

„Ja się z Wami nudzę” - czyli porozmawiajmy o wspólnym spędzaniu czasu.

„Wielu dorosłych musi pokonać lęk przed nudą, utratą kontroli czy autorytetu, a niektórzy powinni także poskromić swoje skłonności przywódczo-organizacyjne, aby nie narzucać dziecku swoich rozwiązań, tylko być gotowymi na słuchanie”.

Spis treści:

- 1. Czynniki utrudniające zabawę.**
- 2. Czas zabawy.**

1. Czynniki utrudniające zabawę.

Dzieci są szczęśliwe, kiedy w odkrywaniu świata towarzyszą im rodzice, a jednak dorośli często przyznają, że nie lubią się bawić.... Dlaczego tak się dzieje? Istnieje wiele przyczyn, dla których rodzice rzadko bawią się z dziećmi. Jedną z nich jest szybkie tempo życia, przepracowanie i brak czasu, zwłaszcza rodziców, którzy spędzają w pracy wiele godzin dziennie. Jeżeli rodzic spędza z dzieckiem 2 godziny zanim ono zaśnie i ma w tym czasie do wykonania jeszcze wiele czynności w domu, trudno wymagać od niego, aby miał ochotę na spontaniczną zabawę z dzieckiem. Kolejne czynniki utrudniające rodzicom zabawę z dzieckiem to: mała spontaniczność, niska kreatywność, zahamowanie rodziców oraz niechęć do "wygłupiania się" i oddania władzy w ręce dziecka. Niejednokrotnie dorośli po prostu nie potrafią spontanicznie bawić się z dzieckiem, nie mogą odnaleźć się w świecie, w którym nie ma z góry ustalonych reguł i norm, a role zmieniają się jak w kalejdoskopie (wyobraźnia dziecka i pomysłowość nie znają granic). Często w zabawie dzieci narzucają rodzicom określone role czy wręcz dialogi i wymagają ich realizacji. Dla niektórych osób może to być trudne do zaakceptowania, ponieważ w realnym życiu to rodzice częściej są "reżyserami" i wymagają od dzieci odpowiednich zachowań. Rodzice najchętniej graliby z dziećmi w gry edukacyjne, czytali książki lub rozwiązywali zagadki, albowiem czują, że robią coś ważnego z punktu widzenia ich rozwoju intelektualnego. Uważają, że spontaniczna zabawa jest stratą czasu, bo niczego nie uczy, a dziecko powinno ciągle rozwijać swój potencjał i poszerzać wiedzę. Może się to odbywać w przyjemnej formie, czego dowodem jest szeroka oferta zajęć dodatkowych dla dzieci, reklamowanych jako nauka przez zabawę. Współcześni rodzice chętniej uczestniczą w zabawach dydaktycznych, które mają ich dziecko czegoś nauczyć, rozwijać konkretne umiejętności czy talenty, niż w zabawie, która na pierwszy rzut oka nie przynosi dziecku żadnych korzyści intelektualnych, nie stymuluje w oczywisty sposób ich rozwoju. Jeśli już bawią się z dzieckiem, chcą, aby ono wyniosło z tego określone korzyści, spontaniczną zabawę uznając za marnowanie czasu. Jest to błędem, ponieważ **pozornie mało wartościowa zabawa tematyczna np. "w dom" jest fantastycznym źródłem wiedzy na temat przeżywanych przez dziecko emocji, stresów i trudności, jednocześnie spełnia ogromną rolę terapeutyczną - dziecko w zabawie może przepracować swoje problemy, odreagować negatywne emocje czy zmniejszyć lęk.** Należy pamiętać, że każda zabawa, jaką podejmuje dziecko jest potrzebna, czemuś służy.... Zabawa

zaspokajają wiele potrzeb i dostarcza uważnemu obserwatorowi cennych informacji na temat dziecka. Wspólna zabawa, która sprawia radość i rodzicom, i dzieciom, jest wspaniałą formą wspólnego spędzania czasu, budowania więzi emocjonalnej i tworzenia historii rodziny - często określone zabawy są swoistą tradycją rodzinną przekazywaną przez pokolenia.

