

Praca na zmiany i ciągle mijanie się w drzwiach potrafią zostawić w rodzicu ogromne poczucie winy, że „ciągle mnie nie ma”. Wtedy łatwo wpaść w myślenie, że trzeba to dziecku wynagrodzić prezentami albo wielkimi atrakcjami. A często najwięcej robią nieduże gesty, tylko krótkie, powtarzalne rytuały - takie, które da się zmieścić nawet w najbardziej poszarpanym grafiku.

- Jak podają światowe publikacje, praca na zmiany i ciągle zmęczenie rodziców potrafią mocno popsuć codzienną relację z maluchem
- Wspólne zjedzenie chociaż jednego posiłku w ciągu dnia bez włączonego telewizora to świetny sposób na wartościowy czas dla dziecka
- Jak informuje amerykańskie centrum CDC, nawet krótki uścisk przy wyjściu do pracy daje maluchowi ogromne poczucie miłości na cały długi dzień
- Włączenie przedszkolaka w codzienne układanie sztućców na stole rewelacyjnie buduje bliskość i daje mu bardzo potrzebne poczucie rutyny
- Oddanie dziecku pełnej kontroli nad wyborem dywanowej zabawy świetnie wynagradza mu dni pełne tęsknoty

Ciągłe zmęczenie i praca w różnych godzinach potrafią odbić się na więzi z małym dzieckiem.

Dzieje się tak głównie dlatego, że maluch potrzebuje twojej obecności na co dzień, a nie tylko od święta. Kiedy wracasz rano po nocce, jedyne o czym marzysz to sen, a w tym samym czasie dziecko ma w sobie mnóstwo energii i chce się bawić. Z tego powodu warto szukać nawet najdrobniejszych okazji do kontaktu, na przykład zostawiając wesołe karteczki na lodówce czy dzwoniąc do domu podczas przerwy w pracy.

Jak zorganizować wspólne posiłki przy różnym grafiku?

Jeśli bardzo trudno wam zgrać cały dzień, spróbujcie zjeść razem chociaż jeden posiłek w ciągu doby, niezależnie od tego, czy będzie to wczesne śniadanie przed siódmą rano czy późna kolacja. Taki wspólny obiad lub podwieczorek powinien odbywa

się bez włączonego telewizora i ciągłego zerkania w telefony. To świetny moment, żeby po prostu spokojnie pogadać o tym, co działo się w żłobku lub przedszkolu i zapytać malucha o jego samopoczucie. Dobrym pomysłem może być unikanie przy stole narzekania na pracę, a zamiast tego skupienie się na dobrych rzeczach z całego dnia. Jeśli czasem brakuje wam tematów do rozmowy, ciekawą opcją są specjalne karty z pytaniami, które zachęcają całą rodzinę do wesołych wspomnień i żartów.

Kiedy rodzic pracuje w weekendy. Te zasady ułatwią wam życie

Gdy twoje dni wolne wypadają w środku tygodnia zamiast w sobotę czy niedzielę, nadal możecie robić mnóstwo ciekawych rzeczy, które dają poczucie bezpieczeństwa i budują domową rutynę:

- wspólne zakupy spożywcze połączone z nauką liczenia i wybieraniem ulubionych owoców
- wieczorne czytanie książek, śpiewanie kołysanek i przytulanie przed snem
- wspólne ogarnianie domowych obowiązków i włączanie malucha w nakrywanie do stołu
- wyprawy na rower, spacer do parku czy wyjścia na plac zabaw w ciągu dnia

Wymienione wyżej małe rytuały sprawiają, że **dziecko czuje się po prostu pewniej**, bo dobrze wie, czego może się spodziewać po powrocie rodzica do domu.

Opracowano na podst. źródeł internetowych

Justyna Matuszak