

Kontakt przez zabawę: Nie-zwykłe połączenie

Zabawa z dziećmi aż do późnej nastoletniości jest jedną z najlepszych inwestycji, jaką może poczynić rodzic. Buduje więź, pomaga rozwiązywać trudności w relacjach, poprawia komunikację w rodzinie, a przez to podnosi jakość jej życia. Jak się razem dobrze bawić

AUTORKA:

Małgorzata Stańczyk: psycholog, dziennikarka, autorka książek. Wspiera rodziców i nauczycieli w lepszym rozumieniu dziecięcych zachowań i budowaniu relacji opartych na szacunku i zaufaniu do dziecięcego rozwoju

Artykuł pochodzi z magazynu

"Newsweek Psychologia Dziecka", nr 2/2021;

opublikowano za zgodą redakcji

Nie od dziś wiadomo, że zabawa nie jest tylko mało istotną dziecięcą aktywnością, którą wypełnia ono wolny czas we wczesnym dzieciństwie. To przestrzeń eksperymentowania, nauki, regulacji emocji, a nawet terapii trudnych doświadczeń. Producenci zabawek i agencje reklamowe bardzo chętnie podchwytyją hasła, dotyczące zabawy, jako najlepszej formy nauki i poznawania świata. Okazuje się, że edukacyjne symbole umieszczone na opakowaniach zabawek, powodują zwielokrotnienie ich sprzedaży. Jednak wciąż najmniej znana jest relacyjna funkcja zabawy. Tymczasem to właśnie zabawa pomaga budować porozumienie, rozwiązywać trudności w relacjach rodzic-dziecko, poprawiać komunikację i podnosić jakość życia rodzin.

Kontakt przede wszystkim

Lawrence Cohen, amerykański psycholog kliniczny, chcąc zaakcentować znaczenie zabawy w życiu rodzin, swój sposób pracy nazwał „rodzicielstwem przez zabawę”. Traktuje ją jako formę budowania mostu pomiędzy światem rodzica i dziecka. Dzieje się to we wczesnym dzieciństwie, gdy bawimy się z niemowlęciem w „A ku - ku”, rozśmieszamy je, naśladujemy wyraz jego twarzy, z ciekawością wyczekując reakcji.

Później, im dziecko jest starsze, zabawa ewoluje, przybiera różne formy, w zależności od tego, na co dzieci stają się gotowe i co je fascynuje. Kontakt, połączenie (ang. connection), które budują się, gdy nasza uwaga i ciekawość jest skierowana na dziecko, Cohen uważa za podstawę wszelkiego współdziałania pomiędzy członkami rodziny. Zaś jego brak lub zerwanie, za najczęstszą przyczynę trudności zgłaszanych przez rodziców, m.in. trudnych zachowań dziecka czy problemów w komunikacji i współpracy z nim.

To bardzo ważne założenie, bo wpływa na to, w jaki sposób będziemy zajmować się trudnościami, które pojawiają się w rodzinie. Zamiast lokować problem w dziecku, które należałoby naprawić albo w rodzicu, który nie radzi sobie wystarczająco dobrze, za przyczynę problemów uważa się zerwanie połączenia pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Kontakt pozwala dziecku czuć się bezpiecznie, regulować emocje, sięgać po wyzwania i budować zaufanie do świata. Pozwala on też dziecku czuć się na tyle dobrze, by być w stanie uwzględniać potrzeby i perspektywę drugiej strony, czyli współdziałać z rodzicami w ważnych kwestiach.

Skoro przyczyną problemów jest zerwanie połączenia, oznacza to, że mają one swoje rozwiązanie w ponownym jego nawiązaniu. Dobrą informacją jest to, że choć zrywanie kontaktu jest nieodłączną częścią życia, to jego odnowienie zawsze jest możliwe. Odbudowanie relacji odbywa się w zabawie lub w empatycznym dostrojeniu, czyli w towarzyszeniu dziecku z intencją poznania i uszanowania jego perspektywy.

Jak się bawić?

Językiem dziecka przez wiele lat, aż do wieku nastoletniego, jest zabawa. Zmieniają się jedynie jej formy, tematyka i kontekst. Nie wszyscy rodzice mają łatwość wchodzenia w zabawę ze swoimi dziećmi. Wielu z nas nie doświadczyło w dzieciństwie zbyt wielu zabaw, w które dorośli byliby zaangażowani. Na szczęście, jeśli któryś rodzic zechce uczyć się zabawy, ma pod dachem niedoścignionego eksperta w tej dziedzinie. Dzieci mają zabawę we krwi i uwielbiają dorosłych do tego świata włączać. Zabawa, która buduje połączenie, to ta, w której dziecko jest szefem. Przez wiele godzin w ciągu dnia dzieci w mniejszym lub większym stopniu podporządkowują się poleceniom i oczekiwaniom rodziców i nauczycieli. Potrzebują przestrzeni, w której obejmą przywództwo, będą realizowały wpływ na swoje życie i uczyły się podejmować decyzje i wyzwania płynące z wewnętrznej motywacji.

Nie tylko sama czynność zabawy, ale także zabawowy nastrój może w relacjach działać cuda.

Naszym zadaniem jest dołączenie do nich w tym, co robią, co oferują, co je fascynuje. Forma ma mniejsze znaczenie. To może być zabawa, w której wcielamy się w role i odgrywamy wspólnie różne sytuacje albo taka, w której bawimy się figurkami czy lalkami. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym cenią często szczególnie gry planszowe, zabawy konstrukcyjne, eksperymenty oraz działania kreatywne i artystyczne.