2. Czas zabawy.

Czas zabawy to dla rodzica okazja przyjemnego spędzania czasu z dzieckiem, a dla dziecka możliwość zdobycia pozytywnej uwagi dorosłego. Jest metodą, która pielęgnuje lub przywraca pozytywne relacje rodziców z dziećmi (po okresie konfliktów). **Dzięki przeżywaniu pozytywnych emocji często łatwiej porozumieć się w trudnych sprawach.** Czas zabawy NIE jest radosnym zgromadzeniem całej rodziny i wspólnym spędzeniem popołudnia czy wieczoru. Jest to metoda terapeutyczna, w której rodzic poświęca czas jednemu dziecku. **Jeśli mamy dwoje dzieci, czas zabawy powinien zostać wyznaczony dla każdego z nich.** Czas zabawy to technika, która powinna być stosowana przez dłuższy okres (większe zmiany będą widoczne po 6-8 tygodniach - im więcej powtórzeń w tygodniu tym zmiany następują szybciej). Polega na ustaleniu krótkich i realnych odcinków czasu w ciągu dnia, które możemy poświęcić jednemu dziecku. Wielu rodziców jest w stanie poświęcić dziecku około 15-20 minut raz lub dwa razy dziennie. Czas ten ma należeć wyłącznie do dziecka: rodzic nie patrzy wtedy kątem oka w telewizor, nie gotuje obiadu i wyłącza telefon komórkowy. Podczas zabawy jesteśmy tylko z dzieckiem, otwarci na jego pomysły i propozycje. W tej technice pozwalamy, by dziecko przejęło kontrolę nad zabawą – ono jest szefem, a zadaniem dorosłego jest przede wszystkim towarzyszenie mu i poświęcanie mu uwagi, na przykład przez zauważanie pozytywów oraz chwalenie. Dodatkowo, w czasie zabawy należy unikać wszystkiego, co może kojarzyć się dziecku z wykonywaniem obowiązków: uczenia, poprawiania, udzielania wskazówek, wydawania poleceń, jak zrobić coś lepiej, oraz błędów w postaci krytykowania, zawstydzania, ośmieszania. Jeżeli w czasie zabawy pojawi się niepożądane zachowanie, a nie jest ono bardzo trudne lub niebezpieczne (nie grozi szkodą ani krzywdą), staramy się je ignorować. Przykładem takiego niezbyt trudnego niewłaściwego zachowania może być nagły płacz dziecka, jęczenie, niegrzeczne odpowiadanie. Ignorowanie polega na milczeniu, zachowaniu obojętności, a więc niedawaniu żadnych sygnałów mimiką. Staramy się zachować pokerową twarz – bez

uśmiechu, krzywienia się, patrzenia na dziecko – dopóki nie zacznie się ono zachowywać właściwie. W momencie, kiedy pojawia się zachowanie właściwe, należy przerwać ignorowanie i natychmiast pochwalić dziecko. Jeśli zachowanie ulega natężeniu, staje się bardzo trudne i niebezpieczne, można krótko powiedzieć zasadę „Nie możemy się bawić, dopóki rzucasz klockami” i przerwać zabawę (wyciągnięcie konsekwencji), jeśli dziecko nie skoryguje swojego zachowania. Czasami może zdarzyć się tak, że dziecko zacznie zachowywać się w sposób, którego całkowicie nie akceptujemy: niszczy zabawki, depcze je, uderza siebie lub rodzica. Takiego zachowania nie wolno zignorować. Należy natychmiast przerwać zabawę i przywołać zasadę z konsekwencją („Nie możemy dalej się bawić, bo depczesz zabawki i je niszczysz”). Aby dziecko wiedziało, że są to zachowania, na jakie całkowicie nie dajemy przyzwolenia, zakończenie zabawy powinno być kategoryczne. Zapewnienia dziecka, że to się nie powtórzy, i przeprosiny nie są w stanie przywrócić wspólnej zabawy („Czas zabawy na dziś już się skończył. Jutro też się pobawimy. Mam nadzieję, że będziemy mogli lepiej wykorzystać nasz czas niż dziś”).

