

# Zabiegana codzienność. Czas rodzica z dzieckiem



Życie rodzica to nieustanne dylematy: zostać dłużej w pracy czy biec po dziecko; umówić się z koleżankami i zgodzić się, aby to niania czytała dziecku bajkę na dobranoc, czy zostać w domu, położyć dzieci spać i odbierać SMS-y od rozbawionych przyjaciółek; wyjeżdżać do innego miasta, zarabiać więcej i zapewnić stabilność finansową, dzięki której drugi rodzic będzie od 14.00 w domu z dziećmi, czy decydować się na łataną codzienność bez wakacji; budować dom z własnym ogrodem czy szukać

zieleni w parku. Bardzo trudno wyczuć granicę, po której przekroczeniu praca już nie służy rodzinnemu dobru. A czasem – choć mało kto się do tego przyzna – bardzo trudno być z własnym dzieckiem dłużej niż godzinę bez podwyższonego ciśnienia.

## Opłaca się być niegrzecznym

Do psychologa trafia wielu rodziców „niegrzecznych dzieci”. Niegrzecznych, czyli hałaśliwych, marudnych, odmawiających ubierania się, kąpieli, wyjścia z domu, powrotu z placu zabaw czy opuszczenia przedszkolnej szatni. Powodów takiej sytuacji może być wiele, nierzadko jednak okazuje się, że na pytanie: Kiedy Janek czy Basia mają mamę / tatę tylko dla siebie?, pada odpowiedź: Właściwie nigdy. A po bliższym przyjrzeniu okazuje się, że wtedy, gdy dziecko się sprzeciwia, krzyczy, opóźnia wyjście z domu czy przedszkola. Ma wówczas rodzica w pełni zaangażowanego, ignorującego dzwoniący telefon, uważnego i w 100% nastawionego na relację z dzieckiem. Chociaż dla nikogo nie jest to przyjemne.



## Wyprzedzić wybuch

Skoro zaczepne zachowanie może wynikać z potrzeby bliskości,

warto zacząć od wyprzedzenia „inicjatywy” dziecka. Czy jest możliwe znalezienie pół godziny w ciągu dnia, kiedy będziecie mieli czas tylko dla siebie nawzajem? Może na przedszkolnym placu zabaw albo zaraz po powrocie do domu? W wielu rodzinach jest to moment przed położeniem dziecka spać – wtedy można się pobawić, porozmawiać, poczytać książkę, opowiedzieć, co wydarzyło się w ciągu dnia. Wieczór „rozpuszcza” napięcia. Często możemy się dowiedzieć, jak wygląda przedszkolne życie dziecka, a ono ma szansę usłyszeć, co ciekawego przeżywają mama lub tata.

## To jest nasz czas

Gdy mamy poczucie, że spędzamy za mało czasu z dzieckiem, warto definiować – i sobie, i dziecku – każdą chwilę, którą dzielimy razem i która jest dla nas przyjemna: Lubię, gdy tak siedzimy na kanapie i oglądamy bajkę, Codziennie, gdy cię odprowadzam do przedszkola, to jest tylko nasz czas. Lubię się wtedy z tobą wygłupiać, Ja kroję, ty mi podajesz warzywa.



Fajnie coś robić razem w czasie, kiedy dzidzius śpi. Jeśli określicie, kiedy maluch może się spodziewać, że będziecie mieli dla niego czas, łatwiej mu będzie wytrwać i poczekać. Zaraz po obiedzie pobawimy się razem, pomyśl, jaka to może być zabawa. Wtedy na każde kolejne zapytanie: A kiedy? możecie spokojnie odpowiadać: Tak jak ci wcześniej mówiłam / mówiłem – po obiedzie. Gdy dziecko przekona się po kilku dniach, że zawsze dotrzymujecie słowa i znajdujecie czas na zabawę, będzie mniej marudziło, a więcej myślało o czekających je miłych chwilach. Każde odstępstwo od umowy (Jednak nie mogę się teraz z tobą pobawić, bo muszę zadzwonić) powoduje, że dziecko z większym natężeniem będzie walczyło o to, czego potrzebuje – o czas i uwagę rodzica. Nastawcie się na powrót marudzenia, złości i wybuchów. Obietnicę wspólnego spędzenia czasu należy traktować priorytetowo.

