

Nieważne ile, ale jak – o czasie spędzanym z dzieckiem

Temat niezwykle istotny, a jednocześnie trudny, wymagający dużej świadomości i uczciwości. Ile tak naprawdę czasu spędzamy z własnym dzieckiem? Nie chodzi o to, jak długo przebywamy pod jednym dachem, ale ile czasu jesteśmy rzeczywiście razem. I tu pojawia się kłopot. Bo gdyby uczciwie przeanalizować jakość tych chwil, okazałoby się, że w znacznej mierze były one „na niby”. Że jednocześnie pojawił się telefon, komputer, maile. Że rodzic działał sam, a dziecko osobno.

Jak spędzasz czas z dzieckiem

Czasami może nam się wydawać, że przecież tego czasu spędzanego z dzieckiem jest dużo. Z jednej strony jest rodzic, który zawiesił pracę zawodową, by wychowywać dziecko i być z nim non stop, z drugiej strony rodzic maksymalnie zabiegany, zajmujący się tysiącem spraw, odnoszący wrażenie, że z dzieckiem nie spędza czasu wcale. Prawda jak zwykle leży po środku. Nie jest tak, że długie godziny (ilość) przekłada się na jakość, czy że 20 minut autentycznego bycia razem będzie na pewno gorsze niż większość dnia. I tu dochodzimy do sedna – do czasu w pełni, w 100 procentach skupionego na dziecku. Bez jednoczesnego patrzenia na telefon, sprawdzania powiadomień, bez rozmów z inną osobą. W tym momencie pojawiają się zwykle głosy, że to żadne osiągnięcie poświęcić 20 minut tylko dziecku. Czy aby na pewno? Próbowaleś? Ale tak na serio, z dala od potencjalnych rozproszeń. Kiedy ostatnio spędziłeś taki czas ze swoim nastolatkiem? Nie da się? Da się, bo każdy tego potrzebuje.

Jaki czas jest jakościowo dobry

To jest taki czas, gdy dziecko czuje się mocno kochane, akceptowane, wyjątkowe. Gdy ma pełną uwagę i zaangażowanie rodzica. Jakościowo dobry czas cechują:

- **Bezwzględna uwaga** – maksymalnie skupiona na dziecku, wolna od rozpraszaczy, różnych zajęć, komputera, telefonu;
- **Pełna obecność „tu i teraz”** – obecność nie tylko fizyczna, ale nade wszystko emocjonalna;
- **Autentyczność** – bez zbędnego udawania, wysilania się, przejawiająca się prawdziwym podążaniem za dzieckiem i zainteresowaniem jego osobą.

Jakościowo dobry czas nie musi być długi, ale intensywny i skoncentrowany. Może toczyć się wokół wspólnie podejmowanych aktywności, jak również opierać się na wspólnych rozmowach, słuchaniu bez oceniania. W takich chwilach dziecko czuje się kochane, ważne i prawdziwie zaopiekowane.

Czego potrzebuje dziecko

Dziecko potrzebuje zaspokajania najważniejszych potrzeb, w tym bezpieczeństwa, bezwarunkowej akceptacji, miłości, uznania. Pragnie słyszeć słowa pomagające w budowaniu i we wzmacnianiu własnego potencjału oraz w rozwoju wzajemnych relacji. Dobrze, aby w kontakcie z dzieckiem znalazły się cierpliwość, akceptacja, autentyczny zachwyt i szacunek. Wszystko razem powinno być bazą do zadbania o wspólny, jakościowy dobry czas.

Dziecko, zarówno to mniejsze, jak i większe, potrzebuje uwagi rodzica i potwierdzania, że jest ważne. Jest niezwykle cenne, gdy rodzic zamiast narzucania własnych pomysłów na wspólne przebywanie z dzieckiem, podąża za nim i za jego pragnieniami. Trzeba być uważnym, umieć słuchać i chcieć usłyszeć, co mówi dziecko. **Wspólnie spędzanym czasem nie są zakupy w supermarkecie, nadzorowanie, by dziecko odrobiło lekcje, budowanie z dzieckiem klocków podczas prowadzenia z kimś rozmowy telefonicznej czy też przebywanie w tym samym pomieszczeniu, a zajmowanie się własnymi sprawami.** Wszystkie te momenty nie zapewniają autentycznej bliskości.

20 minut dziennie, codziennie

Czas jakościowo spędzany z dzieckiem może być oczywiście dłuższy, chodzi o takie minimum 20 minut dziennie. Mogą zdarzyć się dni, gdy tych minut autentycznie wartościowych będzie 5 lub 10, jednak ważne jest, aby były. Pamiętajmy też, żeby w miarę możliwości wygospodarowywać ten czas na każde dziecko osobno. To już w ogóle byłoby idealne rozwiązanie. Jednak, zamiast skupiać się na skrupulatnym odliczaniu czasu, lepiej jest koncentrować się na budowaniu i wzmacnianiu relacji. **Dzieje się to np. podczas wspólnej gry, zabawy, rozmowy, spacerów czy jazdy na rowerze, w pełnym okazywaniu sobie szacunku, miłości i akceptacji.** Najważniejsze, aby podczas tych chwil dziecko czuło się kochane, zrozumiane i bezpieczne.

Sednem sprawy nie jest ściśle określanie i przestrzeganie odstępów czasowych. Czy ma to być **10, 15 minut czy 20 minut** ciągiem? Czy mogę wtedy odejść na chwilę i napić się kawy? To naprawdę nie jest istotne. **Najważniejsza jest maksymalna uwaga, skoncentrowana na byciu z dzieckiem.** Z dala od tego, co potencjalnie może rozproszyć i przeszkodzić. Rano warto spędzić choć 5 minut na przytulaniu, opowiadaniu snów, wspólnym wypiciu herbaty. Wystarczy kilka minut, zwłaszcza gdy się śpieszymy. Warto wtedy usiąść z dziecku na dłużej na przykład po południu.

Obdarzyć czułym słowem, przytuleniem, pogłaskaniem. Dobrym momentem jest również wieczór, gdy nic nas nie goni, można wreszcie zwolnić i odpocząć. To są takie wyjątkowe chwile. **Zyskuje dziecko, ale również rodzic, który buduje z nim głęboką, dystansuje się od problemów i odrywa od codziennych spraw.**