Joanna Berendt i Magdalena Sendor

**Wspólny czas – dla dziecka równie ważny jak poczucie bezpieczeństwa**

W niejednym pokoju dziecięcym można zobaczyć, jak dużo obecnie dzieci mają zabawek. Co chwilę pojawia się pomysł na to, czym mogłyby się bawić nasze maluchy. Z obserwacji jednak wiemy, że większość zabawek zajmuje dzieci jedynie na moment, i to krótszy, niż oczekują rodzice.

Gdy zbliżają się urodziny, Dzień Dziecka czy inny ważny do uczczenia moment, rodzice zastanawiają się**, jaki prezent będzie trafiony, czyli wniesie w życie małego człowieka wartość, sprawi mu radość, a jednocześnie nie będzie kolejną zabawką na pięć minut?**A gdyby tak **podarować dzieciom w prezencie CZAS?**

Czas jest jednym z cenniejszych zasobów, stale go nam brakuje, gdzieś się spieszymy, a niektóre ważne sprawy odkładamy na później. Mamy wiele ról, obowiązków, zainteresowań i innych zobowiązań. Co wybrać? Nie przedstawimy ani patentu na zwiększenie ilości czasu, ani skuteczne dokonywanie wyborów. **Zachęcamy natomiast, by zatrzymać się na chwilę i spokojnie popatrzeć na codzienne wybory i ich rezultaty w krótszej i dłuższej perspektywie.**

**Warto szczerze spytać siebie**

**Znajdź spokojniejszy moment i odpowiedz sobie na kilka pytań:**

* *Jaką relację chcę zbudować ze swoim dzieckiem?*
* *Jak teraz spędzam z nim czas?*
* *Jak chcę spędzać wspólne momenty za 20, a może 30 lat*
* *O czym chcę rozmawiać lub co wspólnie robić, gdy moje dziecko będzie już dorosłe?*
* *Jak na co dzień dbam o to, by relacja z moim dzieckiem była taka, o jakiej marzę?*

Podoba nam się porównanie rodzicielstwa do pakowania walizki: to, co teraz włożymy, wyjmiemy z niej w przyszłości. Budowanie relacji to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymaga systematycznych działań i rodzinnego czasu spędzonego wspólnie.

Wszystkie dzieci na całym świecie potrzebują uniwersalnych jakości w relacji z bliskimi. **Potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa, relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także słów, które pomagają mu poznawać i rozwijać wewnętrzny potencjał. Potrzebują wspólnie spędzanego czasu.**

**Wspólny czas**

Żadna zabawka nie zastąpi tych jakości. Nie mamy na myśli konieczności przeznaczania wielu godzin na wspólne zabawy. Zobowiązania zawodowe lub inne obowiązki często zostawiają rodzicom naprawdę niewiele czasu na życie rodzinne. **A w życiu rodzinnym nie chodzi o liczbę 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.**

Nie da się jednoznacznie powiedzieć „zamień ilość (bo nie masz czasu) na jakość i wszystko będzie dobrze”. Dużo zależy od naszych upodobań, cech, od rodzica i charakteru dziecka: ile potrzebujemy czasu, by się otworzyć na zabawę, rozmowę, na drugą osobę, jak dużą mamy łatwość w wymyślaniu zabaw oraz na jakim obecnie etapie rozwojowym jest dziecko.

Zastanawiając się nad tym, co podarować dzieciom, zachęcamy do poszukania własnych odpowiedzi na następujące pytania:

**Nasz rodzinny czas…**

* *Na ile jestem zadowolony jako rodzic ze spędzania czasu razem całą rodziną? Czy mamy taki wspólny czas? Jak wówczas go spędzamy? Jak chciałbym, żebyśmy to robili?*
* *Jakie jakości są dla mnie ważne i chcę ich podczas wspólnego spędzania czasu?*
* *Na ile w naszej rodzinie każdy może ustalić, co robimy we wspólnym czasie?*

**A gdyby oddać głos dzieciom…**

* *Gdyby dziecko mogło zaplanować dzień, jak by to zrobiło, zakładając, że celem jest rodzinne spędzenie czasu razem?*
* *Co lubi robić moje dziecko? Do jakich motywów z bajek czy innych opowieści czuje sympatię?*
* *Jak lubi spędzać wolny czas?*

**A co preferują dorośli…**

* *Jak jako dorosły lubię spędzać czas z dziećmi?*
* *Czy są jakieś miejsca lub czynności, które zawsze chciałem pokazać dzieciom, a do tej pory nie było ku temu okazji czy czasu?*
* *Co ja, jako rodzić wolę: spontaniczne działania a może potrzebuję systematyczności i przewidywalności w kontekście planowania wspólnego czasu?*

To tylko niektóre z ważnych pytań, które warto zadawać sobie i rodzinie częściej niż rzadziej. Dlaczego? Wspólne wybieranie aktywności to świetna rodzinna interakcja oraz okazja do budowania relacji dzięki wspólnemu działaniu. Jako rodzina uczymy się wyrażać i uzasadniać swoje preferencje i potrzeby. Uczymy się również słuchać pozostałych osób z uważnością i szacunkiem. Taka rozmowa to również możliwość wspólnego poszukiwania i ustalania rozwiązań, które będą odpowiadały wszystkich członkom rodziny. A gdy pojawią się emocje i trudne sytuacje, ponieważ członkowie rodziny będą mieć odmienne pomysły, możemy się wspólnie uczyć radzić sobie z nimi.

**Pomysłów na wspólną zabawę rodzica i dziecka może być naprawdę wiele. To rodzice wiedzą najlepiej, jaka wspólna aktywność najlepiej odpowiada upodobaniom ich oraz ich dzieci.**

Na koniec cytat z 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 dobrze spędzony wspólnie czas?

**Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami wspólnego spędzania czasu, spieszymy z pomysłami:**

* gry, np. gry planszowe – jest ich naprawdę wiele, a niektóre są kooperacyjne, czyli uczestnicy gry tworzą drużynę i mają wspólne zadanie, a nie rywalizują między sobą,
* zabawy plastyczne, np. 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,
* zabawy w terenie: wycieczki rowerowe, podchody, robienie zielnika – czasem i dorośli potrzebują się doszkolić z botaniki, a w internecie można znaleźć wszystkie rośliny, które spotykamy na drodze,
* czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań,
* wspólne gotowanie,
* wspólne rysowanie – zacznij jakiś kształt i poproś dziecko, aby dokończyło rysunek, i na odwrót,
* wspólne nicnierobienie i leniuchowanie – ot, choćby leżenie na trawie i obserwowanie obłoków.