



Jak zamienić zwykły spacer w rodzinną przygodę?

Słoneczne dni zachęcają do odłożenia wszelkiej elektroniki na bok i spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Aktywności na zewnątrz to doskonała okazja nie tylko do wspólnego wypoczynku i zabawy z dzieckiem, ale też do wzmocnienia relacji i pogłębionej komunikacji w miłych okolicznościach. Dlatego niezależnie czy planujecie popołudniowy spacer z dzieckiem, czy rodzinną wycieczkę w góry, zamieńcie wspólne chwile na zewnątrz w przygodę, która sprawi Wam mnóstwo radości.

Razem na świeżym powietrzu

W promieniach słońca, bez dostępu do telewizora lub laptopa wszyscy członkowie rodziny mogą rozluźnić się i poczuć dziecięcą bez troskę. Kojąca moc natury sprzyja większej otwartości, szczerości i swobodnej wymianie myśli, a duża przestrzeń zachęca do wspólnych harców i eksploracji. Zwłaszcza, że otoczenie wokół ma tyle do zaoferowania! Przyroda obiecuje ogrom doświadczeń, od porównywania faktury liści, poprzez nasłuchiwanie odgłosów ptaków, po wąchanie zapachów przeróżnych kwiatów, pozwalając dzieciom na empiryczne poznanie. Co więcej przebywanie poza domem rozwija kreatywność i stymuluje wyobraźnię dziecka: nagle okazuje się, że ten sam patyk może zostać wykorzystany do rysowania w piachu, budowania leśnych konstrukcji, a nawet rzucania czarodziejskich zaklęć. Wam także może udzielić się ta radość, po prostu pozwólcie sobie poczuć dziecięcego ducha przygody, dołączcie do Waszych pociech w

nieskrępowanym odkrywaniu świata natury i wspierajcie je w realizacji pomysłów. Przecież razem na pewno poradzicie sobie z budową szataśu czy przygotowaniem latawca, który poleci hen wysoko!

Jak zamienić zwykły spacer w niezwykłą przygodę?

Zaplanujcie czas razem

Zróbcie rodzinną burzę mózgów, zachęćcie dziecko do dzielenia się pomysłami na aktywności na świeżym powietrzu, wspólnie zdecydujcie, dokąd się wybieriecie. Poczucie sprawczości pomoże dziecku chętniej zaangażować się w Waszą eskapadę i pozytywnie wpłynie na jego pewność siebie.

Pozwólcie dziecku wziąć udział w przygotowaniach

Jeśli szykujecie się do weekendowego wyjazdu, z Waszą pomocą dziecko może spakować swoje rzeczy. Jeżeli chcecie stworzyć ogromne bańki mydlane, może pomóc Wam odmierzyć i wymieszać składniki. Z perspektywy rodzica będzie to codzienna lekcja współpracy, z perspektywy dziecka szansa na wykazanie się samodzielnością w przyjaznych, wspierających warunkach.

Podążajcie za ciekawością

Dziecięca dociekliwość może zaprowadzić Was na niezbadane terytorium. Wasze dziecko jest zaintrygowane tym, jak z małego ziarenka może wyrosnąć piękny kwiat? Posadźcie roślinkę razem, kto wie, może Wy także wciągniecie się w ogrodnictwo. A może dziecko interesuje się ptakami lub owadami? Pamiętajcie, że poznawanie świata natury to wspaniała lekcja empatii, troski i szacunku do żywych istot, wykorzystajcie wspólny spacer do rozmowy o przyrodzie i uważne przyglądanie się otoczeniu.



Dodajcie element niesamowitości

Przygoda to wyruszenie w nieznaną, więc zawsze ma w sobie element wyzwania.

Zorganizujcie rodzinne poszukiwania skarbów i wspólnie podążajcie tropem wskazówek. Głównowanie i rozwiązywanie zagadek przyniesie Wam mnóstwo satysfakcji. Ta zabawa wesprze Was też w odkrywaniu swoich mocnych stron - może się okazać, że Wasze dziecko znacznie lepiej orientuje się w terenie lub jest bardzo spostrzegawcze, a to odkrycie na pewno przyda się Wam w harmonijnym współdziałaniu w przyszłości.

Odprężcie się

Znacie to uczucie, gdy po intensywnej pracy, idziecie na spacer i macie wrażenie, że uchodzi z Was całe nagromadzone napięcie? Wielu dorosłych dopiero teraz odkrywa uspokajającą moc natury. Dlatego warto oswajać z tym pojęciem również dzieci. W końcu bycie na zewnątrz nie zawsze wiąże się z żywiołową zabawą, może być też czasem wyciszenia. Wspólne czytanie na głos na kocu w słoneczny dzień lub wpatrywanie się w nocne niebo i wymyślanie nowych nazw gwiazdozbiorów, to wyjątkowe sposoby na budowanie bliskości między dzieckiem i rodzicem. Wspomnienie tych chwil na pewno zostanie z Wami przez długie lata.

Aktywności na świeżym powietrzu to szansa na spędzenie radosnych chwil razem. Po prostu zapamiętajcie jedną prostą zasadę: jeśli po powrocie do domu Wasze ubrania są ubrudzone ziemią i trawą, a kieszenie macie pełne kamyczków, piórek i innych znalezisk, to znaczy, że to był udany dzień ;)

