

## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

# Játszva tanulás

A gyerekek a körülöttük lévő világot elsősorban játék közben ismerik meg. Nézzünk néhány szórakoztató játékot, amelyek közben nem csak jól érezhetjük magunkat, de tanulhatunk is.

### A játék ereje

- Rengeteg játék és foglalkozás kínál értékes tanulási lehetőséget a gyerekeknek, miközben szórakoztat is.
- A szavak, számok és képek abban segítenek, hogy gyermekünk könnyebben kifejezhesse magát, míg a szerepjáték és a zenélés lehetőséget teremt a kreativitás megélésére.

### Mozogjunk együtt!

- Találjunk ki közösen egy táncot a kedvenc dalunkra! Felváltva mutassunk be lépéseket, amiket a többiek leutánoznak!
- Versenyezzünk! Számoljuk meg, hogy ki tudja többször megérinteni a lábujjhegyét, körbefutni a szobát, vagy a legtöbb felugrást csinálni egy perc alatt!
- Játsszuk azt, hogy tükrök vagyunk, és utánozzuk a másik arc kifejezését, mozdulatát, hangját!
- Tegyük be zenét vagy énekeljünk közösen, és mindenki kezdjen táncolni! Amikor a zene megáll, mozdulatlaná kell dermedni. Az utolsó még mozgó ember lesz a következő fordulóban a bíró.
- Az előző játékot úgyis játszhatjuk, hogy amikor a zene elhallgat, megnevezünk egy állatot, amit mindenkinek utánoznia kell.

### Meséljünk!

- Meséljünk a gyermekünknek a saját gyerekkorunkról, majd kérjük meg, hogy most ő is mesélje el egy érdekes élményét!
- Találjunk ki egy közös mesét úgy, hogy felváltva adunk hozzá egy-egy mondatot a történethez!
- Játsszuk el egy kedvenc mese vagy film valamely jelentét. Az idősebb gyermekek akár „rendezhetik” is a kisebbeket, és közben megtanulják az ezzel járó felelősséget.

### Keltsük életre a tárgyakat!

- Mutassuk meg a gyermekünknek, hogyan válhatnak a mindennapi tárgyaik – serpenyők, párnák vagy üres csomagolások – csupán a fantáziánk segítségével mókás játékszerré!
- Helyezzünk egy tárgyat a szoba közepére, és álljunk körbe! Ha valakinek eszébe jut, hogy mire lehetne az adott tárgyat használni, beugrik középre, és bemutatja. A seprűből vagy felmosóból lehet paripa, a hajkefe használható mikrofonként vagy akár gitárként is.

### Fejlesszük a memóriánkat!

- Mókás, felsorolós memóriajátékot játszhatunk, az alábbi mondatokkal:
  - Elmentem a boltba és vettem...
  - Állatkertben jártam, és ott láttam...
  - Betévedtem a konyhába és ettem...
- Ezután mindenkinek meg kell ismételnie az addig elhangzottakat, majd hozzá kell adnia a saját elemét.
- Iskolásokkal úgy is játszható, hogy a lista elemeinek abc sorrendben kell egymást követni.

### Énekeljünk!

- Az éneklés és a dalok a beszédtanulásban is fontos szerepet játszanak egészen a csecsemőkortól kezdve.
- Nagyobb gyermekekkel zenés játékokat is játszhatunk. Például ki kell találniuk, hogy melyik az a dal, amelyet énekelni kezdünk, vagy hangszerezen eljátsszunk.
- Bármilyen hangszerré változtatható. Használjuk a háztartási eszközöket hangszerként, és komponáljunk együtt zenét!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében az [Oxford University](#), az [Unicef](#), a [WHO](#) és más nemzetközi szervezetek dolgozták ki.