


BONUS: Moduł 8.

Czasoumilacze, czyli wakacyjne koła ratunkowe

 Jakie czasoumilacze warto zabrać?

Zasada 3 x S: Sprawdzone – Spokojne – Sensoryczne

1. Sprawdzone – czyli to, co Twoje dziecko już zna i lubi:


- o ukochany miś, kocyk, figurka, książeczka,
- o mini zestaw lego lub ulubiony bohater w figurce,
- o gra magnetyczna do auta.

2. Spokojne – wyciszające, kojące:

- o audiobook (np. „Basia”, „Pucio”, relaksacja z muzyką),
- o bajka opowiedziana przez rodzica, wymyślona razem (z wątkiem wakacyjnym!),
- o kolorowanki, mandale, karty z pytaniami.

3. Sensoryczne – coś, co daje ukojenie ciału:

- o masażer z wypustkami, kulka antystresowa,
- o masażyk dłoni, stóp,
- o zabawa z wodą (np. małe bańki, spray do roślin),
- o flamastry zapachowe, plastelina naturalna, woreczki z ryżem.

 Czasoumilacze do wspólnego użytku:

- Karty z pytaniami („Jaką supermoc chciałbyś mieć na wakacjach?”),
- Rodzinna zabawa w „co by było, gdyby...”,
- Wspólne układanie opowieści (każdy dodaje zdanie),
- Nagrywanie „wakacyjnego pamiętnika” w formie krótkich filmików lub notatek głosowych.

 **A czego unikać?**

- „Zamrażaczy emocji”: nadmiaru ekranów, które odcinają, ale nie regulują.
- Tego, co przestymulowuje (np. grające zabawki bez możliwości ściszenia, agresywne bodźce).

 **Jak dobrać czasoumilacze?**

- Wybieraj z dzieckiem → to buduje sprawczość.
- Dostosuj do miejsca: inne do auta, inne na plażę, inne na wieczory.
- Zadbaj o rotację – nie wszystko na raz.




BONUS: Moduł 8.

Czasoumilacze lista TOP10

✓ 1. Ulubieniec do przytulania

Pluszak, poduszka, kawałek kocyka – coś znajomego, co pachnie domem.

 *Tip: Warto wziąć to, co jest „zgrane”, nie nowe – dzieci nie potrzebują nowości, tylko bezpieczeństwa.*

✓ 2. Mały zestaw konstrukcyjny lub figurki


Lego, Playmobil, koniki, dinozaury – coś, co mieści się w dłoni i daje przestrzeń do odgrywania scenek.

 *Świetne w aucie, w hotelu, na stole w restauracji.*

✓ 3. Karty z pytaniami i zabawy słowne


Np. „Co by było, gdyby nasz samochód umiał mówić?”

Lub: „Jaką supermoc chcesz dziś mieć?”

 *To most do rozmowy, śmiechu i... lepszego poznania się nawzajem.*


✓ 4. Kolorowanki mini + kredki świecowe

Najlepiej: tematyczne (np. morze, wakacje, podróże).

 *Wersja pro: drukuj mini książeczkę A5 i podaruj dziecku jako „wakacyjny dziennik”.*


✓ 5. Audiobooki lub nagrane bajki

Słuchowiska (np. „Basia”, „Pucio”), relaksacje dziecięce, bajki opowiedane przez... rodziców!

 *Nagraj 2–3 krótkie bajki własnym głosem przed wyjazdem – magia gwarantowana.*

✓ 6. Mała sensoryka na stres

Piłka antystresowa, woreczek z ryżem, kawałek sznurka do przeplatania, kulka z wypustkami.

 *Dla dziecka to często jak „kotwica” – coś do trzymania, gdy robi się trudno.*



BONUS: Moduł 8.
🧸 Czasoumilacze lista TOP10 cd.

✅ 7. Zestaw „magicznych rzeczy do odkrywania”

Lupa, notes, mała latarka, pęseta, patyczki – to zaproszenie do mikrowypraw!

💡 Zestaw najlepiej działa, gdy... nie jest opisany! Tylko „to twoje wakacyjne rzeczy do odkrywania”.

✅ 8. Zabawy „z powietrza” (czyli bez niczego)

Zgadnij kto to, głuchy telefon, wyobrazeniowa bajka opowiadana wspólnie, „co widzę oczami wyobraźni?”.

💡 Idealne na plaży, w lesie, w kolejce – nie zajmują przestrzeni, ale wypełniają czas.

✅ 9. Mini albumik do rysowania wspomnień

Klej, kilka zdjęć (np. z Canvy), cienkopis, naklejki.

💡 Połączenie „zrób to sam” + regulacji + wspólnej rozmowy o przeżyciach.

✅ 10. Torebka niespodzianka – tylko na sytuacje awaryjne

Mały pakiet awaryjny: np. zabawka niespodzianka, nowa książeczka, coś "wow".

💡 Nie pokazuj od razu! To as w rękawie na wyjątkowo trudny moment.



BONUS: Moduł 8.

Karty z pytaniami i zabawy słowne – rozmowy, które zbliżają

Kiedy kończą się zabawki, zaczyna się... rozmowa.

Ale nie ta o pogodzie, tylko ta, która otwiera wyobraźnię, bawi i zbliża. W podróży – gdy nie ma miejsca na bieganie, a napięcie rośnie – najprostsze pytania mogą zdziałać cuda.

🌿 PO CO NAM KARTY Z PYTANIAMI?

