**Jak bawić się z dzieckiem by wspierać jego rozwój? Psycholog dziecięcy podpowiada**

**Spontaniczna, przyjemna i dobrowolna – to cechy, które definiują zabawę. Dla dziecka jest ona naturalnym sposobem odkrywania świata, a dla rodzica może stać się okazją do budowania pozytywnej relacji oraz wsparcia w rozwoju malucha. Jak sprawić, by wspólna zabawa była zarazem radosna i edukacyjna?**



*ilustracja: DALL-E AI*

**Etapy rozwoju zabawy – kiedy dorosły powinien dołączyć?**

Każdy rodzic powinien pamiętać, że nie w każdym etapie rozwoju dziecka jego **aktywne uczestnictwo** w zabawie jest konieczne. Najmłodsze dzieci na początku bawią się same, poznając swoje ciało i otoczenie. Z czasem do ich świata dołączają przedmioty – grzechotki, maskotki, klocki, które są dotykane, gryzione i rzucane.

*– Pod koniec okresu żłobkowego dziecko zaczyna dostrzegać innych oraz ich zabawki. Dopiero w wieku przedszkolnym pojawia się zabawa grupowa, w której dorosły może pełnić funkcję organizatora – tłumaczy psycholog* ***Karolina Kolman****,* [*ekspertka platformy poradnikowej #MAMYNATORADĘ*](https://operator.edu.pl/pl/poradnia/jak-sie-madrze-bawic-z-dzieckiem/) *fundacji Ogólnopolski Operator Oświaty. – Jego rola polega na nauce zasad współpracy, pomaganiu w radzeniu sobie z porażkami oraz zachęcaniu do podejmowania wyzwań.*

**Jakie zabawy są najbardziej rozwijające?**

W zależności od etapu rozwoju dziecka warto wybierać odpowiednie aktywności:

* **Zabawa tematyczna** – dzieci naśladują dorosłych, odgrywają role lekarza, nauczyciela czy kucharza. Wspólne udział w takich zabawach pozwala rodzicowi nauczyć dziecko ważnych zachowań, np. jak radzić sobie w gabinecie lekarskim.
* **Zabawa konstrukcyjna** – budowanie z klocków, układanie puzzli czy tworzenie modeli z plasteliny wspiera rozwój kreatywności, logicznego myślenia i sprawności manualnej.
* **Zabawy ruchowe** – skakanie, bieganie, wspinaczka to ważny element rozwoju fizycznego. Rodzic powinien dać dziecku swobodę, interweniując tylko w niebezpiecznych sytuacjach.
* **Eksperymenty i zabawy badawcze** – pozwalają dziecku odkrywać świat, np. poprzez obserwacje przyrody, zabawy z wodą czy proste eksperymenty domowe.

**Ile czasu dziennie na zabawę z dzieckiem?**

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, ile czasu dziennie rodzic powinien poświęcić na zabawę z dzieckiem. Najważniejsze jest **pełne zaangażowanie**. Lepsze będzie 15 minut intensywnej wspólnej zabawy niż dwie godziny spędzone na pół gwizdka, z telefonem w ręce.

*– Dziecko samo sygnalizuje, kiedy potrzebuje towarzystwa rodzica, a kiedy woli pobawić się samodzielnie – tłumaczy psycholog* ***Karolina Kolman****, ekspertka fundacji Ogólnopolski Operator Oświaty. – Warto uczyć się rozpoznawania tych sygnałów.*

