**WSPÓLNY CZAS DLA DZIECKA**

**- RÓWNIE WAŻNY JAK POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA**



Gdy zbliżają się urodziny, Dzień Dziecka czy inny ważny do uczczenia moment, rodzice zastanawiają się**, jaki prezent będzie trafiony, czyli wniesie w życie małego człowieka wartość, sprawi mu radość, a jednocześnie nie będzie kolejną zabawką na pięć minut?** A gdyby tak **podarować dzieciom w prezencie CZAS?**

Czas jest jednym z cenniejszych zasobów, stale go nam brakuje, gdzieś się spieszymy, a niektóre ważne sprawy odkładamy na później. Mamy wiele ról, obowiązków, zainteresowań i innych zobowiązań. Co wybrać? **Zachęcamy, by zatrzymać się na chwilę i spokojnie popatrzeć na codzienne wybory i ich rezultaty w krótszej i dłuższej perspektywie.**

**Co w ogóle oznacza wspólny czas spędzany z dzieckiem?**

Jak się okazuje, dla wielu ludzi oznacza to czas kiedy:

1. Jedziemy razem z dzieckiem autem.
2. Idziemy razem na zakupy do hipermarketu.
3. Oglądamy wspólnie telewizję.
4. Zaglądamy do pokoju dziecka, gdy ono się bawi.
5. Pilnujemy dziecka, gdy odrabia zadanie domowe.
6. Jesteśmy z dzieckiem w tym samym pokoju, podczas wykonywania obowiązków domowych.

Oczywiście jest to czas spędzany z dzieckiem. Fizycznie. Ale czy to jest wartościowy czas spędzany z dzieckiem, który dziecko będzie długo wspominać?

**Dlaczego to nie wystarcza?**

Dzieci mają w sobie coś, co niektórzy dziecięcy psychologowie nazywają „zbiornikiem bliskości” (attachment tank). Zbiornik ten określa dziecięce poczucie bliskości z rodzicami. Jeśli jest on pełny, dzieci czują się dobrze i zachowują się dobrze. Natomiast jeśli jest pusty, to dzieci będą próbowały go napełnić na każdy możliwy sposób – wtedy też najczęściej pojawia się złe zachowanie.

Tłumacząc to innymi słowami: kiedy dziecko wie, że rodzic ma dla niego czas, kiedy dziecko wie, że rodzic jest blisko – wtedy dziecko czuje się na tyle bezpieczne i na tyle pewne siebie, że bez problemu, a wręcz z chęcią będzie robiło coś samodzielnie. Bo ono wie, że w razie czego, w razie jakiejś porażki czy jakiejś „krzywdy”, może przyjść do rodzica i on okaże mu wsparcie.

Niestety tego „zbiornika” nie da się napełnić tylko przez to, że jesteśmy obok, że pilnujemy naszego dziecka czy przez to, że wozimy je na jakieś zajęcia. Do tego potrzeba czegoś więcej.

**Jak zatem spędzać ten wartościowy czas?**

Przede wszystkim dzieci potrzebują uwagi. Potrzebują potwierdzenia, że są ważne. Potrzebują, abyśmy od czasu do czasu dali im znać, że je zauważamy, że zwracamy na nie uwagę, nawet jeśli akurat robimy coś innego.

Jeśli sprawimy, że dzieci będą czuły się ważne w naszych oczach, będą się czuły ważne również w swoich oczach.

Wejdźmy do świata dzieci. Pozwólmy im trochę pokierować, powiedzieć nam, co mamy robić. Pobawmy się w to, na co one mają ochotę. Nie narzucajmy im od razu swoich gier i swoich zabaw.

Dobrym rozwiązaniem jest też przykładowo wspólny spacer (tylko niech to nie będzie spacer do sklepu, po coś dla dziecka, bo wtedy raczej nie uzyskamy oczekiwanych efektów). Spacery w nietypowych godzinach (na przykład wcześnie rano albo późnym wieczorem), mogą być dla dzieci dodatkowym przeżyciem.