Wspólne granie na konsoli, tablecie lub słuchanie opowieści o osiągnięciach w ulubionych grach komputerowych także spełnia tu swoją funkcję. Często nie doceniamy tej oferty, a to bezcenna furtka, która prowadzi nas wprost do świata dziecka. Wspólny czas w połączeniu z nastolatkami może odbywać się podczas uprawiania sportów, wycieczek, przygotowania posiłków, oglądania i komentowania filmów czy seriali.

Niezależnie od wieku, nie do przecenienia jest sytuacja, w której słuchamy tego, co dziecko ma nam do opowiedzenia. Gdy słuchamy z ciekawością, zaangażowaniem, bez oceny i przepytывania, bez smartfona w dłoni, budujemy połączenie gotowe przetrwać emocjonalne zawieruchy i sytuacje konfliktowe. Doświadczenie bycia tak wysłuchanym zwiększa szansę, że dziecko przyjdzie i opowie nam również to, co dla niego trudne lub wstydliwe.

Ratunek na trudne chwile

Nie tylko sama czynność zabawy, ale także zabawowy nastrój może działać cuda w relacjach. Humor, dowcip, elastyczność i nietraktowanie wszystkiego śmiertelnie poważnie pozwalają odnowić połączenie i zredukować napięcie, które urasta zarówno po stronie dziecka, jak i rodziców.

Gdy dziecko przychodzi zniechęcone ilością pracy domowej, albo sfrustrowane tym, że coś mu nie wychodzi, odłóżmy zadania domowe na bok na kwadrans. Zróbmy miejsce dziecięcej

frustracji i złości, dajmy ją bezpiecznie wyrazić - emocje, które znajdują ujście, przemijają. Przed przystąpieniem do zadań, zaoferujemy masaż (niekoniecznie całkiem poważny), bitwę na poduszki, krótką przejażdżkę rowerową, spacer do pobliskiego sklepu albo wspólne obejrzenie jednego odcinka serialu w objęciach. Proponujemy przerwy na dwa łyki wody i kilka oddechów po każdym zadaniu.

„Gdy słuchamy dziecka z ciekawością i zaangażowaniem, bez smartfona w dłoni, budujemy połączenie gotowe przetrwać emocjonalne zawieruchy i sytuacje konfliktowe”

Zabawa się oplaca

W pierwszej chwili, rodzicowi może przyjść do głowy myśl: kto miałby na to czas? Doświadczenia „bawiących się” rodziców wskazują jednak, że to, co na pierwszy rzut oka może się wydawać dodatkowym zadaniem, w ostatecznym rozrachunku okazuje się bardzo ekonomicznym posunięciem. Zabawa, akceptacja i wsparcie wzmacniają więź, otwierają dziecko na komunikację i współpracę oraz pozwalają mu szybciej poradzić sobie z wyzwaniem. Nawet jeśli pomysł brzmi zadziwiająco, a zabawa kojarzyła nam się dotychczas wyłącznie z przedszkolakami, eksperyment wart jest rozważenia.

Po czym poznać połączenie

By uświadomić sobie, jak wygląda i na czym polega stan kontaktu z dzieckiem, powróć pamięcią do sytuacji, w której oboje, zarówno ty, jak i dziecko czerpaliście satysfakcję ze wspólnego działania. Być może rozmawialiście o czymś z zapałem lub przeciwnie, zanurzeni w jakiejś czynności, rozumieliście się bez słów. Może działo się to przy okazji spokojnej chwili, którą dzieliliście ze sobą na wyłączność? A może towarzyszyli temu inni członkowie rodziny lub przyjaciele?

Kontakt niesie ze sobą bliskość, porozumienie, poczucie bezpieczeństwa i akceptację. Nie zawsze przebiega bez zakłóceń, ale przesyca go otwartość i przekonanie o tym, że wzajemnie się ubogacie.

W refleksji mogą być pomocne poniższe pytania:

Kiedy to się ostatnio wydarzyło?

Co wtedy robiliście?

Jakie emocje temu towarzyszyły?

W jaki sposób Twoje dziecko zaprasza Cię do kontaktu?

Co czerpiesz z tego kontaktu jako rodzic

Jak wygląda zabawa niedyrektywna

W zabawie kierowanej przez dziecko, to ono przewodzi. Nie oznacza to, że rodzic jest bierny. Chodzi właśnie o to, by był zaangażowany, pełen entuzjazmu. Swoją kontrolę nad sytuacją

dorośli może ograniczyć do dbania o bezpieczeństwo. Warto podchodzić do tego jak do eksperymentu lub nauki nowej umiejętności. Pomagają też ramy czasowe - na początek 10 - 15 minut i zaufanie do tego, że dzieci nas poprowadzą.

By dobrze się bawić:

- obniż swój status, nie unoś się honorem, nie bierz wszystkiego na poważnie,
- nie bój się przesady,
- zaangażuj się, ale nie w kierowanie zachowaniem dziecka,
- eksperymentuj,
- powiedz tak, zamiast mówić nie,
- nie poddawaj się,
- nie przywiązuj się do z góry ustalonych zasad,
- odłóż telefon i obowiązki domowe na określony czas i bądź obecny,
- przyjmij pojawiające się emocje.