



Save the Children

AL TEU COSTAT

COM PROMOURE L'OCI I EL JOC A CASA?

Guia per a mares i pares



savethechildren.es



COM PROMOURE L'OCI I EL JOC A CASA?

En un moment en el qual els nens i nenes han perdut les seves oportunitats habituals de jugar, tant a l'aire lliure com en altres llocs fora de casa, és necessari crear nous espais de joc a casa per garantir el seu benestar. El joc no és només diversió o entreteniment, és una activitat fonamental per al desenvolupament dels nostres fills i filles i per a la seva relació amb les persones i el món que els envolta. Així doncs, haurem d'animar-los a continuar jugant, a explorar nous jocs, sols o en companyia de la família, adoptant-ho com ho fèiem fins ara.

D'una banda, els infants ja no tenen el contacte habitual que tenien amb els seus amics i amigues, de manera que moltes de les opcions de joc han desaparegut, però, d'altra banda, tenen l'oportunitat de compartir temps i jocs amb els seus pares, mares i germans, allò que tant ells com nosaltres hem pogut desitjar en molts moments. Així que aprofitem el moment.

Per a això et proposem aquestes 10 recomanacions.

1. Establir horaris i rutines

És important acordar i establir juntament amb els fills i les filles uns horaris marcats per jugar, llegir, fer exercici o estudiar, i que els tinguin escrits en un lloc visible de la casa.

2. Dedicar temps per jugar amb els nens i nenes

Dedica almenys una hora al matí i una altra a la tarda per jugar amb els teus fills i filles. Recorda que no hi ha jocs només de nois o de noies, i que el més important és passar temps junts, divertir-se i oblidar-se de les preocupacions durant una estona en família.

3. Utilitzar el joc per preguntar pel seu estat d'ànim

Mentre juguem, és un bon moment per saber com es troben els vostres fills i filles. Totes les persones necessiten explicar com se senten, ells i elles també.

4. Transformar accions quotidianes en joc

Trucar als avis, cuinar junts o regar les plantes, pot fer-los desconnectar per un moment de la realitat. Fins i tot, rentar els plats pot ser divertit! Una persona els posa en aigua, una altra els ensabona, una altra mira si han quedat ben nets, una altra els asseca... Tots i totes hi participen!

5. Fer exercici diàriament

La salut mental i física estan molt relacionades. Fes exercici amb els teus fills i filles (una taula de gimnàstica simple, uns tocs amb la pilota, començar amb una mica d'estiraments, un ball amb una música que els agradi a ells i un altre dia una que us agradi a vosaltres) i us vindrà bé a tots, tant pel cos com per l'estat d'ànim.

6. Realitzar manualitats amb els nens i nenes

Dedica almenys un parell de dies a la setmana a la realització d'alguna manualitat. Des de fer dibuixos fins a preparar galetes. Es poden aprofitar materials reciclables que es vagin generant a casa com per exemple, rotllos de paper del WC, caixes de cartó, revistes velles, etc.

7. Incentivar el joc individual

Els nens i nenes també han de tenir el seu moment per jugar sols. Això no només augmenta la seva independència sinó també la seva autonomia i creativitat. Comencen a prendre les seves pròpies decisions, i a adonar-se que a vegades unes funcionen i d'altres no. És un aprenentatge continu.

Pot ser que aquests dies reclamin més la nostra atenció, però anima'ls a jugar sols.

8. Limitar l'ús de les noves tecnologies

No hem de prohibir l'ús de les noves tecnologies, però sí fer-ne un ús adequat. És bo que mostrem interès i coneguem els videojocs als quals acostumen a jugar i consensuar un horari: quanta estona i en quin moment. Podem aprofitar aquest moment perquè tant adults com infants usem les pantalles.

Siguem conscients del temps que li dediquem al dia. És important que donem exemple a nens, nenes i adolescents. Internet és una eina per aprendre i socialitzar-se, però no pot ser el centre de la seva diversió.

Acompanyem-los en l'ús segur i responsable de les tecnologies, ara més que mai. Aquesta és una oportunitat immillorable per dialogar, prevenir sobre situacions de risc i desenvolupar una actitud sana davant les tecnologies, internet i les xarxes socials.

9. Jugar a algun joc de taula tota la família

És important que dediquem un moment en el qual tota la família puguem compartir temps per jugar junts. Els jocs de taula són una excel·lent oportunitat. Gràcies a ells podem aprendre, millorar el nostre vincle familiar i la nostra comunicació.

10. L'avorriment no ha de ser negatiu

Si seguim les recomanacions anteriors, també podem deixar que els nostres fills i filles tinguin alguns moments d'avorriment. Els servirà per desenvolupar la seva creativitat i deixar volar la seva imaginació.

