mgr Ewa Augustyn

**Kiedy czas na wychowanie?**

Coraz więcej rodziców zadaje sobie to pytanie i rozpaczliwie szuka czasu dla swoich pociech w dniu wypełnionym po brzegi różnymi zajęciami. Intensywna praca, zmęczenie, codzienne zabieganie sprawiają, że dla dzieci nie starcza nam czasu, a jeśli już go znajdziemy, to ograniczamy się do krótkiej, zdawkowej rozmowy i zapewnieniu podstawowych potrzeb: posiłków, czystego ubrania... Taka sytuacja może doprowadzić do rozluźnienia więzi z dzieckiem, a nawet ich rozpadu. By do tego nie doprowadzić, nawet najbardziej zapracowani rodzice powinni nauczyć się dobrze wykorzystać każdą, choćby najmniejszą chwilę kontaktu z dzieckiem. Badania znanego psychologa Andrzeja Samsona dowodzą, że nawet 75 minut bliskiego kontaktu codziennie wystarczy, by zachować dobre relacje z dzieckiem. Dotyczy to dzieci starszych - ponad trzyletnich - ponieważ młodszym powinniśmy poświęcić dużo więcej czasu.

Jednak w czasie tych 75 minut musimy być jak najbardziej intensywnie skoncentrowani na dziecku. Musimy otworzyć się na jego potrzeby, pragnienia, propozycje, ofiarować mu w pełni swój czas. Najlepiej byłoby rozdzielić ten okres na 3 części, odpowiednio do trzech ważnych etapów dnia naszego dziecka. Pierwszy moment - to poranek, czas wyjścia do przedszkola, szkoły. To trudny moment i ma szczególną wagę. Spokojna rozmowa, towarzyszenie dziecku przy śniadaniu, dobry nastrój domowników, będą miały wpływ na cały dzień dziecka, spędzony z dala od rodziców. Warto wstać trochę wcześniej, aby wszystko spokojnie przygotować i bez pośpiechu rozpocząć z dzieckiem nowy dzień. Drugi etap, to czas powrotu do domu, który warto zacząć nie od odpytywania dziecka, jak było w przedszkolu, ale od przytulenia, spokojnej, przyjaznej rozmowy, "potarmoszenia", zabawy.

Trzecią część naszego czasu poświęconego dziecku warto zostawić na zamknięcie dnia. Poczytanie bajki przed snem, pokołysanie, przytulenie, opowiedzenie ciekawej historii, rozmowa - to minimum konieczne do wytworzenia dobrej relacji z dzieckiem.

Ważne jest, aby te trzy bliskie spotkania odbywały się regularnie i były chwilami rzeczywistej bliskości. Dziecko nie będzie wtedy odczuwało braku nawet najbardziej zapracowanych rodziców.

Równie ważne jest, abyśmy umieli być z dzieckiem w poszczególnych momentach dnia. Może ono nam towarzyszyć w różnych domowych czynnościach. Warto tak zaplanować dzień, aby znalazł się czas chociażby na jeden wspólny posiłek. To najlepsza okazja do spokojnej rozmowy. Dobrze jest też zaplanować jeden dzień w tygodniu, który można spędzić wspólnie z dzieckiem na całkowitym luzie, bez pośpiechu.

Ważne w tworzeniu rodzinnego ciepła są również rytuały, czyli czynności powtarzane regularnie, które nam i dziecku sprawiają przyjemność. Pomaga temu stały rozkład dnia, gdyż zwłaszcza małe dziecko potrzebuje stabilności i powtarzalności.

Starajmy się więc, aby nasze codzienne kontakty z dziećmi były jak najbardziej intensywne. Pamiętajmy, że chwile spędzone z kochającymi rodzicami są dla dziecka bezcenne.