**Wspólne doświadczenia to najlepszy prezent**

**Mikołajki, Gwiazdka — w grudniu jest wiele okazji do obdarowywania się prezentami. W czasach, gdy dzieci mają naprawdę wiele, to prawdziwe wyzwanie. Rozwiązaniem może być ofiarowanie wspólnie spędzonego czasu lub nowych, ciekawych doświadczeń. Celem prezentów jest przecież zrobienie bliskiej osobie przyjemności i okazanie miłości — podkreśla w komentarzu eksperckim dr Monika Boberska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.**

Grudzień to czas przygotowań do Bożego Narodzenia, kupowania prezentów - najpierw na Mikołajki, potem pod choinkę, a wreszcie rodzinnego świętowania.

*Warto dążyć do tego, aby święta kojarzyły nam się z drobnymi radościami, czasem spędzonym wspólnie z bliskimi, sprawianiem sobie wzajemnie przyjemności. Niestety, w gonitwie dnia codziennego, aby zdążyć ze świątecznymi przygotowaniami, zdarza nam się zapomnieć o tym, czemu ten czas ma służyć. Wtedy staje się dla nas źródłem stresu i zmęczenia* — mówi dr Monika Boberska, psycholożka z Wydziału Psychologii  we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

**Lepsze doświadczenia niż rzeczy**

Stresujące może być nawet kupowanie prezentów dla dzieci. Często rodzice lub krewni mówią: „nie wiem, co kupić, ma już ma wszystko”, „pobawi się chwilę i rzuci w kąt”. Ekspertka proponuje, aby podejść do tego inaczej.

*Obdarowywanie się prezentami z okazji świąt ma na celu zrobienie bliskiej osobie przyjemności oraz okazanie miłości. Najlepszym prezentem może być podarowanie wspólnie spędzonego czasu lub jakieś nowe, ciekawe doświadczenie* - wskazuje dr Monika Boberska.

Jako przykłady psycholożka podaje zorganizowanie spotkania ze Świętym Mikołajem, wspólne wyjście do teatru dla dzieci albo na świąteczny koncert. Dostępne są również personalizowane książeczki, listy lub filmiki z wiadomością od Świętego Mikołaja. Jeśli decydujemy się na zabawki, warto zwrócić uwagę na takie, które umożliwią nam wspólne spędzenie czasu z dzieckiem, np. planszówki, puzzle, klocki, modele do sklejania. Pamiętajmy również, jak ważne jest pokazywanie dzieciom urozmaiconych aktywności, rozbudzanie ich kreatywności, podążanie za ich pomysłami i potrzebami.

**Zmotywować do ruchu**

Świąteczne prezenty — czy to w formie doświadczeń, czy sprzętu — mogą być też świetną okazją, aby zachęcić dzieci do aktywności fizycznej i uprawiania sportów. Otrzymanie od Mikołaja np. łyżew, sanek, nart biegowych, jabłuszka do zjeżdżania z pobliskiej górki lub karnetu na lodowisko umożliwi wspólne, aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. W okresie świątecznym jest szczególnie ważne, aby nie zapominać o aktywności fizycznej.

*Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia[[1]](#footnote-1), dzieci przed ukończeniem 18. roku życia powinny mieć minimum 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Tymczasem święta tradycyjnie kojarzą nam się z pełnym stołem, przy którym siedzimy z bliskimi. Jednakże we wszystkim należy zachować równowagę i przerywać biesiadowanie aktywnością fizyczną, np. wspólnym spacerem, lepieniem bałwana, wycieczką w góry czy do lasu* — zaleca dr Monika Boberska.

Jak wskazują systematyczne przeglądy literatury opisujące techniki zmian zachowań zdrowotnych[[2]](#footnote-2), jedną z najbardziej skutecznych strategii jest monitorowanie aktywności. Dlatego dobrym pomysłem na prezent, który zmotywuje zarówno dzieci, jak i dorosłych do ruchu, mogą być różnego rodzaju gadżety typu smart band, smart watch. Nawet te proste, niedrogie urządzenia pokazują nam liczbę kroków zrobionych danego dnia oraz przypominają o konieczności sprawienia sobie tzw. „aktywnej przerwy”, czyli oderwania się od pozycji siedzącej i wprowadzenie ciała w ruch. Zgodnie z rekomendacjami aktywną przerwę powinniśmy robić co każde 30 minut siedzenia. — *Tego typu prezent może okazać się fajnym gadżetem przyczyniającym się do podniesienia poziomu aktywności i stawiania sobie nowych wyzwań* — wyjaśnia ekspertka.

