



Dla rodziców

10 MINUT UWAGAŃ

Czasem, aby odpowiedzieć na wiele bardzo ważnych dla dziecka potrzeb, wystarczy **10 minut**. 10 minut, kiedy dziecko zajęte jest zabawą, a rodzic po prostu jest przy dziecku. Nie musi robić wiele, choć jednocześnie to, do czego Państwa zachęcamy, pozwoli dać dziecku to, czego potrzebuje najbardziej – Państwa uwagę. Wykonanie tego zadania przez kilka minut dziennie pozwoli Państwa dziecku poczuć się ważnym, widzianym, samodzielnym i mądrym. Na czym polega to zadanie?

Kiedy Twoje dziecko zajmie się swobodną zabawą, Ty:

- zajmij pozycję **blisko dziecka**. Jeśli ono siedzi, usiądź, jeśli stoi, możesz stać, a możesz usiąść. Ważne, abyś mógł swobodnie obserwować jego twarz.
- obserwuj dziecko. Nie to co robi, tylko jego twarz. **Patrz** na nie. Skoncentruj się tylko na nim.
- nie musisz nic mówić, wystarczy, że jesteś, i widzisz. **Bądź uważny** na swoje dziecko.
- pozwól dziecku robić to, **co chce**. Nawet jeśli początkowo coś Ci się nie podoba, poczekaj. Możesz przerwać zabawę dziecka, jeśli zaczyna zagrażać ona jemu, Tobie, lub rzeczom, z których korzysta. Jednak zanim ją przerwiesz, sprawdź, czy to naprawdę zagrożenie (bałagan da się posprzątać, ale dębowy parkiet może nie przetrwać roli basenu). Kiedy potrzebne jest postawienie dziecku granicy, najpierw mu o tym powiedz wskazując na to, czego oczekujesz np. „mazakami malujemy po kartce”, daj dziecku **czas na zmianę** zachowania.
- jeśli chcesz coś powiedzieć, **opisz tylko to co widzisz** np. „wygląda na to, że ta zabawa sprawia Ci radość” , „wygląda na to, że twoje lalki się kłócą o to, kto ma wybrać zabawę”, „wygląda na to, że ten rysunek będzie bardzo brokatowy”
- jeśli Twoje dziecko, zapyta Cię o coś, lub będzie chciało włączyć Cię do zabawy, zanim to zrobisz, **nazwij to, co się dzieje** np. „wygląda na to, że chcesz poznać moją opinię na temat tej pracy”, „wygląda na to, że ważne jest dla Ciebie to, czy mi się podoba”, „chcesz, żebym dołączyła do tej zabawy” i...poczekaj. **Posłuchaj** co dziecko odpowie. Daj mu czas. **Pozwól** znaleźć własne rozwiązanie, podjąć decyzję, wyrazić siebie: „a co Ty byś zrobił?” „a jak ty byś to rozwiązał”, „jestem ciekaw/a, czy Tobie się podoba”.

I już. To wszystko. Niby nic, a dziecku te kilka rzeczy pozwoli poczuć się akceptowanym, dostrzeżonym, ważnym. I jednocześnie kimś, kto potrafi, umie, wie, i zaczyna być bardziej świadomy tego, kim jest i co odczuwa. **Po prostu wyjątkowym.**