



## 7 niematerialnych prezentów dla dzieci pod choinkę, dzięki którym będą szczęśliwsze - porady psychologa

**Budowanie relacje i wspólne, uważne bycie razem to coś niezwykle istotnego. Dzieciństwo zdarza się tylko raz w życiu i trwa bardzo krótko. Czas szybko leci, a rodzicom trudno uwierzyć, że ich maluch, który niedawno chodził do przedszkola, ma już 12 lat i swój własny świat, do którego nie chce ich wpuścić. Jak stworzyć głęboką relację z dzieckiem, która będzie oparta na zaufaniu i przyjaźni? Święta Bożego Narodzenia są idealnym czasem, by zbliżyć się do siebie, a pomóc mogą w tym proste rytuały i zabawy. Joanna Węglarz, psycholożka dziecięca i rodzinna, współautorka książki „Czas relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka” podaje 7 pomysłów na niematerialne i wartościowe prezenty pod choinkę, które pomogą małym dzieciom rozwijać umiejętności społeczno-emocjonalne.**

Okres przedświąteczny coraz częściej kojarzy się nie tylko ze pięknymi ozdobami i piosenkami rozbrzmiewającymi w sklepach, ale również z nadmiernym konsumpcjonizmem. Firmy prześcigają się w reklamach produktów, które są nam mniej lub bardziej potrzebne. Dlatego często nieświadomie możemy stać się podatni na różne manipulacje i dokonywać nie zawsze przemyślanych zakupów pod wpływem promocji. Szczególnie rodzice i dziadkowie są narażeni na „chcenie” maluchów i spore wydatki. Bo jak nie kupić czegoś, co dziecko napisało w liście do Świętego Mikołaja? Szczególnie ci, którzy jako dzieci otrzymywali skromne prezenty, mogą mieć pokusę zasypania swojej pociechy zabawkami.



*- Święta Bożego Narodzenie to nie tylko wymarzone prezenty, ale przede wszystkim bycie razem. Nadmiar podarków często skutkuje tym, że 3-latek jest przeschęśliwy, ale ostatecznie nie wie, czym się bawić i złości się. Na dodatek nie docenia tego, co dostał. Aby odpowiednio stymulować rozwój dziecka w wieku przedszkolnym w sferze emocjonalno-społecznej, trzeba zadbać o odpowiednie jego relacje z najbliższymi. Obowiązki i prezenty nigdy nie powinny przysłonić nam tego, co najważniejsze -*

*drugiego człowieka - mówi psycholożka Joanna Węglarz, specjalistka od TUS (trening umiejętności społecznych) i współautorka książki „Czas relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci”. I dodaje: Niektóre dzieci mają problem z emocjami, szybko się denerwują i trudno się z nimi porozumieć. Dlatego warto wesprzeć się różnymi grami i rytuałami wspomagającymi umiejętności społeczne. To proste i skuteczne sposoby, które można stosować w zabawie każdego dnia.*

### 7 NIEMATERIALNYCH PREZENTÓW, KTÓRE MOŻNA DAĆ DZIECKU:

1. **Wspólny czas** - bycie razem to coś, co z pozoru może wydawać się banalne i mało prezentowe, w szczególności dla dziecka, jednak czas poświęcony w 100% drugiej osobie jest w dzisiejszych czasach dobrem deficytowym. Wszyscy gdzieś pędzimy, gonią nas terminy, stale mamy wiele spraw do załatwienia. Nawet gdy jesteśmy fizycznie z drugą osobą, często myślimi jesteśmy gdzieś indziej. Czytamy e-maile, rozmawiamy przez telefon



lub wolimy zająć się pracami domowymi, a dziecku włączyć bajki w telewizorze. Oczywiście potrafimy to sobie wytłumaczyć i przekonać siebie, że sprawa nie mogła czekać. Warto jednak, spędzając czas z dzieckiem, robić to w sposób wartościowy. Uwaga skierowana na potrzeby małego człowieka, rozmowy o jego marzeniach i kłopotach, pomoc w budowaniu domku z klocków czy wspólne przejażdżki rowerem w ulubione miejsce zaprocentują w relacjach na przyszłość. Dziecko nauczy się, jak być z drugim człowiekiem, a rodzic nawiąże przyjacielski kontakt ze swoim dzieckiem.

