

Wspólny czas, który naprawdę zbliża

Wiele mówi się o tym, jak ważny jest wspólny czas, który rodzic spędza z dzieckiem. Dzięki niemu dziecko czuje się ważne, docenione, kochane. Wspólne chwile umacniają więź dziecka z rodzicem, budują wzajemne zaufanie i bliskość. Nie należy zapominać także o tym, że wspólne spędzanie czasu z dzieckiem rozwija także rodzica – może on czuć się potrzebny, usatysfakcjonowany, wdzięczny. Można jednak zadać sobie pytanie – co to właściwie znaczy „wspólnie spędzony czas”? Czy każdy taki czas będzie budował więź i bliskość? Czy odwołanie dziecka na zajęcia dodatkowe jest takim wartościowym czasem? A wspólne oglądanie telewizji lub granie na konsoli?

Kiedy czas spędzony z dzieckiem jest wartościowy?

Nie wystarczy być z dzieckiem w jednym pomieszczeniu i zajmować się w tym czasie swoimi obowiązkami. Rzucić do dziecka „pobaw się teraz”, w międzyczasie przeglądając strony internetowe w telefonie komórkowym. Oczywiście, każdemu rodzicowi zdarzają się takie momenty, jednak trzeba wtedy uczciwie powiedzieć, że nie jest to jakościowo spędzony czas z dzieckiem. W codziennym zabieganiu warto znaleźć choć chwilę na budowanie autentycznej, bliskiej relacji z dzieckiem. Chodzi o takie momenty, gdy rodzic okazuje dziecku zainteresowanie, słucha go, gdy dochodzi do wymiany emocjonalnej między rodzicem i dzieckiem. Jak je inicjować? Okazuje się, że nie potrzeba do tego jakichś specjalnych umiejętności. Wystarczy chęć, trochę inicjatywy i kreatywności.

W tym artykule przedstawiam kilka sprawdzonych, prostych pomysłów na wspólnie spędzony, wartościowy czas z dzieckiem.

„Trzy rzeczy o sobie”. To zabawa, która pomaga lepiej poznać siebie nawzajem i wprowadza trochę humoru. Każdy z rodziny mówi innym trzy rzeczy o sobie, z czego dwie są prawdziwe, a jedna zmyślona. Zadaniem innych jest odgadnięcie, która informacja jest nieprawdziwa. Oczywiście, osoba, która mówi o sobie, powinna robić to w taki sposób, by ta nieprawdziwa informacja była w miarę prawdopodobna. Chodzi o to, żeby odpowiedź na pytanie „która informacja jest fałszywa?” nie była oczywista. Czasami członkom rodziny może wydawać się, że wiedzą o sobie wszystko – w końcu znają się tyle lat i mieszkają razem na co dzień. Takie założenie może prowadzić do tego, że przestają ze sobą rozmawiać, ciekawić się sobą nawzajem – przecież „i tak wszystko o sobie wiedzą”. W konsekwencji rośnie między nimi dystans. Ta z pozoru prosta, lekka zabawa pozwala na ponowne zbliżenie się do siebie – słuchanie się nawzajem, zaciekawianie się sobą, odkrywanie tego, co już wiemy o innych osobach z rodziny, a co jest dla nas zaskoczeniem.

Wspólne oglądanie zdjęć. W dobie aparatów dostępnych w każdym smartfonie, robienie zdjęć jest rzeczą zupełnie prostą, często dzieje się wręcz automatycznie. Powrót z wakacji oznacza kolejnych kilkaset zdjęć na karcie pamięci. Z czasem giną one pod kolejnymi zdjęciami z następnych wyjazdów czy wydarzeń. Zdjęcia są jednak nie tylko pamiątką z jakiegoś ważnego czy ciekawego momentu, ale też świetną okazją do zacieśniania więzi rodzinnych. Można je z powodzeniem do tego wykorzystać. Wystarczy zorganizować rodzinny „wieczór wspomnień” i wspólnie pooglądać zdjęcia, wspominając

różne momenty z rodzinnego życia. Wspomnieniom z pewnością towarzyszyć będą różnorodne emocje – uśmiech na twarzy, wzruszenie, może łezka w oku. Z pewnością będzie to okazja do bycia blisko oraz wzmacniania rodzinnych przekazów i wspólnej historii.