## Dostępność psychiczna

Przecież ja jestem cały czas z dzieckiem – mówi rodzic. Mama i tata nie zwracają na mnie uwagi – myśli dziecko, obserwując rodziców wpatrzonych w ekran. Dzieci potrzebują wyłączności. Nie przez cały czas, niekiedy wystarczy kwadrans skupienia – na nich. Gdy ktoś zerka na pojawiające się nowe dane w oknie

komputera, nie może utrzymać kontaktu wzrokowego w rozmowie z drugą osobą, przeoczy grymas na twarzy lub nie odczyta z wyrazu oczu, że „to naprawdę bardzo ważna sprawa”. Gdy ktoś rozmawia przez telefon, nie jest w stanie usłyszeć wszystkiego, co mówi dziecko do drugiego ucha. A nawet jeśli usłyszy, nie zareaguje tak, jakby słuchał wyłącznie jego. Dlatego potrzebne jest odłożenie telefonu, odejście od komputera czy telewizora i skupienie się na rozmowie, patrzeniu, na relacji z dzieckiem. To bardzo ważne nie tylko dla rozwoju malucha, ale również dla bycia rodzicem.

## Cały czas dla dziecka

Czasami rodzice chcą dziecku wynagrodzić godziny rozłąki i nieobecności, więc poświęcają mu cały wspólny czas. Jeśli to są jedyne dwie godziny pomiędzy powrotem z pracy a zaśnięciem dziecka – nie ma wątpliwości, że takie rozwiązanie w jakiś sposób nasyci potrzebę bliskości, powinno skłaniać jednak do przemyślenia rytmu dnia, tak by dziecko i rodzic dłużej i częściej się widywali. Jeśli rodzic spędza wiele godzin z dzieckiem, powinien zadbać o to, by dziecko mogło także samo zajmować się sobą. Gdy ma bez przerwy zajęcia organizowane przez mamę czy tatę, nie może się ponudzić, zastanowić, na c ma ochotę, i samodzielnie zorganizować sobie zabawę. Gdy od czasu do czasu słyszy: Zajmij się przez chwilę sobą, ja mam coś do zrobienia, rozumie, że teraz nadszedł moment własnej inicjatywy. Takie dziecko w przyszłości będzie wiedziało – na przykładzie postępowania rodziców – że można do kogoś powiedzieć: Teraz jestem zajęta / zajęty, porozmawiamy / pobawimy się później.

## Presja zabawy

Niektórzy rodzice zwierzają się, że nie umieją bawić się z dzieckiem i wymyślać ciągle nowych zajęć. Część żali się, że nie czerpie satysfakcji z zabaw z dzieckiem: Mnie to nie bawi, robię to dla dziecka. Jak więc postępować w takich sytuacjach? Warto uświadomić sobie, że dla dziecka najważniejsze jest, by rodzice byli przy nim. Może wystarczy, gdy będziecie śledzić przebieg zabawy (Patrzę teraz, jak to robisz) lub angażowali dziecko do codziennych „dorosłych” czynności, takich jak gotowanie, pranie, sprzątanie czy majsterkowanie. Dzieci lubią towarzyszyć mamie i tacie w takich zajęciach. Czasami wystarczy uświadomić sobie, że nie mamy przymusu bawienia się. Zamiast myśleć: „Znów muszę się pobawić”, lepiej powiedzieć sobie: „Pobędę z dzieckiem”.

- Spróbuj wygospodarować 20–30 minut dziennie dla dziecka bez krzątania się, odbierania telefonów, zagładania do internetu –

niech to będzie WYŁĄCZNIE WASZ CZAS.

- Dziecko mniej walczy o uwagę rodzica, gdy wie, że w rytmie dnia jest uwzględniony czas tylko dla niego.
- Rodzeństwo potrzebuje czasem побыć tylko z rodzicami – bez brata i siostry. Każde z dzieci potrzebuje poczuć się czasem jedynym i najważniejszym.

PRZYGOTOWAŁA: EWA MIKLOWSKA