

## **Wspólny czas – najlepszy prezent i dla dziecka, i dla rodzica**

Zglądając do niejednego pokoju dziecięcego można zobaczyć, jak dużo dzisiejsze dzieci mają zabawek. Co rusz nowy pomysł na to, czym mogłyby się bawić nasze maluchy. Z obserwacji wiemy, że większość zabawek zajmuje dzieci jedynie na chwilę i to w dodatku krótszą niż rodzice oczekują.

Wy zapewne też zastanawiacie się, co podarować dziecku, gdy się jego urodziny, imieniny lub na przykład Dzień Dziecka. Jaki prezent będzie „trafiony”, to znaczy wniesie wartość w życie małego człowieka, sprawi mu radość, a jednocześnie nie będzie kolejną zabawką na „5 minut”?

**Zastanawiając się nad tym, co podarować dzieciom warto zadać sobie między innymi następujące pytania:**

- Co lubi robić moje dziecko? Jakie motywy z bajek czy innych opowieści lubi?
- Jak lubi spędzać wolny czas?
- Gdyby dziecko mogło zaplanować dzień, to jak chciałoby go spędzić, zakładając, że celem jest spędzenie czasu razem jako rodzina?
- Na ile jestem zadowolony jako rodzic ze spędzania czasu razem jako rodzina? Czy mamy taki wspólny czas? Jak wówczas całą rodziną go spędzamy? A jak chciałbym byśmy go spędzali?
- Jak ja jako dorosły lubię spędzać czas z dziećmi?
- Czy są jakieś miejsca lub czynność, które zawsze chciałem pokazać dzieciom, a do tej pory nie było na to okazji czy czasu?

**I ostatnie, czego tak naprawdę potrzebują (nie „czego chcą”) od nas nasze dzieci? A także, jak chcemy budować z nimi relację?**

Choć na co dzień towarzyszy nam tempo życia i pogoń za zadaniami, to na całym świecie dzieci potrzebują uniwersalnych jakości w relacji z bliskimi. Potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa, relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także wspólnego spędzania czasu.

Żadna zabawka nie zastąpi tych jakości.

I od razu spieszmy dodać, iż wcale nie piszemy tutaj o konieczności przeznaczania wielu godzin na wspólne zabawy. Jesteśmy świadome, że niejednokrotnie zobowiązania zawodowe lub inne obowiązki zostawiają rodzicom naprawdę niewiele czasu na życie rodzinne. Gdy piszemy o życiu rodzinnym, nie chodzi o ilości wspólnie spędzonych godzin, lecz o to co, w tym czasie robimy, co jeszcze moglibyśmy zrobić w przyszłości, a także o to, czy na pewno jest to nas wspólny czas.

**Warto również podkreślić, że nie da się jednoznacznie powiedzieć „Zamień ilość (bo nie masz czasu) na jakość i wszystko będzie dobrze.”**

Tak wiele zależy od naszych indywidualnych preferencji, cech, od rodzica i dziecka charakteru: ile potrzebujemy czasu, by się otworzyć na zabawę, rozmowę, na drugą osobę, na ile mamy łatwość w wymyślaniu zabaw czy też na jakim obecnie etapie rozwojowym jest dziecko.

Warto szczerze spytać siebie: jakie jakości chcę by były obecne wtedy, gdy wspólnie spędzamy czas?

Czy zależy mi by każdy mógł ustalić co robimy?

Czy wolę spontaniczne działania?

A może potrzebuję systematyczności i przewidywalności?

Może zdarzyć się tak, że ustalimy wspólnie z dzieckiem, iż chcemy czas pomiędzy godzinami 18:00 19:00, w każdą środę i piątek spędzać na wspólnej zabawie. Mogą się pojawić sytuacje, gdy taka umowa nie zadziała, bo tego dnia ja albo moje dziecko będziemy potrzebowali czegoś zupełnie innego niż zabawa. Może wyciszenia, bo akurat ten czas nie jest dobry dla dziecka, ponieważ wydarzyło się coś i dziecko nie ma ochoty na zabawę. Pozostańmy, więc otwarci na tu i teraz, i pamiętajmy, że nie da się po prostu zamienić ilości na jakość. Niejednokrotnie *jakość* potrzebuje czasu i przestrzeni, by określić, co tak naprawdę jest teraz ważne.

### **Dla tych którzy zastanawiają się, co mogłoby być takim sposobem na wspólne spędzanie czasu, spieszmy z pomysłami:**

1. gry np. gry planszowe (jest ich naprawdę wiele i co więcej niektóre są kooperacyjne czyli uczestnicy gry tworzą drużynę i mają wspólne zadanie a nie rywalizują między sobą)
2. zabawy plastyczne: choćby 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)
3. zabawy w terenie: wycieczki rowerowe, podchody, robienie zielnika (czasem i dorośli potrzebują się doszkolić z botaniki – w Internecie można znaleźć nieskończone ilości roślin, które spotykamy na swojej drodze)
4. czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań
5. wspólne gotowanie
6. wspólne rysowanie (zaczynij jakiś kształt i poproś dziecko, aby kontynuowało rysunek i na odwrot).

Wiele oryginalnych i prostych pomysłów rodzice znajdą w książce Lawrence'a Cohena „Rodzicielstwo przez zabawę.”

**Pomysłów naprawdę może być wiele i to Ty rodzicu wiesz najlepiej, jaki sposób wspólnej aktywności może najlepiej pasować do Twoich i dzieci preferencji.**

I co więcej mamy taki pomysł, że już wybieranie wspólnej aktywności jest świetną okazją do wspólnej rodzinnej interakcji. Kiedy każdy mówi, co lubi, czego chce, jest okazja

do dyskusji, czemu ja tego nie chcę robić, a czemu Ty to chcesz. Możemy wtedy zająć się emocjami, bo czasem okazuje się, że mamy inne pomysły na spędzanie razem czasu. Dzieci chcą iść do parku i na lody, a rodzice jechać do lasu rowerami. Wtedy możemy poświęcić czas na szukanie rozwiązań uwzględniających potrzeby wszystkich.

Pragniemy zakończyć cytatem 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 wspólnie, dobrze spędzony czas.