

CZAS SPĘDZANY WSPÓLNIE Z DZIECKIEM.



Wspólne chwile jako mocny fundament

Już od pierwszych dni czas spędzany z dzieckiem jest niezwykle ważny dla jego prawidłowego rozwoju. W okresie niemowlęcym może być to np. kontakt skóra do skóry, który niesie za sobą wiele korzyści. Wpływa na rozwój mózgu dziecka, zmniejsza prawdopodobieństwo występowania m.in. kolek, alergii oraz zaburzeń snu. W okresie noworodkowym bliskość i dotyk pomagają dziecku w zaadoptowaniu się do nowych warunków w zewnętrznym świecie. Wpływają też na poziom oksytocyny, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i spokojnie.

W miarę jak dziecko rośnie czas spędzony wspólnie z rodziną staje się coraz bardziej różnorodny. Od zabawy klockami, przez wszelkie zabawy tematyczne (np. w sklep), do wspólnego czytania książek lub sprzątania. Czas na zabawę to nie tylko wygłupy. Jest on niezbędny dla rozwoju dziecka. Wspólna zabawa pomaga dzieciom uczyć się współpracy z innymi, dzielenia się, negocjowania, rozwiązywania

konfliktów, regulowania emocji i zachowania oraz mówienia o własnych pragnieniach i emocjach. W zabawie można przerabiać wiele scenariuszy, które mogą być dla dziecka pozornie niepokojące, jak np. wizyta u lekarza. Jednak z perspektywy dziecka to, co najistotniejsze, to osoby, z którymi spędza ono czas. Wspólne momenty, takie jak eksperymenty, pieczenie ciastek lub majsterkowanie, są świetną okazją do budowania relacji z dzieckiem. Wiele czynności chcemy wykonać szybko i sprawnie, więc często wykluczamy z nich najmłodszych. Zwolnienie i znalezienie w sobie cierpliwości, by wytłumaczyć dziecku daną czynność i pozwolić mu na wzięcie w niej udziału, pokazuje mu, że jest ono ważne i kompetentne. Pokazuje mu także, że może się uczyć i próbować, a rodzic staje się dla niego autorytetem. Te wszystkie odczucia wspólnie przyczyniają się do rozwoju poczucia szczęścia u dziecka i wpływają na ogólny obraz szczęśliwego dzieciństwa.

Razem jest lepiej - liczą się proste gesty

Każda rodzina ma swoje wartości i tradycje, rodzinne rytuały... Przyczyniają się one do tworzenia szczególnych więzi emocjonalnych wśród najbliższych. Jednym z prostych, a zarazem ważnych rodzinnych rytuałów, jest wspólne spożywanie posiłków. Jest to rytuał, który daje dzieciom poczucie przynależności. Mimo że początkowo posiłki te zdecydowanie różnią się od siebie, ze względu na inne potrzeby dziecka i dorosłego, warto je spożywać razem.

Badania pokazują, że maluchy, które regularnie jedzą obiad z rodziną, mają bardziej pozytywne podejście do życia oraz wyższe poczucie własnej wartości. Są stabilniejsze emocjonalnie i rzadziej nadużywają używek w wieku nastoletnim. W tym okresie pojawia się u nich również mniej objawów depresyjnych oraz zaburzeń odżywiania, szczególnie wśród dorastających dziewcząt.

Klucz do szczęścia

Szczęśliwa rodzina jest najlepszym miejscem dla dziecka, by uczyć się i dorastać. Zwykle odgrywa szczególnie ważną rolę w rozwoju emocjonalnym, społecznym i fizycznym dzieci. Dzieci, które dorastały w szczęśliwych rodzinach, częściej osiągają swoje cele i mają większe szanse na osiągnięcie satysfakcji w życiu dorosłym.

Szczęśliwe rodziny często uczą swoje dzieci budowania pozytywnych umiejętności społecznych, które pomogą im w pokonywaniu życiowych trudności. Stabilność emocjonalna w rodzinie jest ważnym czynnikiem dla udanego kształtowania charakteru i poczucia własnej wartości dziecka. Sprawia, że dziecko również lepiej radzi sobie ze swoimi uczuciami i śpi spokojniej.

Czas spędzany z dzieckiem często jest również okazją do rozwoju wspólnej komunikacji oraz wiedzy malucha o sobie i własnych emocjach. Rodzic własnymi zachowaniami komunikacyjnymi pokazuje dziecku, jakich reakcji od niego oczekuje. Pomaga mu zidentyfikować

to, co czuje - nazwać te emocje. Mama czy tata powinni dawać dziecku znać, że te uczucia są w porządku - nawet w sytuacji, w której zachowania dziecka nie są jeszcze prawidłowe. Dziecko może się złościć, smucić, wstydzić, być zazdrosne, chociaż czasem jeszcze nie wie, w jaki sposób te emocje można okazać. Przede wszystkim jednak będąc z dzieckiem i rozmawiając z nim, rodzic pokazuje mu, że chce je wysłuchać i pomóc mu w opanowaniu jego emocji.