

WŁASNY DZIEŃ

Większość z nas ma teraz więcej wolnego czasu. Dni są podobne do siebie. Co zrobić, by stały się one wyjątkowe i mimo wszystko miło zapamiętane przez nas i nasze dzieci. Proponuję nadać im nazwy, które będą tematem przewodnim każdego z nich. Już same wymyślanie jaki będzie kolejny dzień da Wam odrobinę radości. Oto moje pomysły z przymrużeniem oka dla wszystkich małych i dużych:

PONIEDZIAŁEK

- **dzień fotografii** – Kto teraz nie posiada aparatu fotograficznego? Myślę, że byłoby trudno kogoś takiego znaleźć. A co można fotografować? No pole jest szerokie (tak szerokie jak nasz dom i ... wyobraźnia). Proponuję *siebie*.... siebie na kanapie, siebie przy oknie...., siebie poważną, siebie smutną, dumną, mądrą ..., z góry, z dołu A potem w ruch różne opcje w naszym telefonie. Jakby to przerobić? Inny kolor, może dodać kwiatek, serduszek...., ciemniej, jaśniej..... Co by tu jeszcze sfotografować? Wszystkich *domowników*, razem i z osobna, w kuchni, w sypialni... zaspanych i zakłopotanych..., z tyłu i z boku Apetyt rośnie. Co jeszcze? *Pejzaż*. Taki jak co dzień za oknem, ale na zadęciu zdaje się inny. Co tam za oknem się dzieje..., jakie to niebo ciekawe...., tropię oznaki wiosny.... Co jeszcze? *Martwa natura*. Zabawki, kubeczki, mebelki, detale, jedzenie. A co zrobić, gdy nasza pociecha nie może zrobić zdjęć? Zawsze może zostać *modelem*.

WTOREK

- **dzień muzyki**- Dla każdego muzyka to co innego. Jeden lubi relaksując się sobie posłuchiwać się w słowa, pomyśleć lub odpłynąć daleko wsłuchując się w rytmy. Drugi musi tańczyć, by nogi i ręce i wszystko poczuło, że gra, i musi być głośno. A wtedy zapewne słuchawki już ma, bo często tak lubi, gdy pora ciszy nocnej trwa. Gdy lubi we dwoje lub troje lub więcej, to wtedy sąsiedzie tyś w biedzie. Przeczekaj, bo to tylko jeden taki dzień, dzień muzyki. Inny tańczyć nie lubi, ale myśli, że umie śpiewać i refreny próbuje wyśpiewywać. Jeszcze inny tworzyć lubi i swoje własne melodie lub rymy próbuje. To chyba ja, bo długo to trwa. Można też słowa z książki na różne sposoby wyśpiewać na różne melodie, jest taki szlagier wesołych miasteczek „Mydelko fa”, lub „Zasiali górale owies” lub jakiś rap lub a’la chór gospel. Gdy nasza pociecha nie lubi muzyki, to rytm własny wstukany przez domowej roboty perkusję powinien ją wchłonąć na kilka chwil. Każdy z nas ma garnki, słoiki, pudełka ... i łyżki drewniane, metalowe, plastikowe... A potem zagadki. A co to tak gra? A skąd to tak gra? I każdy każdemu zagadkę chce dać i rytmy powtarzać, coraz to dłuższe. Dla starszych zagadki w stylu jaka to melodia z archiwum YouTube lub dla wrażliwców czy pamiętasz?

ŚRODA

- **dzień zabawy** – Nie ma jak wspólna zabawa, choć czasem samotność też jest mile widziana. Co mamy pod ręką? **Pluszaki** choć jeden i kosz, pudełko, sznureczek złożony w kółeczko lub ręcznik lub jakiś inny nieruchomy lub ruchomy cel. Wrzucamy z podłogi, z kanapy, z rozbiegu, ze skoku, do tyłu, spod nogi..... A gdy już nie mamy więcej pocisków i nudą powiało zbieramy je szybko i chowamy. Kto pierwszy? A potem zabawa w ciepło-zimno lub zgadywanie, lub do św. Józefa modlitwy bez żadnej z zewnątrz podpowiedzi. Gdy znalezione zamiana. Kto lepszą kryjówkę obmyśli? Czuwaj, obserwuj gdzie cierpliwość ma kres, nie każdy jest święty. Co jeszcze? Cokolwiek co zmieści się do pudełka lub zakryć ręcznikiem się da. **Grzebyk, kredka, spinka, łyżka, watka, wełna, mydło w kostce, skarpetka, pierścionek, koralik itp.** A teraz same ręce bez podglądania. Co tam trzymasz? Wyjmij kredkę?

