

## 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.

### Oplaca 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 co 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 zwierają 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 (*Patrę 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, zaglądania 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.