

# Jak stworzyć dobry czas z rodziną jako zajęta mama lub tata

Spędzanie czasu wspólnego ze swoimi dziećmi, ma wiele wspólnego z spędzaniem czasu wspólnie podczas czynności codziennych. Te często bardzo proste zadania, z jakimi zmierzamy się na co dzień kształtują nasze dzieci.

Nawet jeśli poprzez pracę czy obowiązki domowe, mamy zbyt mało czasu dla dzieci, to jest kilka sposobów aby spędzać ten czas wspólnie chociażby podczas wykonywania codziennych prostych czynności. Natomiast należy pamiętać o kilku ważnych kwestiach:

- Bądź prawdziwy – czasami czujecie się winni, widząc np. różne zdjęcia itp. na portalach społecznościowych, że nie ma się takich pieniędzy, na pewne atrakcje. Wystarczy przekalkulować swoje koszty, możliwości i robić wspólnie razem wiele innych rzeczy.
- Zwróć uwagę na swoje dziecko. Niech wie, że jest ważne, słuchaj go. Kiedy spędzacie czas razem, poświęć mu całą swoją uwagę.
- Wyrażaj uznanie. Pokaż, że podziwiasz jego wysiłek i jego podejście w różnych sytuacjach. Chwal szczególnie wtedy jeśli wyjdzie mu coś, co było dla niego trudne.
- Poznaj zainteresowania swojego dziecka. Staraj się brać w nich udział i wspierać go w nich.
- Zwracaj uwagę na zmianę zainteresowań dziecka, wraz z wiekiem mogą one stać się nawet zupełnie inne, ale na pewno wspólne spędzanie czasu będzie równie ważne.

Kilka przykładów spędzania wspólnie czasu:

- Wspólne spożywanie posiłków.
- Dziel obowiązki – super opcja spędzania wspólnie czasu, przy której dziecko nauczy się wielu ważnych, przydatnych w codziennym życiu spraw.
- Zaplanujcie wspólnie spędzany czas – zrób tak, abyś regularnie spędzał czas ze swoim dzieckiem,
- Podrózujcie razem – czy to wakacje czy wypad do sklepu na zakupy, każdy powód jest dobry na wspólnie spędzony czas.

- Zostańcie wolontariuszami – pomoc innym, może zbliżyć was do siebie jeszcze bardziej.
- Rób zdjęcia – pamiętaj komunikowanie się osobiście jest najważniejsze, ale uwiecznianie momentów i wysyłanie sobie je nawzajem też może pogłębić relacje.
- Pamiętaj ilość czasu spędzonego z dzieckiem jest ważna, ale najważniejsza jest jakość.

Cieszcie się każdą wspólnie spędzoną chwilą. Wykorzystaj jak najlepiej się da ten wspólny czas jaki spędzasz z dzieckiem. Dbaj by był i wyrósł na szczęśliwego i porządnego człowieka.

Opracowała Maja Pińska na podstawie:

Artykułu mającego tytuł: „How to Create Quality Time with Your Family As a Busy Mom or Dad” (Jak stworzyć dobry czas z rodziną jako zajęta mama lub tata), który został zaczerpnięty ze strony internetowej: <https://childdevelopmentinfo.com/family-building/how-to-create-quality-time-with-your-family-as-a-busy-mom-or-dad/#gs.qdrx70>, w której umieszczane są artykuły o tematyce dziecięcej, o różnej problematyce. Są one opisywane przez różnych ekspertów i są skierowane do rodziców. Uważam, że każdy znajdzie tam coś dla siebie.