

Dlaczego spędzanie czasu z dzieckiem jest tak ważne?



W dzisiejszym świecie coraz mniej mamy czasu dla siebie i dla rodziny. Zbyt wiele obowiązków powoduje, że zapominamy, jak ważny dla budowania relacji i bezpiecznej więzi z dzieckiem jest czas, jaki spędzimy razem na wspólne aktywności. Istotne, aby nie liczyć każdej minuty, bo tu nie liczy się ilość a jakość. W maju i czerwcu obchodzimy Międzynarodowy Dzień Rodzin oraz Dzień Matki, Dzień Dziecka i Dzień Ojca.

**„Dzieci bardziej niż innych potrzebują mieć pewność,
że są kochane przez tych, którzy mówią, że je kochają”**

M. Quoista

Dobre relacje z dziećmi, z tymi małymi i z tymi dużymi, to niezwykle opłacalna inwestycja. Budowanie ich wymaga od rodziców uważności, akceptacji dziecka takim jakie ono jest, życzliwości i autentycznego cieszenia się z jego obecności. Wymaga też bycia z dzieckiem, czyli spędzania wspólnie czasu. Ta aktywność powinna być radością dla dziecka, ale też i dla rodzica. Niestety ci ostatni coraz częściej mówią, że brakuje im czasu na wspólne aktywności. Warto się zastanowić, czy to naprawdę brak czasu czy może brak świadomości, jak ważne jest dla dziecka bycie z nim, robienie czegoś wspólnie, bawienie się? A może dorośli chcą mieć po prostu święty spokój i odpocząć po trudach dnia, do czego przecież mają prawo? Niektórzy nawet mówią do dziecka - „pobawimy się w niedzielę, jak będę miał/a więcej czasu”. Trudno budować relacje w rodzinie tylko w niedzielę.

Budowanie relacji i bezpiecznej więzi wymaga systematycznych działań, wspólnego czasu, których nie zastąpi żaden pluszak czy elektroniczny gadżet. Dzisiaj wielu rodziców zamiast spędzać czas z dzieckiem, dostarcza mu zbyt dużo zabawek czy wozi z jednych zajęć na kolejne. To powoduje, że rodzina żyje obok siebie, a nie razem. Warto jednak pamiętać, że ważna jest nie tylko sama obecność rodzica, ale jego zainteresowanie i autentyczne zaangażowanie w spędzanie czasu z dzieckiem. Wspólna zabawa daje poczucie wspólnoty, przynależności, bezpieczeństwa i budowania bezpiecznej więzi.

Gdy zbliżają się urodziny dziecka, Gwiazdka, Dzień Dziecka itp. wielu rodziców zastanawia się nad tym, jaki prezent wybrać dla dziecka, aby był on trafiony i aby sprawił dziecku radość. A gdyby tym prezentem był CZAS, który rodzice podarują dziecku?

Czym jest czas w kontakcie z dzieckiem?

C - cierpliwość do tego, co dziecko mówi i robi.

Z - zachwyt z tego, że dziecko po prostu jest.

A - autentyczna akceptacja dziecka takim, jakie ono jest, bez konieczności „naprawiania” dziecka.

S - szacunek i godność.

Wielu rodziców pyta, jak ten czas z dzieckiem i całą rodziną spędzić? Poniżej kilka propozycji.

Zabawy dla całej rodziny, które nic nie kosztują

Zapewne wielu z nas je pamięta - są to gry naszego dzieciństwa. Mogłoby się wydawać, że nie będą one atrakcyjne dla naszych dzieci. Nic bardziej mylnego! W rozmowach z rodzicami słyszę, że właśnie takie gry jak państwa-miasta, statki czy kółko-krzyżyk niezmiennie bawią i uczą. Wystarczy do nich kartka papieru i coś do pisania, a wspólna zabawa może dać wiele satysfakcji i radości całej rodzinie.

Inne zabawy dla całej rodziny

1. **Gry planszowe** - na rynku jest ich naprawdę dużo i cieszą się coraz większą popularnością. Warte polecenia są gry kooperacyjne, podczas których uczestnicy mogą stworzyć drużyny, mające wspólny zadanie. Ważne jest to, że uczestnicy grupy nie rywalizują ze sobą. Gry godne polecenia to:

