама по надколеници, са обе руке истовремено или наизменично
- Ударање савијеном шаком (песницом) по тврдом предмету, по грудима и сл.

Можете са децом вежбати све ове врсте пљескања појединачно, а можете увести и неке нове.

Можете се играти тако што сви станете у круг, а једн члан породице показује комбинацију пљескања, а други треба да понове и сл.

За ову игру требаће Вам неки од ових материјала:

Пластичне чаше, пластична флашица, дрвене боијице/графитне оловке, пластични део из чоколадног јајета, кашике, лепљива трака, лименка од кафе, пластична посуда, целофан, пријањајућа флија, балон, картон, метални чепови, канап, фломастери, колаж папир, разне врсте зрневља и сл.

Дете ће из ове игре научити:

- Изражавање телом и покретом
- Преузимање ризика
- Флексибилност и адаптибилност на промене
- Самопоуздање
- Музикалност и ритмичност
- Тимски рад

Савет плус за родитеље

Можете осећати да Вам је тешко да се покренете. Саосећамо. Ипак, подржавамо Вас да пробате са једном песмом и ако сте у прилици укључите другог родитеља или остале чланове породице, може се десити да се забавите и проведете једнако добро као Ваше дете.

## **8. Играјте се са батеријском лампом**

Извадите лампу и научите своју децу како да праве фигуре од сенки на зиду. Ова игра може да буде јако забавна, нарочито ако осмислите причу која прати игру сенки.

Играјте друге игре са лампом: на пример, да ли ваше дете може да скочи у круг светлости који пројекује лампа? Да ли може да га досегне руком тако високо на зиду?

Старијој деци можете показати Морзеову азбуку или осмислити журку са музиком и светлима од батеријских лампи.

## ИГРЕ ЗА ДЕЦУ И РОДИТЕЉЕ МЛАЂЕГ ИЗРАСТА

### 9. КОЈИМ ГЛАСОМ ПОЧИЊЕ?

Ова игра помаже да се пажљиво слуша говор и проналазе речи на одређени глас, што код деце развија фонематски слух и касније олакшава савлађивање писмености.

Ставите на сто две играчке, нпр. меду и камион. Нека дете каже шта је то. Поновите за њим: „камион, меда“ ,

наглашавајући прве гласове „к“ и „м“. Онда дете треба да вам дода играчку чији назив почиње гласом који сте ви изговорили.

Затим ставите пред дете три (касније четири, пет ...) предмета и поступите на исти начин. Када неколико пута изведете ову игру , моћићете му давати задатке – да по целој соби тражи предмете који почињу гласом „а“ , „б“ итд. Корисно је организовати такмичење. Ко ће први наћи? Ко још може да нађе ствар на овај глас?

### 10. ПОДВУЦИ СЛОВА!

Ова игра може се извести ако деца знају макар неколико слова. Онај ко води игру даје новине деци и тражи од сваког да у насловима одштампаним крупним словима подвуче једно, њему познато слово. Затим деца, пошто размене новине , треба да ставе крстић изнад слова које су његови другови евентуално пропустили. Ко има најмање крстића- тај је победник. Игра се може извести и са неколико слова-ако су деци позната.

### 11. ПАНТОМИМА

У овој игри све радње се врше без предмета али тако, као да их стварно узимате, пружате једни другима , бацате. Треба обувати чизме, цртати слику, али све то само у мислима.

Шестогодишња деца могу изврсно са „пришивају“ дугмад без игле,

конца и дугмета.

Дакле, нека деца пришију дугме, поставе сто, нека добацују лопте, прскају једно друго водом из чаше и сл. Водитељ одлучује код кога то изгледа најверодостојније. Ова игра развија машту, захтева много пажње и моћ запажања, подстиче памћење.

## **12. ДОПУНИ РЕЧ**

Игра растављања речи на слокове припрема дете за наставу читања и писања. За ову игру деца треба претходно да вежбају изговор речи по слоговима – на својим сопственим именима : Ми-ра, Ко-ста, а затим на лаким речима: ба-ба, во-да Ова игра се одвија уз добацивање лопте или марамице завезане у чвор. Водитељ игре каже један или два слога и баца детету лопту. Оно треба да заврши реч и да, пошто каже слог, баци лопту даље.

