**Czas zabawy z dzieckiem, czyli wspólne spędzanie czasu**

Czas zabawy z dzieckiem to metoda pracy z dziećmi, która najsilniej pielęgnuje i przywraca pozytywne relacje z dzieckiem. Jest to metoda terapeutyczna, w której rodzic poświęca czas JEDNEMU dziecku (jeśli mamy dwoje dzieci, czas zabawy powinien być osobno ustalony dla każdego dziecka). Czas zabawy umożliwia dziecku zdobycie **pozytywnej** uwagi rodzica (często tzw. niegrzeczne zachowania mają na celu zwrócenie uwagi dorosłych- jeśli dziecko np. krzyczy, rodzic zazwyczaj reaguje natychmiast).

**Technika czasu zabawy polega na ustaleniu krótkich ( i realnych) odcinków czasu w ciągu dnia, które możemy poświęcić jednemu dziecku.** Często jest to 15-20 minut raz lub dwa razy dziennie (rodzice mogą ustalić osobny czas dla mamy- np. przed pójściem dziecka spać i dla taty- np. kiedy mama przygotowuje obiad). Czas ten ma należeć wyłącznie dla dziecka- rodzic nie patrzy wtedy kątem oka w telewizor, wyłącza telefon komórkowy, nie wiesza prania itp. Podczas zabawy jesteśmy z dzieckiem, tylko dla niego, pozwalamy mu przejąć kontrolę nad zabawą-ono jest szefem, a zadaniem dorosłego jest tylko asystowanie, towarzyszenie i poświęcanie uwagi dziecku- na przykład poprzez zauważanie pozytywów oraz chwalenie („zbudowałeś wysoką wieżę z klocków, napracowałeś się” , „pięknie ułożyłeś puzzle”, „udało ci się naprawić samochodzik, jesteś świetnym mechanikiem” itp.)

Podczas zabawy z dzieckiem należy unikać wszystkiego, co kojarzy się dziecku z wykonywaniem obowiązków: uczenia, poprawiania, udzielania wskazówek, wydawania poleceń, jak zrobić coś lepiej. Powstrzymujemy się też od krytykowania, ośmieszania oraz zawstydzania dziecka.

Jeśli podczas zabawy pojawi się niepożądane zachowanie, a nie jest ono trudne lub niebezpieczne (nie grozi krzywdą ani szkodą), **ignorujemy je**. Przykładem takiego trudnego zachowania może być nagły płacz dziecka, rzucanie się na podłogę, jęczenie. Ignorowanie polega na milczeniu, zachowaniu obojętności-a więc na niedawaniu żadnych sygnałów mimiką lub mową ciała. Staramy się zachować pokerową twarz, bez uśmiechu, krzywienia się, patrzenia na dziecko, dopóki nie zacznie ono się właściwie zachowywać. W momencie, kiedy pojawi się zachowanie właściwe, przerywamy ignorowanie i **natychmiast chwalimy dziecko** („pobawię się z tobą, bo ładnie siedzisz na krzesełku, masz pięknie wyprostowane plecy” itp.)

Jeśli zachowanie trudne ulega natężeniu, staje się bardzo trudne i niebezpieczne, można krótko przypomnieć zasadę („Nie możemy się bawić, dopóki rzucasz klockami”, „Mama bawi się z dzieckiem, które jest uśmiechnięte”) i przerwać zabawę (czyli wyciągnąć konsekwencje), jeśli dziecko natychmiast nie poprawi swojego zachowania.

Czasem może zdarzyć się tak, że dziecko zacznie zachowywać się w sposób, którego nie możemy zaakceptować- niszczy zabawki, uderza siebie lub rodzica. Takiego zachowania nie wolno zignorować- należy natychmiast przerwać zabawę i przywołać zasadę z konsekwencją („Nie możemy dalej się bawić, bo niszczysz zabawki i krzyczysz”). Robimy to ze stanowczą miną, bez uśmiechu, patrząc na dziecko- najlepiej z tej samej wysokości (można kucnąć obok niego). Aby dziecko wiedziało, że są to zachowania, jakich nie akceptujemy, zakończenie zabawy musi być kategoryczne. Zapewnienie dziecka, że to się nie powtórzy, nie może przywrócić wspólnej zabawy („Czas zabawy na dziś już się skończył. Jutro też się pobawimy. Mam nadzieję, że będziemy mogli lepiej wykorzystać nasz czas niż dziś”).

Czas zabawy to technika, która powinna być stosowana przez dłuższy okres. Pierwsze efekty widać już po około 2 tygodniach, jednak na większe zmiany w zachowaniu dziecka musimy poczekać nieco dłużej. Jednak im więcej powtórzeń w tygodniu, tym szybsze będą efekty terapeutyczne. Jedna lub dwie zabawy w tygodniu to za mało, najlepiej pracować z dzieckiem codziennie, lub kilka razy dziennie (np.2 razy).

Dla wielu rodziców najtrudniejsze jest w czasie zabawy skoncentrowanie się na swoim dziecku i jego potrzebach, wielu ma obawy że będą spędzać czas na nudnych i głupich zabawach. Zazwyczaj okazuje się jednak, że ten wspólnie spędzony czas daje naprawdę dużą satysfakcję, zachęca też dziecko do zmiany zachowania na lepsze.

Przy braku pomysłów na wspólną zabawę można wykorzystać następujące propozycje:

-zabawa klockami-zazwyczaj uwielbiana przez dzieci,

-układanie puzzli,

-kolorowanie kolorowanek,

-malowanie farbami,

-lepienie z ciastoliny,

- wspólne układanie kolekcji karteczek z samochodami lub innymi obrazkami,

- wspólne gotowanie, pieczenie,

-przejażdżka rowerem,

-czytanie bajek.

Przy wyborze zabawy należy z góry ustalić, że niedopuszczalne są zabawy agresywne, bicie i obrażanie innych, niszczenia przedmiotów. W przypadku takich zachowań zabawa natychmiast się kończy. Wspólne oglądanie telewizji lub granie w gry komputerowe nie jest czasem zabawy.

Czasem po trudnym dniu, kiedy dziecko wymusza, jęczy itp. rodzicowi trudno jest zaakceptować takie zachowanie i najchętniej nie bawiłby się z takim dzieckiem. Nie warto jednak rezygnować z czasu zabawy- musimy tutaj oddzielić konsekwencje za złe zachowanie od czasu zabawy. Są to metody, które należy traktować oddzielnie. Po pewnym czasie dziecko poczuje się ważne i doceniane. Czas zabawy pozwala dzieciom i rodzicom poczuć pozytywne emocje- daje szanse na polubienie wspólnego spędzania czasu i polubienie siebie nawzajem. Dzięki przeżywaniu pozytywnych emocji często łatwiej porozumieć się z dzieckiem w trudnych sytuacjach.

Na czas zabawy zasługuje każde dziecko, bez względu na wiek, czy zachowania, jakie prezentuje. Jest jedną z pierwszych metod, jaką wprowadzamy, pracując nad trudnymi zachowaniami. Sprzyja odbudowywaniu pozytywnych relacji z dzieckiem, jest też dobrą metodą pracy z dzieckiem które przeżyło jakiś rodzaj traumy (ciężką chorobę, hospitalizację, rozłąkę z rodzicami, stratę bliskiej osoby) lub też boryka się z trudnościami adaptacyjnymi (właśnie poszło do przedszkola, zmieniło miejsce zamieszkania).

Czas zabawy wymaga od dorosłego zaangażowania i otwartości, jednak jest metodą bardzo przyjemną w stosowaniu zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci.