

Wspólny czas z dzieckiem – dlaczego tak ważny?

Dzień jak co dzień. Budzik, śniadanie, bieg do przedszkola, szkoły i pracy. Potem nie jest lepiej – szybkie zakupy, obiad, sprzątanie, pranie, sprawdzenie lekcji, kolacja. Bajka na dobranoc i do łóżka, bo następnego dnia trzeba znowu wstąpić. Wszystko szybko. A wspólnie spędzany czas? To może w weekend.

Po co wspólny czas?

Często nie mamy ani siły ani pomysłów na zabawę z dzieckiem. Tymczasem ono wcale nie wymaga, żebyś była mistrzynią w animowaniu zabaw. Jesteś zmęczona? Połóż się, a dziecko będzie miało świetnego pacjenta do zabawy w lekarza. Czy to takie trudne? Czasami tak, bo wymaga zatrzymania się i odpuśczenia wielu, „ważnych” spraw.

Tak naprawdę, nic w tym momencie nie powinno się liczyć. Tylko ty i dziecko. Chcesz być blisko dziecka, spędzaj z nim czas. To takie proste! Spędzając czas z dzieckiem, poznajesz je, a ono ciebie. Kreujecie różne sytuacje, w których przekazujesz wartości. Dziecku dajesz tym samym do zrozumienia, że jest dla ciebie ważne. Że je doceniasz i zauważasz. Nie liczy się ilość, ale jakość. Możesz spędzać z dzieckiem pół, a nawet cały dzień, nie poświęcając mu nawet paru minut. Przecież nie chodzi o to, żeby dom zarósł brudem, zabrakło czystych rzeczy, a na obiad była pizza, bo przecież spędzam czas z dzieckiem. Najlepszą na świecie zabawą może być wspólne lepienie pierogów, mycie podłogi czy rozwieszanie pranie. Byłe razem i autentycznie blisko.

Czas jakościowo dobry

Żadna zabawka, nawet ta za kilkaset złotych, nie zastąpi bezcennego czasu spędzanego z rodzicem. Pieczenie ciasteczek, uderzanie w pokrywki garnków czy wypatrywanie tęczy również mogą być świetną zabawą. Ważna jest autentyczna obecność i bycie blisko dziecka. Skupienie się na „tu i teraz”. Świetnie, jeśli podczas tych chwil chcesz i potrafisz się zrelaksować. Wymyślono kolorowanki dla dorosłych, pewnie przyjdzie czas też na klocki czy inne przedmioty. Bo zabawa ma przynieść to, co najlepsze. Podczas wspólnie spędzanego czasu możemy w naturalny sposób okazać dziecku bezwarunkową akceptację, miłość i wzmocnienie. Wspólnie spędzany czas na pewno zaprocentuje lepszym kontaktem z dzieckiem oraz umocni więź.

Nawet, jeśli już wiemy, że czas spędzany z dzieckiem jest bardzo ważny, możemy mieć wątpliwości, jak się do tego zabrać. W jaki sposób podczas całego dnia znaleźć jeszcze chwilę na zabawę.

W pierwszej kolejności spróbuj:

- Ułożyć domowy grafik, np. po przyjściu z pracy, szkoły czy przedszkola zjadacie razem posiłek, a potem macie pół godziny na bycie razem. Czemu nie więcej? Bo jeśli powiemy sobie, że godzinę to wyda nam się ona tak bardzo długa (a przecież tyle „ważnych” spraw czeka). W każdym razie zacznijcie choć od 30 minut.

- Włączać rodzinę w obowiązki domowe – zrobisz to, co musisz zrobić, a dzieci będą miały atrakcję i nie będą tylko czekać, aż wreszcie coś skończysz robić.
- wprowadzać w codzienne czynności elementy zabawy. Zakupy warto urozmaicić ćwiczeniami liczenia, a pielęgnację roślinek sadzeniem nowych.

Niekiedy rodzice twierdzą, że nie lubią się bawić z dziećmi, męczą ich przebieranie lalek czy układanie wciąż tych samych puzzli. Potem okazuje się, że mimo wielogodzinnego pobytu z dzieckiem, czas był mało satysfakcjonujący. Spróbuj znaleźć coś, co polubisz razem z dzieckiem. Może podczas kolorowania przez niego rysunków, sięgnij po szablony dla dorosłych? Dziecko układa wciąż te same puzzle? – usiądź obok niego i zacznij układać swoje.

A może przestań szukać wymyślne sposoby na spędzanie czasu z własnym dzieckiem i oddaj inicjatywę w jego ręce. Nie narzekaj, że czegoś nie lubisz. Doceń pomysły dziecka i pokaż mu jak świetnie jest z nim spędzać czas.

Autor artykułu:

Anna Chmielewska

Redaktorka, autorka kilkuset artykułów. Pedagog, terapeuta pedagogiczny, pasjonatka technik szybkiego zapamiętywania. Mama Julki i Hani oraz mama adopcyjna kota Kropka. Sowa i skowronek w jednym.