

Kosztowne prezenty dla dzieci to nie wszystko

1 czerwca 2018

Drogie prezenty na Dzień Dziecka nie zastępują maluchom kontaktu z rodzicami. Brak wspólnie spędzanego czasu może skutkować w przyszłości zaniżonym poczuciem własnej wartości, wrażeniem odrzucenia, a nawet uzależnieniem od używek. Zaniedbując relacje z dziećmi, tracą również rodzice – od maluchów otrzymują bowiem bezwarunkową miłość.



„Dzieci, które nie miały odpowiedniej uwagi ze strony rodziców albo spędzały mało czasu z rodzicami, w dorosłości mogą mieć niższy poziom poczucia własnej wartości, a także niższy poziom samoakceptacji” – mówi agencji informacyjnej Newseria Karolina Oleksa-Marewska, psycholog.

Rodzice tworzą pierwszy system społeczny dziecka, w którym ich pociechy uczą się zachowania, kształtują poglądy i postawy wobec innych oraz poznają wzorce relacji międzyludzkich. Wspólne spędzanie czasu z dzieckiem ma więc fundamentalne znaczenie dla jego dalszego rozwoju psychicznego i emocjonalnego. Zaniedbanie tego elementu procesu wychowania może skutkować wieloma problemami, m.in. niegrzecznym

zachowaniem dziecka, kłopotami z koncentracją, uzależnieniem od używek oraz zaburzonym postrzeganiem samego siebie.

– Przede wszystkim warto pomyśleć o tym, że nasze dzieci to nie jest kolejny obowiązek. Jeżeli tak do tego podchodzimy, to jesteśmy tym bardziej zniechęceni – mówi Karolina Oleksa-Marewska.

Aktywne spędzanie czasu bardzo dobrze wpływa na budowanie relacji między dzieckiem a rodzicem. Dla malucha istotna jest rozmowa z dorosłymi – opowiedzenie rodzicom o wydarzeniach w przedszkolu, zadanie pytań na interesujące go tematy. Na początek wystarczy kilka minut poświęconych wyłącznie dziecku. Ważne jest jednak, by w tym czasie rodzic skupiony był wyłącznie na kontakcie ze swoją pociechą. Wspólne oglądanie bajki wieczornej lub filmu nie spełni swojego zadania, jeśli rodzic będzie to robił bezrefleksyjnie.

„Jeżeli tylko oglądamy biernie coś, co leci w telewizji, to dziecko nie spędza z nami czasu, ono tylko ogląda telewizję. Jeżeli będziemy ten film oglądać, komentując, rozmawiając z dzieckiem, przytulając się na kanapie, dziecko dostanie miłość i uwagę, której potrzebuje. To dopiero jest jakościowy czas razem” – mówi Karolina Oleksa-Marewska.

Zdaniem ekspertki nie ma gotowej recepty na udane spędzanie czasu z dziećmi. Ważne jest jednak, by zarówno dorośli, jak i maluchy, czerpali ze wspólnej aktywności satysfakcję. Jeżeli rodzic będzie znudzony, jego dziecko bardzo szybko wyczuje negatywne emocje i zniechęci się do wspólnej zabawy. Niezbędne jest więc wybranie odpowiednich rozrywek.

„Jeżeli mamy rodzinę aktywną, to wszelkiego typu spacer, rower, basen, wyjścia do parku rozrywki, na trampoliny, to są aktywności, które wszystkich będą pobudzać. Dla domatorów też coś się znajdzie. Możemy wspólnie obejrzeć film, porozmawiać, pośmiać się, możemy razem przygotować przekąski, zagrać w gry planszowe” – mówi Karolina Oleksa-Marewska.

Współcześnie duże zagrożenie dla relacji rodzinnych stanowią nowe technologie. Smartfony i komputery, a zwłaszcza dostępne za ich pomocą media społecznościowe, skutecznie odciągają uwagę dorosłych od ich dzieci. Nadmierne przywiązanie rodziców do tego rodzaju urządzeń uczy dziecko, że jest to normalne zachowanie, więc w przyszłości właśnie w mediach społecznościowych szukać może uwagi oraz samoakceptacji. Psychologowie radzą więc odłożyć smartfony od czasu do czasu, aby dawać dzieciom pozytywne wzorce relacji międzyludzkich.

„Jeżeli w domu dziecko będzie widziało, że rodzice ze sobą rozmawiają, nie używając przy tym technologii, że telewizor nie jest ciągle włączony, to w przyszłości będzie to procentować. Ono też będzie wprowadzać u siebie w domu podobne wzorce” – mówi psycholożka.

Obecność nowych technologii w życiu dziecka to kwestia, która często zaprzęta umysły rodziców przy okazji wyboru prezentu na Dzień Dziecka czy pierwszą komunię. Zdaniem psychologów od nowinek technicznych nie ma już ucieczki, a pozbawienie dziecka dostępu do smartfona czy laptopa może spowodować jego wykluczenie z grup rówieśniczych. Warto jednak zachować umiar i wprowadzać ograniczenia w używaniu nowych technologii.

„Telefon jest dzisiaj potrzebny, więc nie ma sensu zabraniać jego używania, z drugiej strony nie zapominajmy o tych bardzo klasycznych prezentach, jak rower. Jeżeli dziecko dostanie rower i tata czy mama będą z nim jeździć, będzie to świetna pamiątka komunijna, świetny prezent, ale także rozwój aktywności pozatechnologicznych” – mówi Karolina Oleksa-Marewska.

Ekspertka podkreśla również, że wspólnie spędzany czas przynosi korzyści nie tylko dzieciom, lecz także rodzicom. Dzięki kontaktowi z dzieckiem dorośli otrzymują bezwarunkową miłość, wspólna zabawa natomiast to okazja do śmiechu i gimnastyki dla mózgu. Dzieci odznaczają się bowiem wysokim poziomem kreatywności i bogatą wyobraźnią, a częste

przebywanie z nimi powoduje u rodziców stały wysiłek intelektualny.

Zdjęcie: [vborodinova](#) (CC0)

Źródło: [Newseria.pl](#)