

## **Sposoby, które Ci pomogą budować dobrą relację z dzieckiem**

O tym, jak ważna jest dobra relacja z dzieckiem wie każdy. Jednak wiedza o tym, jak bardzo jest to istotne, to nie wszystko. Potrzebne są także pomysły, które łatwo zrealizować, a które nie są takie oczywiste jak „pobaw się z dzieckiem”. Poniżej kilka sposobów, które mogą się sprawdzić w Waszym przypadku lub zainspirują Was do spróbowania czegoś zupełnie nowego, co wpłynie korzystnie na Waszą relację.

### **Spacer nocą**

Spacer w ciągu dnia też jest dobrym sposobem na to, aby porozmawiać z dzieckiem, ale taka nocna wyprawa ma swój specjalny smaczek! Wyjdźcie choćby na chwilę, tuż przed snem – wystarczy wciągnąć cieplejszą bluzkę na piżamę – o ile oczywiście pogoda pozwala. Spacer można zrobić po najbliższej okolicy (choćby tylko wokół domu) lub wyruszyć nieco dalej. Ciemność, światło lamp – pozwalają dostrzec rzeczy w zupełnie inny sposób niż do tej pory. Jeśli wyjedziecie poza miasto, na nocny spacer zabierzcie gruby koc, na którym można położyć się i obserwować gwiazdy, czekać na te spadające i rozmawiać o marzeniach, których spełnienia sobie życzycie.

### **Śniadanie poza domem**

Jeśli dziecko jest „rannym ptaszkiem”, zaproponuj mu zjedzenie śniadania poza domem. W wolny dzień, gdy reszta rodziny smacznie śpi, spakuj kanapki, coś do picia i idź do parku na śniadanie na trawie. Świetnym pomysłem jest też zjedzenie śniadania w restauracji – dla dziecka to niezwykle wydarzenie, a dla Ciebie okazja do tego, aby skupić się na rozmowie z nim, a nie na tym, że trzeba jeszcze zmywarkę wstawić i posprzątać dom.

### **Wprowadź urozmaicenie do rutyny dnia**

Świetnym momentem dnia do prowadzenia rozmów (szczególnie z nieco starszym dzieckiem) jest czas, który spędzacie razem w samochodzie jadąc do szkoły, czy na dodatkowe zajęcia. Jeśli widzisz, że rozmowa wyjątkowo dobrze Wam idzie, zrób niespodziewaną przerwę – zatrzymaj się w ładnym miejscu, zrób postój na kawę i lody – to daje szansę, że rozmowa potoczy się dalej, ale Ty możesz się na niej skupić bez rozpraszania się na prowadzeniu auta.

## **Mini wakacje we dwoje**

Chociaż marzy Ci się weekend tylko z ukochanym, to jednak spróbuj wybrać się na taki wyjazd z jednym dzieckiem. Nie musi to być daleka podróż czy wielka wyprawa, ale nie może to być też wyjazd „przy okazji zabiorę dziecko”. Tu chodzi o to, aby jedynym celem było wspólne spędzenie czasu. Miejsce pobytu warto dobrać do zainteresowań dziecka – jeśli

lubi ono pływać, to może hotel z basenem? Można też wybrać znacznie tańszy wariant i pojechać pod namiot: na ryby, w skałki czy w góry. Zostanie w domu z jednym dzieckiem, gdy partner zabierze pozostałe, też jest pewnym rozwiązaniem i pozwala zorganizować niezapomniany „dzień dziewczyn” czy „wyprawę chłopaków”.

## **Dziecko decyduje**

Co jakiś czas rób to, co dziecko wybierze i lubi robić najbardziej. Może okazać się, że musisz grać w monopol czy jakąś grę komputerową, ale zrób to. Pozwól, żeby dziecko wprowadziło Cię w swój świat i spędź z nim tam chwilę. Pamiętaj o tym, żeby nie oceniać tego, co dziecko zaproponuje (nawet jeśli uważasz to za mało mądre zajęcie) – liczy się bycie razem w tym, co w tej chwili jest dla dziecka atrakcyjne.

## **Ugotujcie coś razem**

Zaproponuj zrobienie czegoś wspólnie z dzieckiem. Może to być przygotowanie nieco bardziej wymyślnego obiadu dla całej rodziny, upieczenie ciasteczek, a może przygotowanie fikuśnego tortu z mnóstwem ozdób klejonych z masy cukrowej. Najpierw zadanie zaplanujcie: znajdźcie przepis, zróbcie listę składników, kupcie je i pracujcie razem nad wykonaniem

–  
pozwól dziecku zrobić najwięcej jak potrafi. Wykorzystaj ten czas na rozmowy, żartowanie i lepsze poznawanie się.

## **Zostań fanem**

Jeśli Twoje dziecko lubi sport, rozważ możliwość zostania fanem lokalnego zespołu sportowego. To może być zabawne – wspólne chodzenie na mecze i kibicowanie ulubionej drużynie. Możesz też pomóc dziecku w stworzeniu niepowtarzalnego albumu o ulubionym sportowcu.

Takie podejście sprawdzi się także w kwestii muzyki – możesz razem z dzieckiem zainteresować się jakimś zespołem, gromadzić informacje o nim, wspólnie słuchać muzyki, a może nawet wybrać się na koncert?

### **Świętuj sukcesy**

To dość oczywiste, że kiedy dziecko zwycięży w jakimś konkursie, czy dobrze się uczy, to wtedy wszyscy mu gratulują i zachwycają się osiągnięciami. Jednak nie każde dziecko jest tak zdolne, a przecież każdy wysiłek zasługuje na to, żeby go docenić. Wybierz się do szkoły specjalnie po to, aby zobaczyć prace dziecka. Po udanym treningu uczujcie go lodami, jakby dziecko wygrało ważne zawody – przy każdej okazji pokazuj, jak bardzo jesteś dumna ze starań swojej pociechy.

### **Każdego dnia przytul**

Są dni, które kończą się poczuciem, że nie byliśmy specjalnie dobrymi i wyrozumiałymi rodzicami. Pod wieczór możesz mieć wszystkiego serdecznie dość i odnosisz wrażenie, że dziecko wyssało z Ciebie całą energię. Jednak nawet w te najgorsze dni, każdego wieczora, znajdź kilka minut na to, aby położyć się obok i przytulić. Możecie wtedy porozmawiać o tym, co się wydarzyło, co poszło dobrze, a co źle, na co masz nadzieję kolejnego dnia. Możesz dziecku poczytać lub wspólnie z nim posłuchać muzyki. Możesz też poleżeć bez jednego słowa, samą swoją obecnością mówiąc „jestem tu i kocham cię”.

mgr Oliwia Lewandowska

psycholog

Na podstawie: „Sposoby, które Ci pomogą budować relacje z dzieckiem”, Autor: Joanna Górsiewicz, 2019