Oto zasady zachowania się rodzica oraz krótkie wyjaśnienia, dlaczego należy się tak zachowywać, i przykłady, jak to zrobić.

ZASADA	POWÓD ZASTOSOWANIA ZASADY	PRZYKŁAD
Chwalenie	Zwiększa częstość pozytywnych zachowań. Pozwala dziecku poznać, co ci się podoba	„Zbudowałeś wiadukt nad kolejką – to pomysłowe”
Uważne słuchanie	Pokazuje dziecku, że słuchasz	Dziecko mówi, że lalka ma nową sukienkę, mama odpowiada „Widzę, że twoja lalka ma nową niebieską sukienkę”
Opisywanie właściwego zachowania	Pokazuje dziecku, że jesteś zainteresowany	„Zabiłeś kolejnego potwora, brawo”
Wyrażanie entuzjazmu	Pozwala dziecku dostrzec,	„Ubrałaś lalkę w nową

	że jesteś zainteresowany	sukienkę”
Wydawanie tylko poleceń pośrednich	Polecenia nie pozwalają dziecku świadomie kierować zabawą	„Potem pobawimy się w budowanie z klocków”
Unikanie krytycznych stwierdzeń	Krytykowane zachowanie może się nasilać, pogarsza kontakt rodzica z dzieckiem	„Znowu wyszłaś za linię”

Dla wielu rodziców najtrudniejsze w czasie zabawy jest wymyślenie, co można robić. Wielu ma obawy, że będą spędzać czas na nudnych i głupich zabawach. Może być i tak, zazwyczaj jednak dzieci są mistrzami w wymyślaniu wielu fascynujących sposobów spędzania wolnego czasu. Najlepiej spytać same dzieci o to, w co miałyby ochotę się pobawić w trakcie Waszego specjalnego czasu zabawy. Okazuje się, że dzieci bardzo szybko sporządzają całą listę propozycji. Niekiedy dzieci same proponują wspólne wykonanie obowiązków. Ważne, że to dzieci wychodzą z inicjatywą tego rodzaju „zabawy”. Zdarza się, że inne zabawy wybierane są na dni powszednie, a inne na weekendy.

Lista propozycji na czas zabawy:

- gra w piłkę lub badmintona
- układanie puzzli
- gra w chińczyka
- układanie klocków LEGO
- zabawa w dom
- wspólna zabawa w teatr
- wspólne układanie opowiadań
- prace plastyczne
- wspólne oglądanie albumów, rodzinnych fotografii
- wspólne układanie kolekcji (karteczek, samochodów, znaczków, muszli)
- wspólne gotowanie, pieczenie
- zwiedzanie muzeum
- wyjście na basen
- przejażdżka rowerowa
- dogładanie, sadzenie roślin
- planowanie posiłku i wspólne zakupy

- wspólne chodzenie po sklepach i mierzenie ubrań
- karaoke
- wspólne muzykowanie
- wyjście do restauracji
- uczenie rodzica, jak grać w ulubioną grę
- wędkowanie
- naprawa roweru / motocykla
- majsterkowanie

Przy wyborze zabaw można z góry ustalić zasady, że niedopuszczalne są zabawy agresywne, obrażanie i bicie innych oraz niszczenie przedmiotów. W przypadku takich zachowań zabawa natychmiast się kończy. **Warto też wyłączyć z czasu zabawy oglądanie telewizji czy granie w gry komputerowe.**