COSES A TENIR EN COMPTE QUAN JUGUEM EN FAMÍLIA

Els nens i les nenes van canviant la seva manera de jugar segons van creixent. Quan són molt petits, comencen amb jocs de repetició pel simple plaer de jugar. Després desenvolupen el joc simbòlic, d'imitació, i a mesura que es van fent grans i van aprenent prefereixen jocs d'atzar i jocs amb instruccions i regles. Aquí us deixem algunes propostes separades per edats.

De 0 a 3 anys

El paper de la família és crear un entorn favorable que permeti al nen o nena explorar el món, jugar i expressar-se de manera lliure i segura. Podem usar el joc per representar els moments importants que es viuen en la vida quotidiana. Per exemple: el moment dels àpats, del canvi de roba, de banyar-se, d'acompanyar als pares i mares en les activitats quotidianes.

- Crear espais segurs amb objectes i materials adequats perquè el nen o la nena pugui gaudir el plaer d'actuar i transformar els objectes, experimentar el moviment del seu cos i el moviment dels objectes.
- Titelles de mà.
- Llegir-los molts contes.
- Tocar textures: esponges, fusta, fruita, teles, etc.

De 4 a 6 anys

Els agrada molt representar el seu dia a dia mitjançant imatges. Pintant i parlant constantment van creant el seu món. Desenvolupen gran interès pel seu propi cos i pel de les persones que els envolten.

- Dibuixar retrats: Un es col·loca quiet i els altres el dibuixen. Quin ha quedat més graciós? Quin ens agrada més?
- Desfilada de disfresses: Tot s'hi val! Obre l'armari i juga amb combinacions impossibles.
- Plantar una llentia: Agafa una llentia o un cigró i planta'l sobre cotó mullat. Espera uns dies i... sorpresa!
- Fer una cabanya: Amb teles i mantes construeix una cabanya on explicar històries i berenar.

Manualitats. Hi ha molts tutorials a YouTube:

- Peixos de paper: Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=uij1NmwpBII>
- Pasta o massa de sal: Enllaç: https://youtu.be/R_DpDb4swPM

Contes per treballar les emocions a YouTube:

- El dinosaure d'en Daniel. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=3WYeQS1pqb0>
- El monstre de colors. Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=__NmM0kND8g
- La reina dels colors. Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=bUveyATy8ko>

De 7 a 11 anys

A aquestes edats milloren la seva capacitat de cooperar i coordinar el seu punt de vista amb el d'altres persones. Cal pensar en jocs col·lectius que no siguin competitius i que donin valor a la superació.

- Escriure el meu diari. I si n'escrivim un d'aquests dies? Podem escriure entre tots un diari o un conte de tot el que estem vivint.
- Entrevistar un famós: Imagina que entrevistes un personatge famós. Fes-li preguntes divertides. Disfressa't i agafa un micròfon.
- Amagar missatges bonics per la casa. Amaga missatges sorpresa per tota la casa, faràs somriure a qui trobi el paperet.
- Inventar una coreografia: Tria la teva cançó preferida i balla!
- Gravar un programa de ràdio: Imagina que tens un programa de ràdio. Què compartiries amb els teus oients? Quina música posaries? Grava-ho i diverteix-te escoltant-ho.

Manualitats, tutorials a YouTube:

- Pompons de llana. <https://www.youtube.com/watch?v=njj4BSErHlM>
- Avions de paper. <https://youtu.be/DJLsE9kGYY8>

De 12 a 18 anys

L'adolescència és un període bàsic per a la formació, el desenvolupament i el descobriment personal. El joc comença a perdre importància entre els joves a partir dels dotze anys i les tecnologies comencen a substituir les joguines tradicionals. Però encara hi ha molts jocs que els agraden.

- Els jocs de taula de sempre: dames, mus, escacs, parxís, etc.
- Jocs d'estratègia i de cultura general.
- Jocs online: Jocs per al cervell. <https://www.gamesforthebrain.com/spanish/>
- El món dels puzles. Vols saber com es fa el cub Rubik? <https://bit.ly/2QEYogr> // El món de las paraules. Apalabrados (és al mòbil) <http://www.apalabrados.com/>

Tutorials online:

- Trucs de màgia. Deixa tothom bocabadat! <https://youtu.be/IMERDJg2TTw>
- Trucs de mates. <https://youtu.be/Hxg8wxnjRcM>

I propostes per a totes les edats:

- Passeja pel planeta a Google Earth. <https://www.google.com/earth/>
- Passeja per la galàxia a Google Sky. <https://www.google.com/sky/>

ACTIVITATS PER FER A CASA AMB NENS I NENES



<https://bit.ly/33FidJA>



Save the Children