



GAZETA ŻŁOBKOWA NR 6 / 2026

## GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 6 / 2026

DRODZY RODZICE

**ZAPRASZAMY DO WSPÓLNEJ ZABAWY  
NA PIKNIKU  
NAJWAŻNIEJSZA  
DRUŻYNA TO RODZINA!**

**12 CZERWCA 2026 R.**

**GODZINA 15.30 - 17.30**

**OGRÓD PRZY FILII ŻŁOBKA MIEJSKIEGO  
W JAWORZNIE**

**CO NALEŻY ZE SOBĄ ZABRAĆ:**

- ☀️ **UŚMIECH**
- ❤️ **RADOŚĆ**
- 😊 **POZYTYWNE NASTAWIENIE  
NA DOBRĄ ZABAWĘ**

W tym numerze zachęamy do przeczytania artykułu na temat spędzania czasu wolnego z dziećmi.

*Elżbieta Orzechowska – Filipczyk*  
*Dyrektor Żłobka Miejskiego*  
*w Jaworznie*



## Jak spędzać czas wolny z dzieckiem?

### Rodzina na pierwszym miejscu, ale...

Zabieganie jest dziś powszechne i normalne. Niemal każdy gdzieś się spieszy. Jedynym czasem, którym można w miarę swobodnie dysponować, są wieczory i weekendy. Planem na te wolne godziny jest bardzo często obietnica zacieśniania rodzinnych więzi, bo przecież rodzina zawsze jest na pierwszym miejscu. Ale zdanie to coraz częściej staje się tylko sloganem. Dodając do niego spójnik „ale” (np. rodzina na pierwszym miejscu, ale przecież trzeba jakoś żyć...) sprawiamy, że to, co jest najważniejsze, zostaje przysłonięte sprawami innymi, równie ważnymi. Jak z tego wybrnąć? Poprzez roztropne gospodarowanie czasem i własnymi możliwościami.

### Planowanie.

Psychologowie coraz częściej zaznaczają, że mniej liczy się ilość czasu spędzonego z dzieckiem, a więcej jego jakość. Sporządzanie ramowego planu dnia jest całkiem dobrym pomysłem dla tych rodziców, którzy obiecują (szczególnie sobie) wiele, a na realizację tych celów brakuje i sił, i ochoty. Warto zacząć od realnego oceny zakresu własnych możliwości i obowiązków: które można odłożyć na później? w których możesz liczyć na pomoc pozostałych domowników? Jeśli uda się wygospodarować kilka chwil (niekoniecznie następujących po sobie, może to być trzy razy po pół godziny w ciągu całego dnia) – można pomyśleć, co zrobić, by stały się pewnym rodzinnym rytuałem (np. codzienna bajka na dobranoc). Dzieci szybko przyzwyczajają się do stałych punktów dnia i pręcej docenią poświęcany im czas.

### Znajdź spokojniejszy moment i odpowiedz sobie na kilka pytań:

- ✓ *Jaką relację chcę zbudować ze swoim dzieckiem?*
- ✓ *Jak teraz spędzam z nim czas?*
- ✓ *Jak chcę spędzać wspólne momenty za 20, a może 30 lat?*
- ✓ *O czym chcę rozmawiać lub co wspólnie robić, gdy moje dziecko będzie już dorosłe?*
- ✓ *Jak na co dzień dbam o to, by relacja z moim dzieckiem była taka, o jakiej marzę?*

Podoba nam się porównanie rodzicielstwa do pakowania walizki: to, co teraz włożymy, wyjmemy z niej w przyszłości. Budowanie relacji to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymaga systematycznych działań i rodzinnego czasu spędzonego wspólnie.

Wszystkie dzieci na całym świecie potrzebują uniwersalnych jakości w relacji z bliskimi. Potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa, relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także słów, które pomagają mu poznawać i rozwijać wewnętrzny potencjał. Potrzebują wspólnie spędzanego czasu.



## Wspólny czas.

Żadna zabawka nie zastąpi tych jakości. Nie mamy na myśli konieczności przeznaczania wielu godzin na wspólne zabawy. Zobowiązania zawodowe lub inne obowiązki często zostawiają rodzicom naprawdę niewiele czasu na życie rodzinne. A w życiu rodzinnym nie chodzi o liczbę wspólnie spędzonych godzin, lecz o to, co w tym czasie robimy, co jeszcze moglibyśmy zrobić w przyszłości, a także o to, czy na pewno jest to nas wspólny czas. Nie da się jednoznacznie powiedzieć „zamień ilość (bo nie masz czasu) na jakość i wszystko będzie dobrze”. Dużo zależy od naszych upodobań, cech, od rodzica i charakteru dziecka: ile potrzebujemy czasu, by się otworzyć na zabawę, rozmowę, na drugą osobę, jak dużą mamy łatwość w wymyślaniu zabaw oraz na jakim obecnie etapie rozwojowym jest dziecko.