1. **Czy zabawki są niezbędne?**
	1. Zabawki są pomocne, ale ich nadmiar może **przytłoczyć dziecko** i ograniczyć jego kreatywność. Czasem garnek i drewniana łyżka mogą być lepszymi narzędziami do zabawy niż elektroniczny gadżet. Ważne jest, by zabawki były **dostosowane do wieku** i wspierały rozwój dziecka, zamiast go ograniczać.
	2. Technologie, takie jak telewizja czy gry komputerowe, mogą być interesujące dla dziecka, ale powinny być **dawkowane rozsądnie**. Nadmiar ekranów może wpływać negatywnie na koncentrację i rozwój umiejętności poznawczych.
2. **Nauka dzielenia się zabawkami**
3. Jeśli dziecko ma rodzeństwo, warto nauczyć je zarządzania własnymi zabawkami. Metoda trzech pudełek może pomóc w uniknięciu konfliktów:
* **Pierwsze pudełko** – zabawki tylko dla jednego dziecka.
* **Drugie pudełko** – zabawki drugiego dziecka.
* **Trzecie pudełko** – zabawki wspólne, dostępne dla wszystkich.

Dziecko nie powinno być zmuszane do dzielenia się zabawkami. Warto nauczyć je, że może odmówić, ale też zachęcać do wspólnej zabawy.

*– Zabawa to kluczowy element dziecięcego świata. Będąc jego częścią, możemy nie tylko pomóc w prawidłowym rozwoju dziecka, ale też budować trwałe i silne więzi – podkreśla psycholog Karolina Kolman. – Podchodźmy świadomie do tego, jak spędzamy czas z naszymi pociechami.*

**Podpowiedzi dla rodziców**

* **Angażuj się** w zabawę całkowicie, nawet jeśli to tylko 15 minut dziennie.
* **Nie zasypuj** dziecka zabawkami - prostota rozwija kreatywność.
* **Ograniczaj wpływ technologii** i zachęcaj do aktywności fizycznej.
* **Wspieraj samodzielność**, ale miej czas na wspólną zabawę, gdy dziecko tego potrzebuje.

\* \* \*

Porada jest częścią projektu społecznego #MAMYNATORADĘ, którego celem jest wspieranie rodziców w dbaniu o prawidłowy rozwój dzieci. Bezpłatne poradniki dla rodziców opracowują doświadczeni pedagodzy, psycholodzy dziecięcy i logopedzi z praktyką w szkołach i przedszkolach: <https://operator.edu.pl/pl/poradnia>

Projekt prowadzi fundacja edukacyjna Ogólnopolski Operator Oświaty. Finansowany jest z dobrowolnych datków i darowizn oraz [odpisów 1,5% podatku PIT](https://operator.edu.pl/pl/1-5-procent-podatku-pit/) (KRS 00000 44866).

\* \* \*

***Fundacja Ogólnopolski Operator Oświaty*** *od 2001 roku prowadzi działalność edukacyjną, społeczną oraz wspiera samorządy w realizacji zadań i projektów oświatowych. Fundacja jest organizacją pożytku publicznego. Prowadzi bezpłatne przedszkola i szkoły w całej Polsce, w których uczy się 9000 dzieci i młodzieży. Fundacja OOO realizuje również ogólnopolskie projekty edukacyjne, społeczne i rozwojowe:* [*#MAMYNATORADĘ. Poradniki dla rodziców*](https://operator.edu.pl/pl/poradnia/) *•* [*Dbamy o #EMOOOCJE. Opieka psychologiczna w szkołach i przedszkolach*](https://operator.edu.pl/pl/dbamy-o-emooocje/) *•* [*#LabOOOratorium. Twórz z nami innowacje*](https://operator.edu.pl/pl/laboooratorium-tworz-z-nami-innowacje/)*.*

\*\*\*

**Kontakt dla mediów:**

Małgorzata Cebulska, fundacja Ogólnopolski Operator Oświaty, m.cebulska@operator.edu.pl, +48 530-652-833

**Ilustrację w dużej rozdzielczości udostępniamy w fundacyjnym biurze prasowym:**

–> [[mamynatorade-008-madra-zabawa.jpg](https://operator.edu.pl/pl/wp-content/uploads/2025/04/mamynatorade-008-madra-zabawa.jpg) JPG 1MB]