

Co robić, by nie nudzić się z własnymi dziećmi?

85 sposobów na kreatywną codzienność z dziećmi



Tomasz Orliński

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana ani rozpowszechniana bez pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów w celach recenzji lub edukacyjnych.

© 2025 Tomasz Orliński

Wydanie własne

ISBN: 978-83-978774-0-5

Wydanie 1, Olsztyn 2025

Zawarte w książce propozycje mają charakter inspiracyjny. Autor nie ponosi odpowiedzialności za sposób ich wykorzystania.

Spis treści

Wstęp.....	5
1. Bip! Bip! Skarb na horyzoncie.....	7
2. Stemple, szyfry i tajne listy.....	8
3. Artyści na jeden dzień (albo dłużej).....	8
4. Wieczór przy ognisku i gwiazdach.....	9
5. Na szczyt za rogiem	10
6. Tropem wiewiórki.....	11
7. Karmienie ptaków	11

Co robić, by nie nudzić się z własnymi dziećmi?

Wstęp

Czasami jest tak, że brakuje nam pomysłu, jak wartościowo spędzić z dziećmi wolny czas – czy to w weekendy, czy wieczorem po pracy. Bywa, że zamykamy się w swoich pokojach, dzieci siedzą przy komputerze lub przeczesują Internet na telefonie, a ważny rodzinny czas gdzieś znika. Przecieka jak przez sito. Nagle okazuje się, że momenty, które powinny być waszym wspólnym czasem, przepływają wam przez palce. Wieczory kończą się co najwyżej przed telewizorem – a przecież tak nie musi być! Wy i wasze dzieci to wspaniały tandem, najlepsza drużyna, jaką tworzycie.

Co zrobić, aby spędzać czas wartościowo, pogłębiać więzi między rodzicami a dziećmi i sprawić, by ten rodzinny czas nie upływał na spacerach po galeriach handlowych, tylko był naprawdę „razem”, a nie „obok siebie”? Podzielę się kilkoma pomysłami na wspólne aktywności – tak, by dzieci chciały z nami być, byśmy nie byli dla nich tylko „starymi”, ale partnerami we wspólnym życiu i spędzaniu czasu. Chodzi o to, żeby dzieci zawsze czuły, że są dla nas ważne. A my dla nich.

Po to też, by – może zabrzmieć to mocno, ale szczerze – nie skończyć na stare lata w domu opieki z poczuciem samotności ani nie stać się dla własnych dzieci ciężarem i niemiłym obowiązkiem. I po to, aby wam było razem po prostu dobrze. Wspólnie spędzony czas to przecież okazywanie miłości.

Niektóre rzeczy możecie powtarzać, inne zrobić raz, a część pominąć. Wybór należy do was – to wy decydujecie, co będzie dobre dla was i waszych dzieci, co się spodoba i w czym możecie uczestniczyć razem. Część pomysłów może być już nieaktualna, bo dzieci wyrosły, ale najważniejsze jest, by spędzać czas wspólnie – tak, żeby się ze sobą nie nudzić i żeby dzieci chciały spędzać z wami wolne chwile. Naprawdę warto spróbować.

Czas z dziećmi nigdy nie jest stracony – każdy rodzic to wie. Wspólne chwile niosą dobrą, pozytywną energię i są jednymi z najcenniejszych w życiu. Spotkania towarzyskie raz są, raz ich nie ma; drogi z przyjaciółmi często się rozchodzą, a wasza i waszych dzieci biegna

tym samym torem. Dlatego warto jak najczęściej mądrze planować wspólny czas – to dobre dla obu stron: dla dzieci i dla was, rodziców. Wasze dni nie muszą mijać przed telewizorem czy komputerem; niech wypełnia je gwar, aktywne działanie i twórcze bycie razem. To procentuje w rozwoju dzieci i waszym, daje poczucie spełnienia, radość i satysfakcję z życia.

Ważne, aby wyłapać lub wytworzyć u dziecka pasję – to, co mu się podoba, co je ciekawi i spełnia jego oczekiwania. Pasje będą się z czasem zmieniały, niekiedy wręcz dzieje się to bardzo szybko. To zupełnie normalne: dorastamy i nasze zainteresowania ulegają zmianom. ale jest jedno pewne ze spróbować warto wielu rzeczy, aby wyrobić sobie pogląd i zobaczyć, poczuć co tak naprawdę każdego człowieka interesuje. Dlatego warto próbować wielu rzeczy, żeby zobaczyć i poczuć, co naprawdę nas wciąga. Tu rola rodzica jest kluczowa: wspierać, podsuwać pomysły, tworzyć warunki do rozwoju zainteresowań. Jedne dzieci skupiają się na jednej dziedzinie, inne próbują wszystkiego – i bardzo dobrze. Nie mówmy więc, że dziecko jest leniwe czy znudzone; w każdym drzemie ciekawość świata.

Poniżej znajdziecie kilkadziesiąt pomysłów na aktywne, ciekawe, może nawet nieszablonowe rodzinne chwile. Do każdego warto podejść z planem: przygotować się, przemyśleć, ułożyć prostą strategię. Spontan bywa super, ale nie zawsze działa i szkoda byłoby, gdyby dobry pomysł zamienił się w rozczarowanie. Jeśli coś planujemy, zróbmy to porządnie. Pamiętajcie plan jest tu bardzo istotny. Bądźcie dla swoich dzieci profesjonalistami.