Jeśli chodzi o starsze dzieci, to im także zależy na tym, by dorośli wyłącznie im poświęcał uwagę. W tym przypadku możemy nazwać metodę nie „czas zabawy”, ale „czas specjalny”/ „wspólny czas”. Warto nie tylko spędzać z nimi czas, ale także wysłuchać ich poglądów z zainteresowaniem i bez zbędnych (choć wychowawczo słusznych) komentarzy. Starsze dzieci rzadko są traktowane poważnie przez dorosłych, a bardzo im na tym zależy. Możemy być także pewni, że na propozycję wspólnego spędzania czasu wzruszą ramionami i powiedzą, że to głupie albo że im nie zależy, z nikim nie muszą spędzać czasu. Nie należy się tym zrażać – to tylko poza. Ze starszym dzieckiem można na początku po prostu być, z zainteresowaniem patrzeć, co robi, chwalić, opisywać zachowanie i nie zadawać zbyt wielu pytań. Drugą propozycją jest wspólne wyjście, czas spędzony tylko z rodzicem – godzina do dwóch raz lub dwa razy w tygodniu. **Ważne, aby było to wyjście poza dom, bo właśnie w domu ma miejsce największa liczba awantur.** Dobrze, jeśli nie jest to wyjście do kina, bo trudno w tym czasie nawiązać kontakt. Koniecznie muszą to być regularne wyjścia z domu do miejsc, które nie kojarzą się z kłótnią. Aby takie wyjście doszło do skutku, warto dużo wcześniej ustalić jego termin, a także rodzaj aktywności (żebyście, kiedy nadejdzie ten umówiony dzień, nie tracili go na dyskusję, co robić). Warto ustalić zarówno ramy czasowe, jak i finansowe.

Choć czas zabawy jest atrakcyjny dla dzieci, mogą zdarzyć się również niespodziewane sytuacje. Na przykład starsze dziecko odmawia uczestnictwa, bo woli spędzić ten czas z kolegami. Z jednej strony ma to być przyjemność, z drugiej – jest to pewien rytuał rodzinny, na który wszyscy się

zgodzili. Pomocna może okazać się zasada, że każda ze stron może odmówić wspólnego uczestnictwa we wspólnym spędzaniu czasu dwa razy w ciągu pół roku. Innym rozwiązaniem może być kumulacja czasu zabawy – jeśli któraś z osób źle się czuje, musi zostać w pracy lub musi przygotować się do klasówki, to czas zabawy przekładamy na inny dzień. Najprawdopodobniej trudno będzie rodzicowi bawić się z dzieckiem, kiedy fatalnie się ono zachowywało przez cały dzień, było niegrzeczne. Wielu rodziców najchętniej w takiej sytuacji powiedziałoby: „Mam cię dość, nici ze wspólnej zabawy”. **Lepiej, jeśli uda się oddzielić konsekwencje za złe zachowanie od czasu zabawy. Są to metody, które warto traktować rozdzielnie.**

Najważniejsze, by się nie zniechęcać. Na początku zarówno dorośli, jak i dzieci mogą mieć poczucie, że nic ich nie łączy, że nie mają ze sobą nic wspólnego. Rodzice z przerażeniem mogą myśleć, że trzeba będzie bawić się w nudny dom albo śpiewać z dzieckiem czy bawić się jakimś dziwnymi i okropnymi figurkami. Jeszcze bardziej przerażeni są rodzice starszego dziecka, zadają sobie pytanie: „Co będzie, jak moje dziecko każe słuchać mi tego obrzydliwego hip-hopu?”. Z kolei dzieci mogą mieć poczucie, że dorośli nie rozumieją ich pasji i zainteresowań. Jeśli jednak wytrzymamy, nasz świat stanie się bardziej otwarty... Po pewnym czasie dziecko poczuje się ważne i docenione. Rozmowy o kompletowaniu rynsztunku żołnierza marines są tylko wstępem do poważnych rozmów o tym, co ważne dla młodego człowieka...

Literatura:

„Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna” Artur Kołakowski i Agnieszka Pisula

„Dobre rozmowy, które powinny odbyć się w każdym domu” Wojciech Eichelberger

Przygotowała

Martyna Ozych

nauczyciel terapii pedagogicznej