- ✚ Wsiąść do pociągu - to gra, która wymaga myślenia strategicznego i taktycznego. Gracze zbierają karty przedstawiające wagony i używają ich do budowy infrastruktury: dworców, tuneli, promów, torów kolejowych na określonej trasie np. Paryż-Warszawa.
- ✚ Cortex - w tej grze cała rodzina realizuje 8 rodzajów wyzwań, które rozwijają różne funkcje mózgu. W grze należy prawidłowo odpowiedzieć na pytania, aby otrzymać część układanki i następnie jak najszybciej ją ułożyć.
- ✚ Mamy szpiega - to wesoła nietypowa zabawa w szukanie szpiega. Gracze wcielają się w rolę szpiega, który próbuje nie dać się zdemaskować lub w rolę ścigających go agentów kontrwywiadu.
- ✚ Zakazana pustynia - w grze cała rodzina buduje latającą maszynę, by uciec z pustyni.
- ✚ Catan (Osadnicy z Catanu) - to gra rodzinno-ekonomiczna, której akcja rozgrywa się na niedawno założonej wyspie Catan. Każdy gracz uczestniczy w budowie nowych osiedli i dróg, aby zapewnić sobie zasoby. Jeśli gracz ma nadmiar zasobów może prowadzić handel z pozostałymi graczami.

- ✚ Talisman - to gra przygodowa, w której rodzina wyrusza do krainy smoków i magii. Czekają ją wiele przygód w wyprawie po największy skarb, legendarną koronę władcy. Gracze wcielają się w rolę wojowników, kapitanów i czarnoksiężników.
- ✚ Światowy konflikt - akcja tej gry toczy się w jednym z państw leżących na granicy dwóch sfer wpływów - rosyjskich i zachodnich. Gracze wcielają się w rolę lokalnych polityków, którzy starają się sięgnąć po władzę. Będą musieli skutecznie pozyskiwać fundusze na swoją działalność oraz wykorzystywać wpływy w kraju i za granicą.
- ✚ Sabotażysta - w grze uczestnicy wcielają się w rolę kopaczy poszukujących bryłek złota w głębokich tunelach labiryntu lub w sabotażystów, którzy utrudniają pracę kopaczom.
- ✚ CV - co by było, gdyby - w tej grze uczestnicy mogą stworzyć swoje unikatowe CV. Właściwie można zostać, kim się chce, budując swoją historię krok po kroku.

Zawsze można też skorzystać z bardziej znanych gier jak: Dobble, Pytaki, Karty Dixit, Scrabble czy tak powszechne Monopoly.

2. Zabawy na świeżym powietrzu - to wspólne wycieczki rowerowe, zwiedzanie okolicy, zabawa w podchody. Ciekawym pomysłem jest zabawa „poszukiwacze skarbów”. Dorośli wręczają dzieciom wcześniej przygotowaną przez siebie mapę, na której jest wyznaczona droga wraz z różnymi niespodziankami, którą dzieci

muszą pokonać i dojść do skarbu. Skarbem może być np. bilet na wspólne wyjście do kina.

3. Zabawy plastyczne - jak tradycyjne rysowanie czy malowanie albo tworzenie bardziej skomplikowanych dzieł np. z wykorzystaniem techniki decoupage. Dzieci lubią też lepienie z gliny, plasteliny czy masy solnej. Ciekawą i kreatywną zabawą jest narysowanie czegoś na kartce z zamkniętymi oczami, a następnie poproszenie dziecka o dokończenie rysunku i na odwrót. Warto też pamiętać o wspólnej sztuce tworzenia origami. Wspólne czytanie i opowiadanie historii - to najlepszy czas na bycie razem, na bycie blisko, na przytulanie. Daje to dziecku poczucie, że jest ważne i kochane.

4. Wspólne gotowanie, pieczenie i sprząatanie - można również zaangażować dzieci w różne domowe czynności. Np. nakrywanie do stołu, przygotowanie kanapek, rozpakowanie zakupów itp. Pozwoli to poczuć dziecku, że jest współodpowiedzialne za porządek w domu, a jednocześnie wzmocni jego poczucie wartości, gdy będzie miało realny wkład w życie rodziny.

Wracając do cytatu zamieszczonego na początku tego artykułu, myślę, że to, co daje dzieciom pewność, że są kochane i ważne dla rodziców, to dobrze spędzony wspólnie czas na zabawie i rozmowach. To po prostu bycie razem, a nie obok siebie. Warto zadbać, aby ten wspólny czas dla rodziny nie był przerywany bezmyślnymi telefonami, esemesami czy sprawdzaniem wiadomości. Znana maksyma brzmi „Dziecko jest jak walizka. Co dziś do niej włożysz, to po pewnym

czasie z niej wyciągniesz". Warto wzbudzić w sobie refleksję, co dziś wkładam jako rodzic do tej walizki pt. „moje dziecko”.

Literatura:

- <https://dziecisawazne.pl/czas-najwazniejsze-co-mozesz-dac-swojemu-dziecku/>
- <https://dziecisawazne.pl/dziecko-potrzebuje-wspolnego-spedzania-czasu/>
- Trening umiejętności wychowawczych, M. Całusińska, wydawnictwo GWP, Sopot 2012.