Coś jeszcze? Rozmowa i empatia. Zauważanie kiedy nasze dziecko ma ochotę porozmawiać, kiedy ma ochotę się zwierzać, a kiedy ma ochotę się po prostu bawić. W samej rozmowie starajmy się skupić na słuchaniu i zrozumieniu, a nie na ocenianiu. Zamiast mówienia „założę się, że nie było tak źle”, powiedzmy „to musiało być dla ciebie trudne. Jak się teraz z tym czujesz?”. I słuchajmy, słuchajmy, słuchajmy. Bo kiedy mówimy, tylko powtarzamy to, co już wiemy. A kiedy słuchamy, mamy okazję nauczyć się czegoś nowego.

**Pomysłów na wspólną zabawę rodzica i dziecka może być naprawdę wiele. To rodzice wiedzą najlepiej, jaka wspólna aktywność najlepiej odpowiada upodobaniom ich oraz ich dzieci.**

Oto cytat z Michela Quoista: „*Dzieci bardziej niż inni potrzebują mieć zupełną pewność, że są kochane przez tych, którzy mówią, że je kochają”*. A co daje większą pewność bycia kochanym i ważnym niż dobrze spędzony wspólnie czas?

**Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami wspólnego spędzania czasu proponujemy (oczywiście wybór aktywności zależeć będzie od wieku dziecka):**

* gry, np. gry planszowe – jest ich naprawdę wiele, a niektóre są kooperacyjne, czyli uczestnicy gry tworzą drużynę i mają wspólne zadanie, a nie rywalizują między sobą,
* zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny czy plasteliny albo zabawa masą solną z dodatkiem przypraw kuchennych – zawsze jest dużo śmiechu i ogrom zapachów: od kawy przez pieprz, majeranek do rozmarynu,
* zabawy w terenie: wycieczki rowerowe, podchody, robienie zielnika – czasem i dorośli potrzebują się doszkolić z botaniki, a w internecie można znaleźć wszystkie rośliny, które spotykamy na drodze,
* czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań,
* wspólne gotowanie,
* wspólne rysowanie – zacznij jakiś kształt i poproś dziecko, aby dokończyło rysunek, i na odwrót,
* wspólne nicnierobienie i leniuchowanie – ot, choćby leżenie na trawie i obserwowanie obłoków.

**Jak dużo tego czasu powinniśmy spędzać razem?**

Wydawać by się mogło, że tego czasu trzeba by z dzieckiem spędzać mnóstwo. Czy to jednak na pewno tak jest? Wiemy, że żadna skrajność nie jest dobra. Zbyt dużo czasu spędzanego razem **może** zadziałać negatywnie, chociażby na samodzielność naszego dziecka.

Co ciekawe, podobno już 15 minut wartościowego czasu dziennie, sam na sam z dzieckiem (jeden rodzic, jedno dziecko), potrafi uczynić dostrzegalną różnicę i sprawić, że zarówno dzieci, jak i rodzice będą szczęśliwsi.

**A czy są jakieś rady odnośnie tego kiedy spędzać ten czas?**

Podobno najlepszymi okazjami są chwile zaraz po przebudzeniu (w końcu jaki poranek, taki cały dzień – to może dotyczyć weekendu), chwile po powrocie do domu (aby pomóc dziecku przestawić się z trybu przedszkolnego/szkolnego na tryb domowy) i chwile wieczorne (wtedy zwykle dzieci są najbardziej chętne do rozmowy.

Optymalnie byłoby wykorzystać wszystkie trzy, ale im więcej dzieci, tym może nam być trudniej ten plan wykonać.

**Czy możemy jakoś sprawdzić czy czas spędzany razem jest wartościowy?**

A czy nasze dziecko miało szansę dzisiaj poczuć, że spędzany wspólnie czas, był dla nas ważny? Czy miało okazję odczuć, że traktujemy je jak osoby, które mają dla nas znaczenie? Jak się poczuło, w wyniku tych chwil, które spędziło w naszym towarzystwie?

To jak my odnosimy się do naszych dzieci, będzie miało wpływ na to, jak one same będą się do siebie odnosić.



Rodzicielstwo można porównać do pakowania walizki: to, co teraz włożymy, wyjmiemy z niej w przyszłości. Budowanie relacji to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymaga systematycznych działań i rodzinnego czasu spędzonego [wspólnie](https://dziecisawazne.pl/czas-dla-kazdego-dziecka/).

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. Pamiętajmy o tym…**

*Źródła:*

1. J.Berendt, M. Sendor „Magazyn świadomych rodziców” – Natuli Dzieci są ważne.
2. K. Nowak, autor blogu o wychowaniu dzieci.