CZWARTEK

- **dzień gotowania** – Niech ktoś mi odpowie jak to jest? Siedzisz sobie, nie wychodzisz lub wychodzisz troszkę mniej. Trasy krótkie pokonujesz, łazienka, kanapa (fotelik no może choć krzeselko/) a potem kuchnia, łazienka, znów kuchnia po drodze od tego siedzenia.... Już wiecie o co chodzi? No głód. Czy to przez brak innych wrażeń, to wyostrzył się ten jeden zmysł? No to trzeba korzystać, że jesteśmy tak skupieni na tym co i kiedy można zjeść. Wspólne plany, przygotowania, do stołu nakrywanie, jedzenie, sprzątanie i wszystko to

wspólnie, bo każdy jak może pomaga, by w końcu coś zjeść. Tylko co? Każdy ma z nas możliwość choć jeden posiłek zjeść wspólnie w ten dzień gotowania. To może najpierw śniadanie. Twe dziecko patrzy co robisz Ty. {Patrzy na Ciebie i to, co jest na stole, bo to przecież nie dzień bajek jest.} A ty zachwalasz to jakie pyszne i proponujesz a może by tak coś nowego dzisiaj spróbować, bo może niedługo w sklepach nie będzie już tego. Chociaż kruszynę, chociaż powąchać, popatrzeć, pomyśleć, że mogą to zjeść... Pamiętaj, jedzenie to radość, przyjemność nie siłuj się zbyt. Twe dziecko niech dumne może być, że samo wybiera, smaruje, nakłada co zechce i jak chce- raczkami, sztućcami. A może się uda obiad zjeść wspólnie. A wtedy obieranie, krojenie no i coś dla każdego, czyli przyprawianie. Wąchanie, kichanie, smakowanie, wsypywanie, tworzenie... Pizza układanie, zupa miksowanie. A przy okazji rozmowy o higienie, pytania skąd się coś bierze? Czy sałata to czyjeś mięso jest? A gdzie rośnie ogórek? A pomidor to w końcu owoc czy warzywo? I tak do deseru można to ciągnąć. A deser to już każdy się rwie, by pomysł swój sprzedać, a potem wykonać by uszczknąć coś wcześniej dla siebie. Ale dla zdrowia najlepszy deser to sałatka owocowa. Bo każdy może trochę pomóc, najmłodszy banana łyżeczką rozdrobnić lub z granatu z plasterka wyciągnąć pestkę, by potem dzień prania zarządzić. Gdy granat zbyt twardy powkładać winogron. I nawet jak nie zje, to będzie wiedział jakie kolory i zapachy są. A potem kolacja przy świecach, w półcieniu lub w blasku latarki. I zgadywanie z zakrytymi oczami, co? i kto? do buzi da. Niech najpierw dorosły wykaże się wiedzą, choć pewnie w większości to Nasze niejadki będą górą w tej grze.

PIĄTEK

- **dzień malowania**- Co by tu pomalować? Ciało, ręce, twarz, obraz, a może za dużo makaronu masz?. Czym by tu pomalować? Palcem, ręką? - nie chcesz - To może wacikiem, gazą, pędzelkiem? Najpewniej farbą, lub może masz pastę do zębów która straciła termin ważności. Wszystko zależy od wielkości ...folii jaką masz. A może dzisiaj pomaluj inaczej, weź przyprawy (kurkumę, cynamon), kawę, listek i pocierając stwórz pachnący wiosenny ogród. Co by tu jeszcze stworzyć? Kolorowe karteczki, kolorowanek pomalować, kształty-cienie kwiatka, chmurki, serca, koła, domu, ptaka, liścia, ludzika. A jak obraz to gdzie sztaluga? Najlepsze w tym celu będą drzwi, na nim kartkę przyklej i malujcie.