„Mapa marzeń”. Czy jako rodzic wiesz, o czym marzy Twoje dziecko? Czy ono zna Twoje marzenia? Może macie jakieś wspólne cele do zrealizowania? Ta prosta zabawa pozwoli Wam odpowiedzieć na te pytania. Duży arkusz papieru podzielcie na trzy części. Pierwszą część przeznaczcie na opisanie lub narysowanie marzeń dziecka (w tej części dziecko pracuje samodzielnie). W drugiej, niech znajdą się Twoje marzenia, a w trzeciej – Wasze wspólne (tą część zróbcie razem). Później porozmawiajcie ze sobą o tym, co znalazło się w Waszych indywidualnych częściach, omówcie także tę wspólną. „Mapa marzeń” może z powodzeniem być wykorzystana jako zabawa dla całej rodziny. Do jej wykonania możecie użyć kredek, farb, jak również starych gazet, które świetnie nadadzą się na ciekawe kolaże. Ważne, żeby podczas omawiania indywidualnych części nie oceniać ich negatywnie (mówiąc np. „jak możesz marzyć o czymś takim?”), a zamiast tego zaciekawiać się sobą nawzajem i reagować życzliwie na to, co widzimy. Gotową mapę możecie powiesić w jakimś widocznym miejscu – niech będzie codzienną inspiracją. Co jakiś czas warto też do niej wracać: sprawdzać, czy marzenia udaje się Wam realizować, jak one się zmieniają w czasie.

„O czym chcesz porozmawiać?” Czasami rodzicom trudno zacząć rozmowę z dzieckiem. Nie wiedzą, o co pytać albo w codziennym zabieganiu brakuje na to czasu. Żeby nie ograniczać się do: „co słychać” i „jak było w szkole?”, z pomocą mogą przyjść karty na których znajdują się propozycje różnych tematów do rozmowy z dzieckiem. Wystarczy je wydrukować i powycinać. Dziecko samo wybiera temat, o którym chce opowiedzieć. Zadaniem rodzica jest po prostu słuchać. Ewentualnie, zadawać dodatkowe pytania, żeby pogłębić temat. Dzięki takiej rozmowie dziecko czuje się ważne, wysłuchane, uczy się opowiadać i werbalizować swoje myśli, a także uczucia. Taki wspólny czas wzmacnia więź dziecka z rodzicem. Tę kartę można także wykorzystać w taki sposób, że każdy z rodziny po kolei podejmuje wybrany przez niego temat z karty. Każdy ma swój czas, żeby podzielić się z innymi ważną dla niego kwestią. Pozostali słuchają, mogą później zadać pytania, jakoś skomentować (bez negatywnych ocen czy krytyki). Taka forma rozmowy zbliża do siebie całą rodzinę, uczy wzajemnego słuchania, w przypadku dzieci - także cierpliwości i czekania na swoją kolej. Warto wykorzystywać tę kartę systematycznie, żeby takie rozmowy z dzieckiem stały się pewnego rodzaju rodzinnym zwyczajem.

„Słoik wdzięczności”. Wdzięczność czujemy wtedy, gdy dostrzegamy i doceniamy dobre rzeczy, które nas spotykają: piękną pogodę, wspólny spacer, dobry dzień w pracy/ szkole, miłą pogawędkę z sąsiadem. To nie muszą być „wielkie wydarzenia” typu awans w pracy czy zdanie matury. Uzmysłowanie sobie, co dobrego nam się przydarzyło w ciągu dnia i wypisanie sobie tych rzeczy podnosi na duchu, zbliża do innych ludzi i otwiera na to, co wartościowe na świecie. Warto ćwiczyć w sobie tę umiejętność i zachęcać do praktykowania wdzięczności także dzieci. Pomocny w tym może być zwykły słoik, do którego każdy pod koniec dnia wrzuci jedną karteczkę, na której napisze, za co jest wdzięczny. Jeśli dziecko nie umie pisać, może to narysować. Na koniec tygodnia łączy się już sporo karteczek w słoiku. Można razem usiąść i je wspólnie przeczytać – wrócić do tych dobrych

chwil, poopowiadać sobie nawzajem o nich. Takie ćwiczenie nie tylko wzmacnia wdzięczność za to, co dobrego nam się przydarza, ale także pomaga w lepszym poznaniu siebie nawzajem – możemy pokazać innym członkom rodziny, co wywołuje w nas wdzięczność i dowiedzieć się jak to jest u nich. Dzięki temu odkrywamy, co nas łączy, a co nas różni.

Autorka: Justyna Kobyra