Większość propozycji w tym poradniku dotyczy dzieci nieco starszych – takich, które coraz częściej mają własne zdanie o tym, w co chcą się bawić i jak spędzać czas. To moment, gdy etap pierwszej 'piaskownicy' powoli się kończy, a chęć wspólnego czasu z rodzicami bywa coraz mniejsza. Granica między tym okresem a wczesnym nastoletnim wiekiem jest cienka i łatwo ją przeoczyć. Dlatego warto działać zawczasu, zanim naturalne oddalanie się stanie się wyraźne, a budowanie więzi – trudniejsze. Część pomysłów będzie wymagała od was, czyli rodziców przygotowania pewnej fabuły wydarzenia, a także przygotowania logistycznego, ale od tego właśnie jesteśmy: by dawać dzieciom to, co w rodzinie najcenniejsze – wspólny czas.

1. Bip! Bip! Skarb na horyzoncie



„To była zabawa jak u prawdziwych poszukiwaczy! Musimy to powtórzyć – zaproszę wszystkich kolegów. Tyle adrenaliny i śmiechu!”

Tak dzieci podsumowały naszą wyprawę... na plac zabaw przed domem. Nietrudno sobie wyobrazić, jakie emocje towarzyszą prawdziwym łowcom skarbów. A dlaczego by nie sprawdzić, jak to jest naprawdę?

Wypożyczcie wykrywacz metali i zorganizujcie rodzinne poszukiwania. Sami ukryjcie „skarb” na znajomej łączce czy w ogrodzie (monety, żetony, małe figurki, a na finał – skrzynka z drobnymi upominkami). Potem stwórzcie prostą mapę albo serię wskazówek, podzielcie role (operator wykrywacza, kartograf, kronikarz zdjęć) i... w drogę! Pierwszy „bip”, kopnięcie w ziemię, błysk metalu – te chwile dzieci zapamiętają na długo. Wspólne kopanie i triumfalne wydobywanie skrzyni to jednocześnie przygoda i świetna zabawa, która uczy współpracy i cierpliwości.

Kilka dobrych praktyk: wybierajcie miejsca dozwolone (nie las zabytkowy, nie teren prywatny bez zgody, nie obszary chronione), trzymajcie się płytkich „skarbów” przygotowanych przez was, po zabawie zasypujcie dołki i dbajcie o porządek. Dzięki temu „ekspedycja” będzie bezpieczna, legalna i... do powtórki już w następnym weekend.

2. Stemple, szyfry i tajne listy



Kto z nas choć przez chwilę nie fascynował się tajnymi dokumentami i pieczęciami? Aura sekretu sprawia, że wtajemniczeni czują się wyjątkowo. Postarajcie się wyciąć domowe stemple z gumy i przykleić je do kawałka drewnianka – albo zróbcie pieczątki z... ziemniaka, buraka czy innego warzywa, w którym da się rzeźbić.

Niech wasze pieczęcie mają tajemnicze znaki, rysunki, może łacińskie słowa. Stwórzcie rodzinną pieczęć albo okazjonalny stempel na urodziny, wyjazd, biwak. Ostemplowane kartki wyślijcie do rodziny i znajomych – ciekawe, co powiedzą. A najlepsze odbitki schowajcie do rodzinnego archiwum: miła pamiątka gwarantowana.

3. Artyści na jeden dzień (albo dłużej)

Czy kiedykolwiek mieliście potrzebę uwiecznienia czegoś na płótnie? Czy próbowaliście wziąć pędzle, farby i tak sobie pomalować – nanieść różnokolorowe farby na płótno czy papier?

A wspólne malowanie obrazów? Czemu nie! Weźcie pędzle i farby, a potem po prostu...

malujcie. Zorganizujcie dzieciom plener – w terenie albo w domu. Miejsce jest drugorzędne; ważne, by choć na chwilę poczuć siłę tworzenia. Zobaczycie, czy kontakt z farbami i pędzlami sprawi dzieciom radość i uruchomi wyobraźnię. Ważne jest to, abyście zapewnili im komfortowe do tego warunki.

Warto postarać się o prostą sztalugę – od razu podniesie „rangę” wydarzenia i stworzy sympatyczny klimat między „artystami”. Zachwyca was krajobraz, piękny widok albo niezwykle zachód słońca? Spróbujcie go namalować. Spędźcie ten czas jako artyści malarze – razem.

4. Wieczór przy ognisku i gwiazdach

Zróbcie dzieciom ognisko – zaproście je na wieczór przy żywym ogniu i podziwianiu gwiazd. Wspólne palenie ogniska (nie grilla, lecz prawdziwego paleniska) to świetny sposób na bycie razem i doskonała zabawa. Jedna ważna uwaga: ognisko rozpalajcie wyłącznie w miejscach dozwolonych i do tego przeznaczonych, z przygotowaną wodą lub piaskiem do zgaszenia płomieni.

Odmianą tego pomysłu może być porządkowanie ogrodu i wspólne zbieranie gałęzi oraz liści – pamiętajcie jednak, że spalanie niektórych z nich bywa prawnie zabronione; najlepiej przeznaczyć liście na kompost, a do ogniska używać wyłącznie suchego, czystego drewna.

Pokażcie dzieciom, jak bezpiecznie rozpala się ognisko, jak podtrzymać ogień i jak je na koniec dokładnie wygasić. Możecie też opowiedzieć, że różne gatunki drewna inaczej „pracują” w palenisku (różnią się zapachem, trzaskiem w ogniu, iskrami). Możecie nawet dodać efekt „kolorowych płomieni” – skorzystajcie wtedy z gotowych, certyfikowanych saszetek do kominków lub ognisk, wyłącznie zgodnie z instrukcją!

Taki wieczór przy ogniu, z pieczeniem pianek czy kielbasek oraz z patrzeniem w niebo, zostaje w pamięci na długo – łączy, uspokaja i uczy uważności.