

„Mieć czas dla dziecka - to początek wszelkiego wychowania”

Karl Hesselbacher

Amerykański neurobiolog i psycholog estońskiego pochodzenia Jaak Panksepp na podstawie przeprowadzonych badań dowiódł, że w rozwoju emocjonalnym dziecka najważniejszą rolę odgrywa czas, który jest zarezerwowany wyłącznie dla niego.

Mogłoby się wydawać, że konieczne do tego są co najmniej 2-3 godziny dziennie, tymczasem według wspomnianego naukowca wystarcza 9 minut dziennie. Ważny jest konkretny czas w ciągu dnia i jakość kontaktu z dzieckiem.

Jaak Panksepp podzielił ten czas na 3 etapy trwające łącznie po 3 minuty – nie krócej. Pierwszy obejmuje 3 minuty z dzieckiem zaraz po przebudzeniu. Kolejno 3 minuty spędzone z dzieckiem po powrocie ze żłobka, przedszkola czy ze szkoły. Ostatni 3 minutowy etap przypada na moment przed położeniem dziecka spać.

Ten czas poświęcony jest wyłącznie dziecku. Podczas tych 9 minut przytulamy się do dziecka, głaszczemy je, mówimy do ucha przyjemne rzeczy, słuchamy go i rozmawiamy z nim – a więc nic szczególnego.

Dziewięć wspólnych z dzieckiem minut każdego dnia wpływa pozytywnie na jego nastrój, a także przyczyni się w przyszłości do oceny okresu dzieciństwa jako szczęśliwego.

Tak proste działania pozytywnie nastawią dziecko do rozpoczęcia dnia, pozwolą poczuć mu radość z powrotu do domu, wyjaśnić nieporozumienia, uwierzyć, że każdy problem, który się pojawił da się rozwiązać.

Wspólny czas z dzieckiem spędzony wieczorem, sprawi, że wyciszy się ono po dniu pełnym wrażeń. Da mu poczucie, że jest rozumiane i kochane.

Wbrew pozorom dzieci lubią rytuały (np. codzienne czytanie przed snem) i poczucie stałości – czyli uporządkowany rytm dnia. Przewidywalność, stałość pewnych elementów dnia codziennego daje im poczucie bezpieczeństwa, które obok bliskości i spokoju jest istotną potrzebą każdego człowieka. Dzieci dzięki bliskiemu, bez żadnych napięć kontaktowi z rodzicami czują się stabilnie, niezależnie od różnych wrażeń, sytuacji i niepowodzeń, których mogą doświadczyć każdego dnia.

„Dziewięć minut dziennie” – należy potraktować umownie, nie oznacza to, że dziecku należy poświęcać jedynie 9 minut. Powinno się jednak zwrócić szczególną uwagę na wyżej wymienione momenty w ciągu dnia, które według J. Pankseppa są najważniejsze w rozwoju społeczno-emocjonalnym dziecka.

Ważne:

Codzienna bliskość pozwala rodzicom z jednej strony na dostrzeganie nowych umiejętności u dziecka, a z drugiej pozwala szybko wychwycić jego problemy emocjonalne, rozwojowe i zdrowotne.

Dziecko potrzebuje czasu od Rodziców. To jest największa wartość. I niby wszyscy świadomi rodzice o tym wiedzą, jednak wielu w ferworze życia codziennego na pierwszym miejscu ustawia zupełnie inne priorytety.

Specjalny czas, to bycie z dzieckiem dla samej przyjemności z przebywania razem, podążanie za nim, robienie rzeczy które sprawiają przyjemność. Jest jedną z najlepszych i najskuteczniejszych sposobów budowania relacji z dzieckiem w każdym wieku, także z nastolatkiem.

