**Wspólny czas dla dziecka, ważny dla jego rozwoju.**

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.

 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. Zachęcamy jednak by zatrzymać się na chwilę i spokojnie popatrzeć na codzienne wybory i ich rezultaty w krótszej i dłuższej perspektywie.

Warto postawić sobie pytanie:

* *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?*

Musimy pamiętać, że rodzicielstwo podobne jest 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. Nie da się jednak 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.

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 uwagą i szacunkiem. Taka rozmowa to również możliwość wspólnego poszukiwania i ustalania rozwiązań, które będą odpowiadały wszystkim 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 ich upodobaniom oraz ich dzieci.

Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami wspólnego spędzania czasu, kilka propozycji:

* gry, np. gry planszowe – jest ich naprawdę wiele,
* 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,
* czytanie książek, wspólne wymyślanie 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 dywanie i śpiewanie piosenek
* oglądanie zdjęć rodzinnych.

Opracowane na podstawie artykułów Joanny Berendt i Magdaleny Sendor