SOBOTA

- **dzień rozmawiania** - Na co dzień wszyscy jesteśmy zabiegani, zajęci czymś na już, czymś koniecznym, superważnym lub zwykłym codziennym. A teraz trochę rzeczy nam odpadło i jest czas na to, co każdy - choć się nie przyzna - lubi najbardziej, czyli na ...plotkowanie. Telefon do kogo? No sprawa jest prosta. Kolejność nieważna, zdążymy do wszystkich. Do dziadka, babci, cioci z Olsztyna lub z sąsiedniej ulicy, wujka oczywiście też... no i kuzyna i -kuzynki, koleżanki i -kolegi lub kogo tam jeszcze znajdziemy w kontaktach. A o czym tu gadać? No co się robiło lub robi, lub zrobić by się chciało, kiedy będzie już mogło. Lub co się widziało, widzi lub widzieć by się chciało lub słyszało, pomyślało, no i jadło, piło też. A potem spisywać czas rozmowy. A po spytacie? By zrobić ranking na ... największego gadułę. Lub gdy kto jest w liczbach nierozeznany, wyczucie najpewniej inne ma i powie kto najbardziej interesującym rozmówcą był. Potem telefon do wygranego, gratulacje i podziękowania za najlepszą rozmowę dnia. Nie zdziwcie się gdy zwycięzca może chcieć nagrody. Trzeba być wtedy przygotowanym, nagrodą jest ... no już wymyślajcie. A gdy ktoś złe skojarzenia ma z telefonem lub przez te rozmowy nie ma już jak? No to co zostaje? ...Rozmowy twarzą w twarz. No i się okaże, że to Wasze dziecię zna inne słowa niż: No, fajnie. Dobrze. Tak. choć pewnie częściej słyszeliście Nie teraz. Nie mogę. Nie chcę. Nie będę. A co zrobić, gdy nasza pociecha nie mówi? No proszę państwa z Was dwojga na pewno ktoś to potrafi. A o czym chce słuchać kochanie nasze? No jak to. O sobie samym, to najciekawiej. A co to ja słyszę, a co to ja widzę, a co ja robię, a kogo ja kocham, co lubię??? Najlepiej jeszcze gdy to tylko do Nas, te ważne słowa mkną, tak blisko przy uszku, przy ciele, prosto w oczy. Ach to wtedy to raj i dla gaworzącego i dla każdego nawet całkiem już dorosłego.

NIEDZIELA

- **dzień leniuchowania**- Oj tego nie muszę tłumaczyć. Chodzenie w piżamie, bez planu i celu. To taki miks innych dni tylko każdy robi to na co ochotę ma. Nawet jak pracujesz to leniuchując, zobaczysz od razu inaczej praca będzie szła. Jak mówią eksperci grunt to myślenie. Nawet jak wychowujesz to leniuchując, bez wysokich tonów, scen i tracenia energii. Wszystko w modnym obecnie tempie „slow”. Slow praca, slow życie, slow dzieci.

ALBO

- **dzień sprzątania**- ten dzień pewnie każdy ma już za sobą. I niestety pomimo tego i tak przed sobą. I właśnie dlatego każdy- ale oczywiście noworodki są z tego zwolnione, (tylko płci męskiej, przepraszam za epatowanie feminizmem), więc jak pisałam każdy- ale zawsze znajdzie się taki co czytać nie potrafi, nie słyszy, ma słabą koncentrację więc powtórzę jeszcze raz - każdy kiedyś musi zacząć uczyć się sprzątać. To trudna droga, dla niektórych nieodnaleziona. Tak się dzieje, gdy przegapi się okres krytyczny dla rozwoju tej umiejętności. Więc spróbujemy zrobić z tego sprzątania taki dzień sprzątań-zabawy lub gdy kogoś odstrasza to słowo, to może dzień czystości. Niestety w większości nie obędzie się bez niezadowolenia. Grunt to podział zadań, najlepiej, gdy obowiązki są wymienione trzeba tylko upolować jakiegoś ochotnika. Obowiązek pierwszy **przy stole**: sprzątanie ze stołu, pakowanie zmywarki lub choćby odnośnienie po sobie talerza. Obowiązek drugi **w pokoju**: sprzątanie swojego biurka lub stolika lub chowanie zabawek na miejsce. Najgorzej jak dzieci uwierzą w krasnoludki, które w nocy, gdy one śpi sprzątną wszystko. Trudno potem im pokazać, że one nie istnieją. Obowiązek trzeci **śmieci**: wyrzucanie śmieci do ogólnej segregacji lub choćby wrzucanie śmieci do kosza, który stoi tuż obok. Obowiązek czwarty **ubrania**: dbanie o porządek w ubraniach (szafa) lub choćby wrzucanie brudnych ubrań do pralki lub kosza. Gdy obowiązki przydzielone do dzieła. Moje dzieci zawsze lubią mi pomagać przy myciu luster, jedno psika drugie wyciera i tak w kółko.

Myślę, że może być jeszcze wiele, wiele innych nie opisanych przeze mnie dni np. dzień wolności, przygody, radości, przytulania, pomagania, wrażeń, twórczości ... życzę miłej zabawy i odwagi w życiu własnym dniem. Mam nadzieję, że chociaż czytając zapomnieli państwo o tych trudnych decyzjach jakie musieliśmy podejmować w ostatnim czasie. Pozostajmy w zdrowiu. A śmiech to zdrowie.

Katarzyna Kukla- neurologopeda, terapeuta integracji sensorycznej, matka 6- latki i 11 -latka.