## **13. ПРЕПОЗНАЈ ПО ЗВУКУ**

Није лако научити децу да увек слушају и чују. За ово су потребна честа и систематска вежбања. За време шетњи скрећите деци пажњу на разноврсност звукова у природи, у шуми, крај реке, пруге и најзад у свом стану.

Деца ће научити да ослушкују и анализирају звуке на следећи начин: једно наизменично удара кашичицом по неком предмету а друго, без гледања треба да каже азив тог предмета. Побеђује оно које највише пута погоди.

## **14. ИСКОРИСТИ СВАКИ ТРЕНУТАК**

Деца су сигурно много пута разгледала илустрације у књигама и причала шта је на њима приказано. У овој игри за разгледање непознате слике даје се пола минута и у току времена слика се једном-двапут, за кратко, покрива другим папиром. Дете треба подробно да исприча шта је на слици видело, да запамти чак и безначајне детаље. За то је потребно да се потпуно концентрише и

искористи сваки тренутак. Победник је онај ко наведе највише детаља.

## **15. ИСТРАЖИВАЧИ**

Будите, заједно са дететом истраживач.

Проверите:

Који све предмети тону у воду а који остају да пливају?(метална кашика, варјача, гумена играчка...) Зашто?

Да ли се све ствари које бацимо (лопта, лутка, перо, балон) у вис враћају-падају на земљу. Да ли неке ствари падају брже а неке спорије?

Направите лотицу од пластелина пред дететом, а затим је претворите у „погачу“.

Нека дете уочи да ли је остало исто пластелина, или га има више или мање. Зашто?

Литература : „Припремам дете за школу“ др Емил Каменов

## **КРЕАТИВНЕ АКТИВНОСТИ**

### ***Цртање и бојење***

Дајте деци празне папире да цртају или бојанке да боје. Понекад је довољно да ви седнете и почнете да бојите и одмах ће бити поред вас радећи исто. Деца уживају када са њима нешто радите заједно.

Још један од начина да их заинтересујете за ову активност је да на под или зид ставите један велики папир. Уколико имају бату или секу добиће сјајну прилику за заједничку активност, а на великом папиру деца се увек разиграју и враћају се више пута да дораде започето.

Уколико имате услове понудите деци и водене боје односно темпере, већина њих ужива да са тим боји, само будите опрезни уколико је дете баш мало и стално надзирите.



## ***Пластелин***

Пластелин је непревазиђена активност за децу. Уколико га немате, можете направити и брашно и дати деци да се играју. Биће мало хаоса, али је вредно труда.

На интернету можете пронаћи једноставне начине како се од пластелина праве животиње попут пужа, миша и других.



## ***Лепљење налепница / сецкање колаж папира***

Постоји велики избор књижица за лепљивим налепницама. Осим што су занимљиве, ове књижице могу бити и веома едукативне јер кроз лепљење деца решавају различите задатке.

Креативнија алтернатива томе јесте колаж папир који дете само сецка и осмишљава шта жели да прикаже. Уколико је премало за маказе, можете ви сецкати, а давати њему да лепи.

### ***Печати***

У разним бојама и облицима, печати којима деца допуњују цртеже или просто печатирају празне папире забава је која може дуго да држи дечију пажњу.

### ***Маскирање***

Не морате да имате боје за лице или купљене костиме, довољно је време и воља. Осмислите са децом у шта би желели да буду маскирани и што једноставније направите маске од картона, или уши неке животиње, или пар линија и тачкица по лицу мамином шминком. Овај костим деци ће обојити цео њихов дан и дати им повода да смисле нове игре у својој новој улози.





## **ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

### ***Чучњеви, скокови у вис....***

Уколико имате више деце увек можете направити такмичење у скоковима (ко више скочи) или у чучњевима (ко уради више). Деци су овакве активности природне, још када им на то придодате такмичење, добијате сјајно свакодневно раздрмавање.