- Bo dzieci uwielbiają opowiadać o świecie, który tworzą w głowie.
 - Bo rozmowy wzmacniają poczucie bycia widzianym i słyszonym.
 - Bo pomagają odreagować napięcie – przez śmiech, kontakt, kreatywność.
 - Bo są **łatwe, darmowe, dostępne zawsze – bez internetu i ekranu.**
- To też **idealny sposób na poznanie dziecka "na nowo"** – tego, co je ciekawi, czego się boi, czego pragnie. Nawet jeśli znamy je od urodzenia. 😊

💬 PRZYKŁADOWE PYTANIA (do wykorzystania „z głowy” lub wydruku):

👤 Pytania o wyobraźnię:

- Jaką supermoc chciałabyś/chciałbyś mieć dzisiaj na wakacjach?
- Co by było, gdyby nasz samochód umiał mówić? Jak miałyby na imię?
- Gdyby Twoje kapcie mogły latać, dokąd by poleciały?
- Gdyby morze miało smak, jaki by to był?
- Jakie zwierzątko mogłoby jechać z nami na wakacje – i co by robiło?

❤️ Pytania o emocje i potrzeby:

- Kiedy ostatnio czułeś się bardzo dumny z siebie?
- Co Cię dzisiaj najbardziej ucieszyło?
- Co robimy, gdy komuś jest smutno?
- Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?
- Kiedy się złościś – co pomaga Ci wtedy najbardziej?

🌍 Pytania o wakacje i świat:

- Gdybyś mogła/mógł wybrać jedno miejsce na świecie, gdzie teraz jedziemy – gdzie by to było?
- Co byś zabrała na bezludną wyspę?
- Jak wyglądałby idealny dzień na wakacjach?
- Gdyby nasze wakacje były bajką – jaki miałyby tytuł?



BONUS: Moduł 8.

Karty z pytaniami i zabawy słowne – rozmowy, które zbliżają

🎲 ZABAWY SŁOWNE, KTÓRE DZIAŁAJĄ:

(do użycia w aucie, pod namiotem, w kolejce, na deszczowy dzień)

👄 "Co by było, gdyby..."

– Każdy po kolei kończy zdanie:

"Co by było, gdyby..." (np. auta były z galaretki / niebo było zielone / ludzie chodzili tyłem...)

💡 "Zgadywanka dźwiękowa"

– Ktoś wydaje dźwięk, a reszta zgaduje co to: zwierzę, maszyna, bajkowa postać.

📖 "Razem opowiadamy bajkę"

– Każdy po kolei mówi 1–2 zdania. Bajka nie musi mieć sensu – chodzi o śmiech i wspólne tworzenie.

🔍 "Znajdź słowo"

– Wymyślamy słowo na daną literę / rzecz w danym kolorze / coś, co zaczyna się na „S” i można to zabrać na wakacje.



BONUS: Moduł 8.
DODATKOWE KARTY ROZMÓW

✿ CZUJĘ I ROZUMIEM (emocje i relacje)

1. Jak wygląda „radość” w Twoim ciele?
2. Kiedy czujesz się przez kogoś naprawdę zauważony_a?
3. Co robisz, gdy ktoś się złości – a Ty nie wiesz, jak pomóc?
4. Jak wygląda dla Ciebie idealny dzień – od rana do wieczora?
5. Co Ci pomaga, gdy masz myśl: „Nie dam rady”?

✿ JA I ŚWIAT (samoświadomość i granice)

1. Czego nauczyłeś_aś się o sobie w ostatnim roku?
2. Kiedy czujesz, że ktoś przekracza Twoje granice?
3. Jak myślisz – co to znaczy mieć odwagę?
4. Kto w naszej rodzinie jest najbardziej odważny – i dlaczego?
5. Czy trzeba być zawsze miłym, żeby być dobrym człowiekiem?

✿ BYCIE RAZEM (rodzina i więź)

1. Za co jesteś dziś wdzięczny_a?
2. Jak można komuś pokazać, że się go kocha – bez słów?
3. Co możemy robić, gdy jedna osoba w rodzinie ma gorszy dzień?
4. Gdyby nasza rodzina była drużyną – jaki byłby jej znak i hasło?
5. Co sprawia, że czujesz się naprawdę częścią rodziny?

✿ PRZYGODA I WYOBRAŹNIA (kreatywność i wolność)

1. Jaką supermoc chciał(a)byś mieć na wakacjach?
2. Gdybyśmy zrobili własną wyspę – jak by się nazywała i co by tam było?
3. Co byś zabrał_a ze sobą, gdybyś musiał_a zamieszkać na łódce?
4. Jakie miejsce chciał(a)byś odwiedzić tylko po to, żeby nikt Cię nie znalazł?
5. Co byś zrobił_a, gdyby czas na jeden dzień się zatrzymał?

✿ NA SERIO I NA MIĘKKO (filozoficznie z przymrużeniem oka)

1. Co jest ważniejsze – być lubianym, czy być sobą?
2. Co to znaczy „mieć swoje zdanie”?
3. Jak poznać, że ktoś mówi prawdę?
4. Czy dorośli zawsze wiedzą lepiej?
5. Czy dzieci mogą czasem uczyć dorosłych?

✿ DLA ROZMOWY PRZY POSTOJU (życiowe konkretne)

1. Jak myślisz, po co są zasady na wakacjach?
2. Co robimy, jeśli jedna osoba chce iść do muzeum, a druga na lody?
3. Co robimy, gdy plan się rozsypuje?
4. Jak możemy razem stworzyć „Plan ratunkowy na trudne chwile”?
5. Co sprawia, że te wakacje będą inne niż wszystkie?