Dzięki temu:

- dziecko ma możliwość zaspokojenia potrzeby przynależności i znaczenia, tzn. czuje się ważne i kochane,
- przypomina nam rodzicom, jak ważne są dla nas nasze dzieci i pozwala nam cieszyć się ze wspólnego bycia,
- stanowi najważniejszy i najskuteczniejszy sposób zapobiegania występowaniu zachowaniom niewłaściwym, szczególnie tym, w których dziecko dopomina się o uwagę.

Specjalny czas –jak to zorganizować, aby było przyjemnie

1. Zaplanuj spędzanie czasu z dzieckiem. Ma to być czas tylko Wasz – bez TV, bez telefonu czy smartfona, bez innych członków rodziny. Wyznacz sobie taki moment w ciągu dnia, aby nie było presji, że zaraz trzeba zrobić coś innego, pozornie ważniejszego.
Czas z jednym dzieckiem czy całą rodziną? – to zależy od sytuacji Twojej rodziny i potrzeb dzieci, jeśli dzieci potrzebują być tylko z tatą/mamą, trzeba to uszanować i zaplanować czas, tak, aby to było możliwe. Warto też organizować specjalny czas dla całej rodziny, np. w formie spotkań rodzinnych.
2. Zrób z dzieckiem to na co ono ma w tym momencie ochotę. Ważne, aby to dziecko wybrało rodzaj zabawy i aby to był czas dla niego. Nie

narzucaj dziecku formy aktywności, nie oceniaj tego co wybrało i jak coś zrobiło. W sytuacji, gdy maluch ma trudność z wymyśleniem zabawy – pomóż mu. Na początek można spisać pomysły, jak spędzić specjalny czas i wybrać te rozwiązania, które odpowiadają rodzicowi i dziecku, np. granie w ulubione gry planszowe, czytanie książki, układanie klocków czy inne lubiane przez Was czynności. Od czasu do czasu warto zaplanować również specjalne wyjście np. do Zoo, kina, na rolki, parku rozrywki.

3. Uzgodnij z dzieckiem konkretny wymiar czasu przeznaczony na wspólną zabawę np. na początek 10 minut i zawrzyj z nim kontrakt. Obiecaj dziecku, że następnego dnia znów pobawicie się razem. Możesz włączyć budzik, czy ustawić klepsydrę – niech to urządzenie ogłosi koniec czasu. Początkowo dziecko może nie chcieć skończyć zabawy po ustalonych wcześniej 10 minutach, wówczas przypominamy, że tak się umówiliśmy. Należy też dziecko zapewnić, że jutro powtórzycie zabawę. Po kilku dniach dziecko uwierzy w powtarzalność i będzie się godziło na zakończenie bez większych oporów.

Pamiętaj: Nie chodzi o ilość, ale o jakość czasu. Poświęć, tyle ile możesz w danym momencie.

4. Powtarzaj tę procedurę codziennie.
5. W przypadku nastolatków może być rzadziej a dłużej.

Ważne:

- jeśli masz kilkoro dzieci musisz znaleźć czas dla każdego z nich indywidualnie,
- nie planuj od razu zbyt dużo czasu w jednym podejściu – to tak jak z jedzeniem – lepiej zjeść dwa mniejsze posiłki niż jeden duży
- wejdź w rolę dziecka, róbcie to co ono chce i tak jak ono chce (oczywiście nie godzimy się, jeśli dziecko wymyśli coś niebezpiecznego)

Literatura:

1. J. Nelsen Pozytywna dyscyplina. CoJaNaTo, Warszawa 2015,
2. M. Pirug <https://www.ofeminin.pl/dziecko/mam-dziecko/dla-twojego-dziecka-to-najwazniejsze-9-minut-w-ciagu-dnia/hrlbhc9>,
3. B. Odowska -Szlachcic, N. Górka-Pik „, Strategie sensoryczne w jedzeniu i mówieniu”, Harmonia, Gdańsk 2020,
4. I. Michniewicz <https://www.pozytywnirodzice.pl/specjalny-czas/>,
5. <http://wychowujepozytywnie.pl>