**Jak rozmawiać o prezentach?**

Psycholożka przestrzega rodziców, aby nie wykorzystywali postaci Świętego Mikołaja jako pomocy wychowawczej w sytuacji niewłaściwego zachowania dziecka. Chodzi o sformułowania typu: „Jak będziesz się tak zachowywał, to Mikołaj nie przyjdzie”, „Mikołaj przychodzi tylko do grzecznych dzieci” lub „Mikołaj wszystko widzi”. Tego typu komunikaty wywołują rozbieżności w wizji Świętego Mikołaja, który z jednej strony ma być postrzegany jako dobry, bezinteresowny, przynoszący prezenty dla wszystkich dzieci, a z drugiej strony — jawi się jako karzący za niewłaściwe zachowanie.

Przypatrując się tej sytuacji dokładniej, warto zastanowić się, co dzieje się później. Czy kiedy dziecko nie poprawia swojego zachowania, to rzeczywiście nie dostaje prezentu od Mikołaja?

*Pamiętajmy o tym, że to, jak my jako rodzice postrzegamy nasze dzieci i jakie komunikaty im dajemy, jest związane z tym, jakie przekonania one mają o samych sobie. Jeśli więc dziecko słyszy, że jest niegrzeczne i nie zasłużyło na prezent od Mikołaja, może to wpłynąć na jego samoocenę, poczucie własnej wartości oraz utrudniać zmianę zachowania* — mówi dr Monika Boberska.

Psycholożka przywołuje historię ze szkolnej świetlicy, gdzie dzieci pisały listy do Świętego Mikołaja. Jedna z dziewczynek napisała że czasami jest niedobra dla brata, ale bardzo go kocha, często się z nim bawi i bardzo prosi, aby Mikołaj do niej przyszedł. List wyglądał jak rachunek sumienia. Wychowawczyni zapytała: „Kochanie, ale czy jest coś, co chciałabyś dostać od Mikołaja? Napisz, proszę, co chciałabyś dostać.” Na co dziewczynka powiedziała, że chciałaby, aby do niej przyszedł, ale pewnie nie przyjdzie, bo czasem była niegrzeczna.

*Jeśli trafimy na dziecko wysoko wrażliwe, to konsekwencje takich negatywnych komunikatów mogą być bardzo poważne i długofalowe* — ostrzega dr Monika Boberska.

**Budowanie relacji**

Ekspertka zachęca, aby starsze dzieci zaprosić do wspólnego przygotowywania prezentów świątecznych dla bliskich. To mogą być drobne rzeczy, np. ładnie zapakowana ulubiona herbata babci, samodzielnie upieczone i udekorowane pierniczki czy własnoręcznie zrobione ozdoby na choinkę.

*Kiedy zdamy sobie sprawę, że celem jest robienie sobie drobnych przyjemności, które budują świąteczną atmosferę, łatwiej będzie nam dostrzec to, co dla nas wszystkich jest najważniejsze* — mówi dr Monika Boberska.

Zdaniem psycholożki z Uniwersytetu SWPS, bardzo ważne jest również, aby wspólnie z dziećmi planować świąteczne aktywności — omówić, z kim będziemy ten czas spędzać, kiedy odwiedzimy babcię i dziadka, kiedy ciocię z wujkiem i kuzynów, a kiedy będziemy mieć czas tylko dla siebie.

*Dzieci są bardzo uważnymi obserwatorami, dlatego niezwykle istotna jest spójność przekazu, jaki im dajemy. Jeśli chcemy ich nauczyć doceniania wartości wspólnie spędzonego czasu, powinniśmy sami w pełni w nim uczestniczyć, bez rozpraszania się innymi aktywnościami, np. telefonem* — wyjaśnia ekspertka.

Zgodnie z teoriami przywiązania[[3]](#footnote-3), wczesne doświadczenia dzieci w relacjach z rodzicami determinują różne aspekty ich dorosłego życia, w tym budowanie relacji.

*Jest takie powiedzenie „Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”. Często zapominamy, że ono może odnosić się nie tylko do nabywania nowych kompetencji typu: nauka czytania, majsterkowanie czy ułamki, ale także do tzw. umiejętności miękkich: uważności, zdolności do bycia tu i teraz, czerpania przyjemności ze wspólnych aktywności, okazywania uczuć i budowania wewnętrznego systemu wartości* — podsumowuje dr Monika Boberska.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. WHO, 2018 [↑](#footnote-ref-1)
2. Shoeppe, 2016 [↑](#footnote-ref-2)
3. Bowlby, 1969; Ainsworth i in., 1978 [↑](#footnote-ref-3)