

Justyna Borzucka

# Twoje dziecko MOŻE



Odkryj, jak wspierać samodzielną zabawę swojego dziecka: dla jego optymalnego rozwoju i Twojego większego spokoju.

## Wstęp

Czy czujesz presję, aby ciągle bawić się ze swoim dzieckiem? Albo wymyślać kreatywne, edukacyjne, rozwojowe zabawy? Bombardują Cię wokół nagłówki typu „50 kreatywnych zabaw” / „Baw się jak najczęściej z dzieckiem, żeby stworzyć silną relację”?

Czy Twoje dziecko w ogóle nie umie zająć się sobą i ciągle wciąga Cię do swojej zabawy? Czujesz się zmuszony/zmuszona do zabawy i męczy Cię to? Być może wcale nie lubisz bawić się ze swoim dzieckiem? Albo nie lubisz się bawić we wszystko, czego ono chce? A może te wspólne zabawy uwielbiasz, ale po prostu nie cały czas i chcesz, żeby dziecko potrafiło zająć się sobą?

Jeśli powyższe tematy przewijają się przez Twoją głowę, to chcę Cię zapewnić: nie Ty jeden / jedna tak masz.

Żyjemy w nietypowych czasach. Mamy ogromnie wiele możliwości i szeroki dostęp do wiedzy, co jest niewątpliwie ogromną korzyścią. Z drugiej strony... tych możliwości jest równie wiele, co wszechobecnej presji. Dodatkowo jako ludzie mamy tendencję do wpadania z jednej skrajności w drugą. I tak jak kilkadziesiąt lat temu rzadko w którym domu opiekunowie bawili się z dziećmi, tak teraz przyznanie się publicznie „nie bawię się z dziećmi” wymaga wielkiej odwagi. Ostatnio trafiłam na post na IG, gdzie amerykańska influencerka napisała, że nie bawi się często z dziećmi. Dbą o wspólne posiłki i inne rodzinne aktywności, ale typową dziecięcą zabawę oddaje dzieciom. I jej profil zalała fala negatywnych komentarzy oraz hejtu.

---

Pod moim wpisem na blogu o wspieraniu samodzielnej zabawy dzieci również kiedyś pojawił się krytykujący mnie komentarz, że nie buduję z dziećmi bezpiecznej więzi, jeśli się nie bawimy razem. Jakże krzywdzące jest takie ocenianie, znając tylko jeden wycinek rzeczywistości. Jak zawsze potrzebna jest nam RÓWNOWAGA.



Lubię bawić się z dziećmi, ale nie ciągle i nie we wszystko. Czasami robię coś tylko dla nich, bo wiem, że im to sprawia radość. Ale szukam równowagi i dbam również o swoje granice. Gdybym miała tak się poświęcać zabawie z nimi, to na pewno nie miałabym trójki dzieci.

**Dlatego moim celem w tym e-booku jest zasianie w Tobie silnego przekonania, że Twoje dziecko MOŻE bawić się SAMO.** I to na dwóch poziomach:

1. Może się bawić samo - w znaczeniu: **TO JEST OK, kiedy bawi się samo.** Samodzielna zabawa dziecka to nie tylko więcej dobrostanu dla Ciebie. **TO PRZEDĘ WSZYSTKIM OGROM KORZYŚCI DLA DZIECKA.** Bo ta zabawa jest niesamowicie ważna, potrzebna i rozwijająca dla najróżniejszych kompetencji dzieci! Po prostu: win-win.
2. Może bawić się samo - w znaczeniu: **POTRAFI bawić się samo.** Każde dziecko to potrafi - Twoje też.

E-book będzie największą inspiracją dla rodziców dzieci w wieku 0 - 7 lat. Najlepiej zaczynać wspieranie samodzielnej zabawy od pierwszego dnia życia, więc e-book będzie przydatny już dla rodziców niemowlaków. Najczęściej jednak wyzwania w tym obszarze pojawiają się w wieku kilku lat, więc dużo wskazówek jest też dla rodziców przedszkolaków. Wskazówki RIE są jednak na tyle uniwersalne, że przydadzą się nawet dla rodziców dzieci powyżej siedmiu lat. W tym wypadku może to zaowocować zmniejszeniem czasu ekranowego i większym zaufaniem, że dziecko potrafi inaczej zorganizować sobie czas.