**Zastanawiając się nad tym, co podarować dzieciom, zachęcamy do poszukania własnych odpowiedzi na następujące pytania:**

### Nasz rodzinny czas...

- ✓ *Na ile jestem zadowolony jako rodzic ze spędzania czasu razem całą rodziną? Czy mamy taki wspólny czas? Jak wówczas go spędzamy? Jak chciałbym, żebyśmy to robili?*
- ✓ *Jakie jakości są dla mnie ważne i chcę ich podczas wspólnego spędzania czasu?*
- ✓ *Na ile w naszej rodzinie każdy może ustalić, co robimy we wspólnym czasie?*

### A gdyby oddać głos dzieciom...

- ✓ *Gdyby dziecko mogło zaplanować dzień, jak by to zrobiło, zakładając, że celem jest rodzinne spędzenie czasu razem?*
- ✓ *Co lubi robić moje dziecko? Do jakich motywów z bajek czy innych opowieści czuje sympatię?*
- ✓ *Jak lubi spędzać wolny czas?*

Chyba wszyscy wiemy o tym, że dziecko bardzo szybko się nudzi. Wielki zachwyt nad nową zabawą po kilku minutach staje się znudzeniem. Jako dorośli oczywiście przekonujemy, że ta zabawa jest ciekawa i wyjątkowa, ale robimy to bardzo nieudolnie – w końcu dziecko nie da się łatwo oszukać! Wszyscy wiemy, jak kończy się ten scenariusz: klasycznym pytaniem „pobawimy się w coś innego?”. Właśnie na takie okazje powstał ten artykuł – aby pomóc znaleźć ciekawe aktywności, dzięki którym nasze pociechy mogły się rozwinąć i dobrze spędzić wolny czas.

### Zabawy dla dzieci na świeżym powietrzu.

Do klasycznych aktywności na świeżym powietrzu z pewnością należą te, które również pamiętamy z naszego dzieciństwa: zabawa w chowanego, gra w klasy, skakanie przez gumę lub na skakance, puszczanie latawca, piknik w plenerze, oglądanie spadających gwiazd, budowa domku na drzewie lub szałas, puszczanie baniek mydlanych.

W prostocie tkwi wielka siła! Dodatkowo te pomysły nie wymagają nakładu finansowego i większość z nich jest darmowa – wystarczą odrobina chęci i trochę wolnego czasu.



## **Pomysły na spędzenie czasu w domu.**

Spędzanie czasu w domu jest o tyle trudniejsze, że każdy kąt jest znany. Odrzucamy więc zabawy w chowanego, czy ciepło-zimno, ponieważ dziecko bez wysiłku znajdzie naszą (nawet najbardziej) przemyślaną kryjówkę. Jak **kreatywnie spędzić czas z dzieckiem** w naszych czterech ścianach?

Z pomocą przychodzą kolorowanki. Nie ograniczajcie się jedynie do kredek – **weźcie w dłonie brokat, plastelinę, krepinę** i dajcie ponieść się fantazji. A o tą u dzieci z pewnością nie musimy się martwić. ;)

Nawet w mieszkaniach o małych powierzchniach można wyczarować try przeszkód – wystarczy trochę sznurków poprzeciąganych pomiędzy nogami od krzesel. Sprzęty kuchenne mogą posłużyć jako instrumenty. Papier toaletowy może być wykorzystany do wznoszenia budowli, z koców i poduszek można zbudować bazę, wieczór bajkowy. Pomysłów jest bardzo wiele – wystarczy trochę fantazji i cierpliwości. Do zabawy zaprosimy wszystkich członków rodziny.

## **Aktywny dzień z dzieckiem dla maluchów.**

Nie zawsze musimy ograniczać się do zabaw w domu. Czasami warto wyrwać się na miasto i spróbować nowych aktywności. Takie szczególnie polecamy na specjalne okazje – urodziny dziecka, Dzień Dziecka, Boże Narodzenie. W tym czasie dziecko powinno otrzymać nieco więcej uwagi od swoich bliskich, dlatego warto zorganizować jakąś ciekawą atrakcję.

Rodzina jest jednym z najważniejszych elementów w życiu każdej osoby. Więź rodzinna może być trwała, a także stanowić źródło szczęścia, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Wspólnie spędzony czas jest okazją do lepszego poznania siebie, wzmacniania relacji. Szczególnie ważny jest wspólny czas bez technologii.

W dzisiejszych czasach technologia często pochłania naszą uwagę i może stanowić barierę w budowaniu trwałych relacji. Dlatego też warto poświęcić czas na wspólne działania bez korzystania z urządzeń elektronicznych, takie jak spacer, gry planszowe czy zabawy na świeżym powietrzu.