### ***Скакање по душеку (уз надзор)***

Када имате могућности дозволите деци да скачу до миле воле. У кућним условима то је душек (најчешће мамин и татин). На овај начин деца сјајно развијају мождане вијуге, а и забава је загарантована. Будите опрезни уколико су млађа деца у питању и постоји ризик да не процене добро близину ивице кревета.

### ***Игре са лоптицама (вежбање прецизности)***

Уколико имате мали кош на вратима, сјајно! Увек можете организовати такмичење за све укућане и спремити награду за најуспешнијег. Ако немате, пронађите било какву корпу у коју деца из даљине могу гађати лоптом. Забава и вежбање моторике у истом “кошу”.

## **ИГРАЊЕ СА ИГРАЧКАМА**

### ***Коцкице***

Просто склапање и расклапање коцкица или прављење предмета по шеми (за старије) веома је корисна и забавна активност. Као и код других игрица, уколико видите су деца заборавила на те играчке, крените ви да их ређате, видећете да ће вам врло брзо понестати материјала из руку.



### ***Прављење куле од коцкица***

Један од видова игре са коцкицама је прављење куле које подразумева да се једна коцкица наслања на другу докле год не падну.. Ова игра је одлична и као вежбање тимског рада уколико имате више деце.

### ***Слагалице***

Већ у узрасту од две године деца могу да сложе најједноставније слагалице од 4 дела. Врло брзо се број делова повећава када увиде лепоту слагања и уживају у свом резултату. Слагалице су добар начин да своје слободно време проведете са децом.

### ***Радне свеишчиће***

Чини се да никада није било више материјала за развијање логике, језика, ситне моторике него данас. Немојте мислити да тиме што свом детету понудите да реши неки од тих задатака њега прерано или непотребно излажете напорима. Што раније им сазнавање представите као игру биће успешнији у школи и учење неће нужно доживљавати као обавезу.

***Друштвене игре (Не љути се човече, карте, шах, икс - окс, Каркасоне)***

Било која друштвена игра добар је начин да деца и ви са њима проведете време. Свака од њих код деце развија неку нову вештину, а већина њих остаје нам забавна и касније у животу.



## **ЗАБАВА**

### ***Цртани филмови***

Већина родитеља деци пушта цртаће, у мањој или већој мери. Ако имате времена, а деца су довољно велика пронађите дугометражне анимиране филмове који су и забавни и поучни. У сваком случају, веома је важно да деци ограничите време које проводе гледајући цртаће.

### ***Читање књига***

Читајте деци књиге када год можете. Уколико деца знају да читају подстичите их да читају вама и да заједно коментаришете шта се десило у причама. Ако је ваше дете незаинтересовано или нема довољно пажње да вас слуша, покушајте да га заинтересујете тако што ћете променити боју гласа, мимику или говор тела.

Бебе такође воле када им причате приче, тако да никада није рано за овај вид активности.

### **Играње улога**

Не морате нужно бити део игре, али можете деци дати идеју за игру. Просто им предложите да неко има продавницу, а друго дете да буде купац. Новчанице којима купују претходно могу исецкати и обојити. На овај начин деца ће вежбати креативности, али и развијати социјалну интелигенцију. Игре улога за децу су спонтан начин игре у којима могу да маштају без граница.

### *Дување балончића од сапунице*

Балончићи од сапунице су активност која је примереније када се деца играју напољу, али у ситуацијама као што је ова, можете их повремено развеселити и размдрати и на овај начин.



*Пуно слободног времена - савршена прилика за осамостаљивање у игри, осмишљавање нових игара и развој креативности*

У свим наведеним играма, ви можете али и не морате бити актер. Када јесте, то је добро, ваша деца су срећна. Када нисте у прилици, дозволите им да се сами снађу. Без обзира на периоде досаде, фрустрације и слично, деца ће сама изнедрити начин да проведу време. Управо у том делу док смишљају крије се магија детињства, развој маште, креативности и уопште важност слободног времена за дете.

Док се дете / деца играју ви радите нешто што морате или активност у којој ви уживате.

Припремила: Слободанка Златић, педагог