---



Niektóre dzieci trzeba trochę bardziej wesprzeć w tym procesie - szczególnie, jeśli nie są one przyzwyczajone do samodzielnej aktywności. Uważam, że to bardzo przyjemny temat, dlatego też proponuję miłą metaforę naszej rozpoczynającej się współpracy. Będziemy układać razem puzzle! Na kolejnych stronach znajdziesz różne wskazówki, dotyczące zarówno otoczenia i zabawek dziecka, jak i rutyny oraz Twoich możliwych reakcji. To będą takie pojedyncze puzzle, które po ułożeniu dadzą obraz samodzielnej zabawy Twojego dziecka.

Zaufaj sobie w tym procesie. Jestem przekonana, że z silną wewnętrzną wiarą oraz niezachwianą pewnością co do tej zmiany z łatwością wdrożysz wszystkie konkretne wskazówki z części praktycznej tego e-booka.

---

## O mnie

Nazywam się Justyna Borzucka. Na co dzień uczę się pilnie, jak ze spokojem, szacunkiem i zaufaniem reagować na różne zachowania moich dzieci. Pracuję też z rodzicami i podpowiadam im, jak budować silną relację, nawiązywać współpracę z dziećmi, stawiać czoła codziennym wyzwaniom oraz jak wspierać rozwój dziecięcych umiejętności.



Od 2020 roku certyfikowana promotorka podejścia do dzieci RIE (czyt. raj; *Resources for Infant Educators, Educaring*)



Od 2019 roku twórczyni bloga "Co robić, kiedy dziecko - konkretne (p)odpowiedzi na różne wyzwania z dziećmi"



Od 2016 roku pokorny adept rodzicielstwa z trojgiem niesamowitych nauczycieli

Dziękuję Ci za zaufanie i zakup tego e-booka. Jestem pewna, że będzie bardzo przydatny dla Ciebie i wdrożenie wskazówek odnośnie wspierania samodzielnej zabawy wniesie więcej spokoju w Twoją codzienność i poprawi relację z dzieckiem. Moją misją jest bowiem, aby rodzice wychowywali swoje pociechy z większym spokojem i aby dzieci rozkwitały w zaufaniu rodziców co do ich różnych kompetencji.

---

## KUP E-BOOK

---

Zapraszam Cię też do śledzenia moich działań w newsletterze<sup>1</sup> oraz na Instagramie<sup>2</sup> czy Facebooku<sup>3</sup>. Mam nadzieję, że pozostaniemy w kontakcie.

Zeskanuj poniższy kod QR, aby poznać mnie lepiej:



---

<sup>1</sup><https://corobickiedydziecko.pl/newsletter-rodzicielski/>

<sup>2</sup><https://instagram.com/corobickiedydziecko/>

<sup>3</sup><https://facebook.com/corobickiedydziecko>

---

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>3</b>
<b>O mnie</b>	<b>6</b>
<b>Rodzicielstwo RIE i ogólne podejście RIE do zabawy dziecka</b>	<b>10</b>
<b>Dla dobra dziecka — 12 genialnych korzyści samodzielnej zabawy w rozwoju dziecięcych kompetencji</b>	<b>13</b>
<b>Dla dobra rodzica — 7 zaskakujących bonusów samodzielnej zabawy</b>	<b>23</b>
<b>Czego potrzebuje dziecko, aby bawić się samodzielnie</b>	<b>27</b>
Zacznij od początku albo jak najszybciej . . . . .	28
Pamiętaj o podstawowych potrzebach dziecka . . . . .	30
Codziennie wspieraj samodzielną zabawę . . . . .	31
Nakarm dziecko swoją uwagą . . . . .	31
Zadbaj o odpowiednią przestrzeń i zabawki . . . . .	33
ZAUFANIE rodzica w kompetencję samodzielnej zabawy jego dziecka . . . . .	42
<b>Jak rodzice mogą wspierać dziecko w samodzielnej zabawie: konkretne narzędzia, komunikaty, przykłady</b>	<b>44</b>
Przyjmij odpowiednią rolę . . . . .	44
Skoncentruj się na tym, co należy do widza: na uważnej obserwacji	47
Daj dziecku się wykazać . . . . .	48
Ogranicz pomoc do niezbędnego minimum . . . . .	49
Mieszaj różne formy towarzyszenia dziecku w jego samodzielnej zabawie . . . . .	56

