

WSPÓLNY CZAS Z DZIECKIEM



Dzisiejsza przeciętna rodzina to rodzina wiecznie zabiegana. To już nie tylko praca, szkoła, dom. To angielski, judo, basen, ceramika. Trzeba dzieci zawieźć, przywieźć, potem pomóc w nauce, a kiedy już codzienne obowiązki są za nami, mamy tylko ochotę usiąść i nic nie robić. Wszystkie te zadania wykonujemy niejako mechanicznie i z przymusu, nie zostawiając miejsca na wartościowy czas dla rodziny.



Wielu rodziców myśli, że dobrze spełnia swoje obowiązki wobec dzieci – dba o jego wychowanie, edukację. Często rodzice nie zdają sobie jednak sprawy z tego, że zapewnienie odpowiednich warunków do życia, kupienie nowej zabawki czy wymarzonej gry komputerowej nie zastąpi tego, co tak naprawdę tworzy więzi konieczne do budowania poczucia bezpieczeństwa, uczenia się prawidłowych zachowań i tego, jak w przyszłości być dobrym, odpowiedzialnym i samodzielnym dorosłym. Czas dla rodziny jest dla dziecka okazją, aby zrzucić z siebie zmartwienia, rozmawiać, uczyć się prawidłowych wzorców, budować charakter.



**Jak w sposób wartościowy
spędzać czas wolny z dzieckiem?**





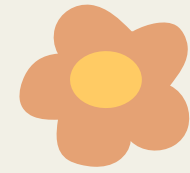
Spędzając wartościowy czas z dzieckiem:

Dajemy mu poczucie, że jest kochane i ważne

Tak naprawdę to istotna rzecz dla każdego człowieka, ale szczególnie w dziecku buduje poczucie własnej wartości, przynależności i wsparcia.

Dajemy przykład dobrego zachowania

Dzieci często odzwierciedlają zachowanie osób, z którymi spędzają najwięcej czasu. Poświęcając czas dziecku masz okazję uczyć go dobrych nawyków i właściwego postępowania. Psychologowie są zgodni, że dziecko spędzające wartościowy czas z rodziną jest z reguły mniej agresywne i mniej skłonne do kłótni.



Uczymy się naszego dziecka

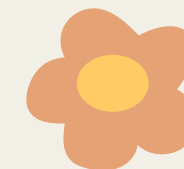
Jeśli spędzasz wartościowy czas z dzieckiem, poznajesz jego charakter, mocne i słabe strony, potrafisz zidentyfikować obszary wymagające poprawy. Dzięki temu jesteś w stanie pomóc dziecku prawidłowo się rozwijać i w pełni wykorzystać swój potencjał.

Uczymy się wzajemnie słuchać

Jeśli świadomie zaplanujesz czas dla dziecka, a nie wyrwiesz go na szybko z licznych obowiązków, jesteś w stanie rzeczowo i w skupieniu rozmawiać, dzielić się myślami i uczuciami, aby nawiązywać porozumienie i wspólnie stawiać czoła problemom.

Tworzymy silniejszą więź

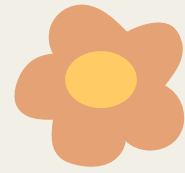
Budowanie prawidłowych relacji rodzinnych to chyba najbardziej oczywista korzyść z wartościowego spędzania czasu z dzieckiem. Rodzi się zaufanie, komfort przebywania wśród najbliższych i poczucie wsparcia.



Pomysły na spędzanie wartościowego czasu z dzieckiem

Nie muszą to być bardzo wymyślne zajęcia, wymagające wyjazdów, nakładów pieniężnych czy konieczności wygospodarowania dużej ilości czasu. Liczy się jakość i wspólnie spędzony czas.



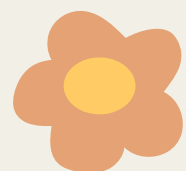


Wspólne posiłki, spędzanie czasu przy stole jako rodzina, bez telefonów komórkowych, czy gazety, daje możliwość prawdziwego kontaktu z dzieckiem. To czas na rozmowę, omówienie doświadczeń i wrażeń z całego dnia, podzielenie się tym, co aktualnie dzieje się w Waszym życiu. Pozwólmy dziecku mówić, ale sami też opowiedzmy, co u nas.

Czas spędzony na grach

planszówki, karty, kalambury, quizy, gry zręcznościowe. Tego typu zajęcia wymagają dużej dozy interakcji, są świetną formą nawiązywania więzi, zapewniają wiele wrażeń.



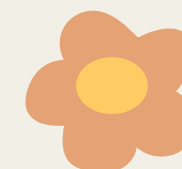


Udział w hobby dziecka

pomoc w sklejeniu modelu samolotu, prośba o nauczenie nowych ruchów breakdance, zaproponowanie mini treningu piłki nożnej, itp. Takie zachowanie utwierdzi dziecko w przekonaniu, że warto mieć własne zainteresowania i że są one ważne.

Wspólna aktywność fizyczna

spacer, rower, piłka, sport, to co sprawia radość Twojemu dziecku.



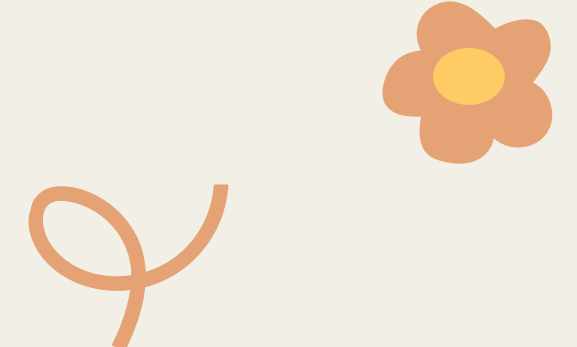


Wspólna praca

którą można urozmaicić ciekawymi zadaniami. Na przykład sprzątając salon lub przygotowując kolację możecie grać w dwadzieścia pytań, wyścigi na układanie poduszek czy książek na półce. Możliwości są niezliczone, nudny obowiązek zmienia się w zabawę, a czas spędzony razem jest bezcenny.

Wspólne oglądanie telewizji też może być świetną okazją do interakcji

Trzeba jednak wybrać programy odpowiednie do wieku. Podczas oglądania można objaśniać dziecku zachowania bohaterów, ucząc go tym samym zasad poprawności i uczciwości w relacjach z innymi ludźmi.



Dziękuję za uwagę

Edyta Durlik