2. **Tworzenie własnych tradycji** - jakiś czas temu przygotowania do Świąt, czyli porządki, gotowanie i dekorowanie domu własnoręcznymi ozdobami były częścią rodzinnej tradycji. Jednak dziś przygotowujemy Boże Narodzenie po swojemu. Coraz częściej słyszy się o wegańskich potrawach zamiast tradycyjnych, o kreatywnej choince czy wyjeździe do SPA zamiast rodzinnych obiadów. I dobrze - Święta powinny być nasze własne. Zastanówmy się więc wspólnie, czego w Świątach nie lubimy, a co jest dla nas ważne. Czasem warto pójść na drobne kompromisy, by znaleźć takie rozwiązanie, które sprawi, że tegoroczne Boże Narodzenie będzie wyjątkowe dla wszystkich. Takie Święta na pewno zespółą całą rodzinę.
3. **Śmiech i zabawa** - ponoć przedszkolak śmieje się 300 razy dziennie, dorosły tylko kilkanaście razy. Oznacza to, że umiejętności cieszenia się drobiazgami i śmiania się bez powodu możemy uczyć się od własnych dzieci. Często jednak robimy inaczej - powstrzymujemy dziecięcą radość i uczymy maluchy powagi. A gdyby tak powyglupiać się razem z dzieckiem? Urządzić zabawę, która sprawia przyjemność wszystkim? Rodzicom nie zawsze łatwo przestawić się, szczególnie gdy nauczyliśmy się, że zabawa to trochę poświęcanie się dla dziecka i rezygnacja z własnego wolnego czasu. Jednak śpiewanie piosenek, skakanie po kałużach, lepienie bałwana, wspólne dekorowanie pierniczek czy wymyślanie bajek przed snem spowoduje, że więź rodzica z dzieckiem będzie mocniejsza.
4. **Odpuszczanie i wybaczenie samemu sobie** - pamiętajmy, że dziecko uczy się, obserwując zachowanie dorosłych, i nie chodzi tylko o naukę mówienia, samoobstugę czy wykonywanie swoich obowiązków. Bardzo istotne jest również nastawienie rodziców oraz ich podejście do obowiązków, odpoczynku i przyjemności. Jeśli więc mama czy tata nie potrafią odpuszczać i podchodzą do wszystkiego nadmiernie ambicjonalnie, to taką postawę przejmą ich dzieci. Podobnie jest z wybaczeniem sobie błędów czy dawaniem prawa do porażek. Dlatego najlepsze co można zrobić dla swojego dziecka, to zacząć traktować samego siebie lepiej.
5. **Coś dla innych** - Święta to czas, kiedy myślimy zarówno o bliskich, jak i o dalszych nam, potrzebujących osobach. Warto więc zastanowić się, co chcielibyśmy zrobić, aby innym ludziom było miło i by czuli, że o nich myślimy. Razem z dzieckiem można wypisać wspólnie kartki świąteczne i wybrać się na pocztę. Dla wielu maluchów może być to naprawdę ekscytujące wydarzenie. Można przygotować paczki dla potrzebujących, upiec pierniczki i obdarować nimi sąsiadów, nauczycieli lub inne osoby, z którymi dziecko ma kontakt. To pokaże mu, jak budować i dbać o relacje, oraz dlaczego warto czasem zrobić coś dla innych.
6. **Spacer szlakiem świątecznych dekoracji** - wiele domów, sklepów i ulic ma już przygotowane cudowne, kolorowe dekoracje świąteczne, warto więc wybrać się na wycieczkę z dzieckiem - piechotą lub środkami komunikacji miejskiej. Dzięki temu wyprawa będzie nie tylko ciekawa, ale też zdrowa i ekologiczna. Dzieci uwielbiają mieniające się kolorami dekoracje, więc będzie to dla nich wspaniały czas spędzony razem. Na dodatek można poćwiczyć z maluchem nazwy kolorów.



7. **Konkursy i rodzinne wyzwania** - nie ma lepszego sposobu, by zintegrować rodzinę oraz zachęcić dzieci do wspólnej aktywności. Jakie mogą być rodzinne wyzwania? Na przykład konkurs na najdłuższy łańcuch, najśmieszniejszy pierniczek, najdziwniejszą minę uwiecznioną na zdjęciu lub stworzyć własną grę planszową. Takie zadania dadzą wszystkim członkom rodziny mnóstwo radości.

Więcej informacji: [www.czasrelacji.pl](http://www.czasrelacji.pl), [www.joannaweglarz.pl](http://www.joannaweglarz.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: [j.owsianko@agencjafaceit.pl](mailto:j.owsianko@agencjafaceit.pl)

---

Joanna Węglarz - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, wykładowca akademicki, trener i terapeuta EMDR, posiada ponad 17 lat doświadczenia w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: „Psychologia kliniczna” na AMG w Gdańsku, „Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna” na UMCS w Lublinie oraz „Organizacja i zarządzanie oświatą” na Uczelni Lingwistyczno-Technicznej w Świeciu. Stale rozwija swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach, kursach i konferencjach takich jak m.in.: „Kurs podstaw psychoterapii - Elementarz psychoterapeuty”, „Dysleksja Rozwojowa”, „Elementarz psychoterapeuty”, „Podstawy wiedzy o neurorozwoju” „Diagnostyka FASD” , „Diagnoza neuropsychologiczna dzieci,” „Więź jako czynnik chroniący rozwój”, „Integracja odruchów dynamicznych i proksymalnych”, „Terapia Taktylna”, „ESDM stopień 1”, EMDR - 1 i 2 stopień, „Kurs Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach stopień 1”. Jest także autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką 3 książek „Mruczący Kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia umiejętności społecznych” oraz „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży Przewodnik dla terapeutów”.