Wprowadź i praktykuj regularne, codzienne bloki samodzielnej zabawy . . . . .	59
Rozmawiaj z dzieckiem szczerze . . . . .	59
Stawiaj dziecku granice . . . . .	61
Akceptuj emocje dziecka i nie oczekuj, że dziecko zawsze od razu się z Tobą zgodzi . . . . .	62
Uciesz się z postępów dziecka, ale z głową – nie przerywając mu zabawy . . . . .	63
Spisz plan działania . . . . .	64
<b>Praca zdalna z dzieckiem w domu</b>	<b>66</b>
<b>Zakończenie</b>	<b>70</b>
<b>Rozwiąż krzyżówkę i odbierz prezent</b>	<b>72</b>

---



## Dla dobra rodzica — 7 zaskakujących bonusów samodzielnej zabawy

Jeśli kogoś jeszcze nie przekonały korzyści samodzielnej zabawy dla samego dziecka, to dorzucam kilka bardzo mocnych plusów dla opiekunów.

### Więcej czasu dla rodzica

Zaczynamy od oczywistości. Przede wszystkim jako rodzice dziecka, które potrafi zająć się czasami same sobą, zyskujemy bardzo cenny czas. I nie trzeba tu nic więcej dodawać – każdy rodzic doskonale rozumie, jak niezwykle jest nam to potrzebne. Ale to tylko wisienka na torcie. Korzyści jest dużo, dużo więcej.

“Rodzic potrzebuje czasu dla siebie tak samo, jak dziecko potrzebuje czasu dla siebie” (ang: „A parent needs self-time just like a child needs self-time”)



Magda Gerber

### Wyjątkowy czas z dzieckiem

Jeśli zdecydujesz się wesprzeć samodzielną zabawę w sposób RIE (o którym tutaj piszę), to finalnie owszem – zyskasz więcej czasu dla siebie, ponieważ dziecko polubi samodzielne aktywności i nie będzie Cię tak mocno angażować.

---

Jednak wsparcie samodzielnej zabawy odbywa się też poprzez towarzyszenie dziecku w zabawie jako obserwator. I na tym etapie – towarzysząc swojemu dziecku w jego zabawie, bez angażowania się w nią – zyskasz wyjątkowo miły czas z dzieckiem. Czas relaksujący dla Ciebie (bo nie wchodzisz w rolę animatora) i niezwykle cenny dla Twojego dziecka (bo dajesz mu swoją uwagę i obdarzasz je zaufaniem).

## Nauka uważnej obserwacji

Niezbędnym elementem wspierania samodzielnej zabawy dziecka w podejściu RIE jest jego uważna obserwacja. Mam nadzieję, że nie uwierzysz mi na słowo, a spróbujesz to zrobić i sprawdzić, jak wiele dobrego przynosi świadome przyglądanie się dziecku w trakcie jego zajęcia.

- Zobaczysz, czym dziecko obecnie się zajmuje i jaką ma aktualnie fazę rozwojową. Czy rozwija teraz głównie swoją motorykę, czy jest zainteresowane sortowaniem zabawek? Czy to moment na rozwój muzyczny, matematyczny czy językowy?
- Poznasz sposób, w jaki się ono frustruje czy złości.
- Dostrzeżesz, kiedy zaczyna się męczyć i kiedy staje się senne.

Za pomocą codziennych, krótkich momentów uważnej obserwacji dziecka bawiącego się samodzielnie (wystarczy dziesięć, dwadzieścia minut), nauczysz się przyglądać swojemu dziecku i sprawdzać, jak ono podchodzi do różnych wyzwań, zamiast reagować zbyt szybko i pomagać mu automatycznie.

To cudowna praktyka, która potem przenosi się po prostu na codzienność i na to, że uczymy się następującej postawy: „Jestem obok, ale nie wyręczę. Daję najpierw tobie pole do działania”.



## Praktyka stawiania granic w bezpiecznym otoczeniu

Praktykując codzienne bloki samodzielnej zabawy, będziesz uczyć się stawiania granic. Bo tu często trzeba postawić granice. Na przykład dziecko chce przeczytać z nami kolejną książeczkę, a my czujemy się już zmęczeni. Naszą rolą jest postawienie granicy odpowiednio wcześnie, zanim pojawi się nasza złość i irytacja, kiedy to nie będziemy mieć zasobów na spokój i komunikację z szacunkiem. A kwestia samodzielnej zabawy to idealna sposobność na naukę stawiania granic, bo zazwyczaj jesteśmy wtedy w domu, w bezpiecznym środowisku, i nie ma obok innych ludzi, którzy często stresują nas na tyle, że trudno nam powiedzieć ze spokojem „nie”.

## Mniejsze zaangażowanie w dziecięce konflikty

W zabawę dziecka z rówieśnikami są nieodłącznie wplątane emocje. Znasz to, prawda? Kłótnie, negocjacje, walki o zabawki... I myślę, że doskonale rozumiesz, jak niezwykle uciążliwe jest to, kiedy dzieci angażują nas w swoje konflikty. Pokazuję Ci teraz zatem światło w tunelu. Dzięki podejściu RIE do samodzielnej zabawy dzieci uczą się dogadywać same.

Moje własne doświadczenie to potwierdza. Oczywiście to nie jest tak, że moje dzieci nigdy nie próbują mnie zaangażować, ponieważ to jest proces i trwa on kilka lat. Dodatkowo moje dzieci widzą u innych dorosłych (np. opiekunki w przedszkolu), że ktoś inny rozwiązuje konflikty dziecięce – i potem też tego czasami oczekują. Ale generalnie u nas w domu jest tak, że dzieci przychodzą mi się pożalić, przytulić – szczególnie kiedy któreś ma gorszy dzień. Najczęściej nie oczekują ode mnie rozwiązania za nich sporu.

---

## Ulga

I na koniec: dla mnie, jako rodzica, to największa korzyść. Podejście RIE do samodzielnej zabawy to po prostu ULGA. Ufff – nie mam obowiązku być animatorem mojego dziecka i jak to dobrze, że dzieci tak dużo bawią się same!

Mimo iż od początku podejście RIE do zabawy dziecka było mi bardzo bliskie i jakby wrodzone, to kiedy zostałam mamą, zaczęłam czuć ogromną presję. Czy może jednak powinnam z dzieckiem robić to i tamto, tak i tak się bawić? Podejście RIE oraz mantra w mojej głowie: „Samodzielna zabawa też jest ogromnie ważna” są taką moją ostoją spokoju w świecie tysiąca możliwości. W świecie, gdzie **wszystko naokoło krzyczy**: ucz dziecko matematyki od trzeciego miesiąca, poślij na angielski jak najszybciej, kup tę genialną zabawkę, baw się z dzieckiem tak, aby je rozwijać.

## Więcej luzu i spokoju

I smaczek na koniec - esencja RIE:



Im więcej zaufania  
w kompetencję  
samodzielnej  
zabawy dziecka...



...tym więcej luzu.  
Im więcej luzu...



...tym więcej wewnętrznego,  
AUTENTYCZNEGO spokoju.  
Im więcej spokoju...



...tym łatwiej będzie  
Ci zmierzyć się z innymi  
codziennymi wyzwaniami  
z dzieckiem!

A tych wyzwań jest dużo, co?

Wokół samodzielnej zabawy dziecka może też być dużo napięcia, które będzie się przekładać na wiele różnych obszarów i utrudniać nam wiele rzeczy. Jestem pewna, że wspierając samodzielną zabawę swojego dziecka, rozwiążesz przy okazji całą masę innych problemów, które napotkasz w relacji z dzieckiem.

---

## Czego potrzebuje dziecko, aby bawić się samodzielnie

Są pewne elementy, które będą sprawiać, że dzieci szybciej i łatwiej wejdą w samodzielną zabawę. Niektórzy rodzice wspierają ten obszar od samego początku, często nieświadomie. Wynika to z ich nastawienia, temperamentu, własnych doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego. Dzieci takich rodziców dość szybko zaczynają zajmować się same sobą. Na szczęście można się tego nauczyć i wspomóc swoje dziecko w samodzielnej zabawie. Aby to zrobić, warto zadbać o pewne obszary.



Każdy obszar omówię szczegółowo i bardziej obrazowo. Mam nadzieję, że dzięki temu łatwiej je zapamiętasz. Przedstawiam Ci Misia RIE, który pomoże mi zilustrować, o co zadbać, aby samodzielna zabawa dziecka miała ręce i nogi.



W pełnej wersji e-booka znajdziesz obszerne wskazówki, jak wybierać zabawki i dbać o otoczenie do zabawy, jak zachęcać dziecko, aby bawiło się samo oraz jak reagować i co mówić, kiedy dziecko się nudzi lub chce Cię usilnie wciągnąć w zabawę.

**KUPUJĘ E-BOOK "Twoje dziecko MOŻE  
bawić się SAMO"**

---