



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

6.

**Mikrochwile – budowanie
bezpiecznej przestrzeni**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



6. Mikrochwile – budowanie bezpiecznej przestrzeni

Czym są mikrochwile?

Mikrochwile to codzienne momenty, które budują więź między dzieckiem a dorosłym. Dzieją się pomiędzy zaplanowanymi punktami dnia, np. w drodze do przedszkola, przy zakładaniu butów, podczas przygotowania posiłku, w trakcie sprzątania czy tuż przed snem.

Nie wymagają specjalnego czasu ani przygotowań. Wystarczy coś prostego – impuls, by zatrzymać się na chwilę, być uważnym i dostępnym tu i teraz. Właśnie wtedy dziecko najczęściej spontanicznie się otwiera. Zaczyna opowiadać o emocjach, trudnościach, z jakimi się mierzy, albo o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia.

Mikrochwile nie muszą być długie. Wystarczy jedno pytanie, kilka minut wspólnej czynności albo spokojna chwila na wysłuchanie.

Dla dziecka to jasny komunikat: „Jesteś dla mnie ważne. Widzę cię. Jestem obok”.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Kiedy jest miejsce na mikrochwile?

Nie ma gotowego przepisu na to, kiedy i gdzie nadarzy się okazja do budowania relacji. To od ciebie zależy, czy zauważysz ten moment.

Może to być w domu, w drodze lub podczas jakiejś rutynowej czynności, o poranku lub przed zaśnięciem, kiedy łatwiej o refleksję, zatrzymanie i wyciszenie.

o Poranek w domu

Poranki mają swoją dynamikę i łatwo w nich o pośpiech, dlatego mikrochwile są tu szczególnie wartościowe. Okazja może nadarzyć się, gdy dziecko je śniadanie, szuka drugiej skarpetki albo pakuje plecak, a dorosły na chwilę zwalnia i jest naprawdę obecny. To moment, w którym dziecko dostaje sygnał, że jest ważniejsze niż poranna bieganina.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Powrót do domu

Warto potraktować powrót do domu jako moment przejścia, aby w swoim tempie wrócić do domowego rytmu. Mikrochwila może wydarzyć się już po przekroczeniu progu podczas odkładania rzeczy, kiedy dziecko będzie chciało podzielić się tym, co ważnego się dziś wydarzyło. Wystarczy wtedy spokojny ton i nasza obecność, która daje sygnał: „Tu jest bezpiecznie. Możesz mi o wszystkim powiedzieć”. Taka pauza zachęci dziecko do częstszego inicjowania rozmowy o tym, co ważne, zanim przejdzie do rutynowych zadań po powrocie.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Wejście w domowy rytm ma swoje stałe punkty. Buty trafiają na **odpowiednią półkę**, a te mokre od deszczu na matę z podwyższoną krawędzią, która zatrzymuje wodę i brud. Stałe miejsce na buty ogranicza chaos i skraca czas przejścia z trybu „na zewnątrz” do trybu „w domu”.

Z kolei **wieszak** zawieszony na wysokości dostępnej dla dziecka zamienia ścianę w praktyczne miejsce na kurtki i torby. Dziecko może samo odłożyć rzeczy, co wzmacnia poczucie sprawczości i porządkuje pierwsze aktywności po powrocie.

○ Kuchnia i wspólne posiłki

Świetnym miejscem na bycie razem może być kuchnia, bo zmywanie, krojenie czy przygotowanie herbaty daje okazję do rozmowy. To moment, gdy dziecko często mówi więcej, bo uwaga jest rozłożona na czynność

i słowa. Wtedy łatwiej usłyszeć o relacjach, drobnych zmartwieniach i emocjach, które w zaangażowanej rozmowie mogłyby nie wybrzmieć.

Nie bez powodu mówi się też, że stół jest sercem domu. Przy nakrywaniu do stołu, sprzątaniu po kolacji, odrabianiu lekcji czy układaniu puzzli można się wyluzować i porozmawiać. Wspólne rytuały, takie jak spożywanie posiłków całą rodziną, dają przestrzeń do dzielenia się swoimi emocjami i zachęcenia do tego najmłodszych.

o **Wspólne gotowanie**

Partnerstwo jest prostsze, gdy obie strony mogą się na równi w daną czynność zaangażować, dlatego warto zapewnić dziecku bezpieczny dostęp do blatu. Taboret ze schodkiem może pomóc osiągnąć do wysoko położonych rzeczy i pracować bliżej dorosłych.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Jeśli wolisz rozwiązanie przeznaczone dla najmłodszych, wybierz niższy taboret dziecięcy, który ułatwia samodzielność i umożliwia małemu pomocnikowi wykazanie się w kuchni.

Fartuch i czapka szefa kuchni potrafią zamienić pomaganie w ważny rytuał, który daje dziecku rolę i sprawczość, która ułatwi wejść w zabawę we wspólne gotowanie.

o **Zabawa w naśladowanie**

Często najbardziej wartościowe chwile to te, gdy wszystko dzieje się równolegle: ty mieszasz w garnku, a dziecko miesza swoją zupę tuż obok przy zabawkowej kuchence. Zabawa w naśladowanie jest dla dziecka naturalnym sposobem porządkowania doświadczeń, emocji i rozumienia świata.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Dzięki zabawkowym naczyniom do gotowania, dziecko jeszcze lepiej wczuje się w rolę, bo będzie używać przedmiotów podobnych do tych, które widzi w twoich rękach. Z pluszowymi warzywami i owocami frajda będzie jeszcze większa. Dziecko będzie mogło mieszać składniki, doprawiać i serwować swoje potrawy, a przy okazji oswoi się z nazwami, kolorami i kształtami, z którymi styka się w kuchni.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Dbanie o porządek w kuchni

Kiedy kroisz owoce lub obierasz warzywa, mikrochwila może wyglądać tak: dziecko jest obok ciebie i dostaje ważną misję, żeby wrzucić skórkę od banana czy obierki do właściwego kosza. Pojemnik do sortowania ułatwi zadanie, bo możesz go zawiesić na drzwiach tuż pod blatem, więc dziecko będzie miało do niego łatwy dostęp.

Kiedy gotowanie nabiera tempa, mikrochwila przyjmuje formę współpracy: dziecko pomaga na bieżąco, a ty masz więcej spokoju na rozmowę. Warto zaaranżować otoczenie tak, by wspierało samodzielność dziecka i dbało o jego bezpieczeństwo. Dziecko będzie mogło dodawać kolejne składniki już w trakcie gotowania, mieszać, doglądać i angażować się w cały proces wspólnie z tobą.

A gdy w domu panują jasne zasady, mikrochwila może polegać na tym, że dziecko samo odkłada suche odpady do właściwego pojemnika i czuje, że naprawdę uczestniczy w dbaniu o dom.

○ Wspólne porządki w domu

Sprzątanie, odkładanie zabawek czy składanie prania nie musi być wyłącznie obowiązkiem do wykonania. Mikrochwila pojawia się wtedy, gdy sprzątacie razem: dziecko może poczuć swoją sprawczość, a dorosły dostrzega wysiłek, a nie tylko efekt. To codzienny sposób na budowanie relacji, bo dziecko widzi, że w domu jest miejsce na współpracę, a nie tylko na poprawianie i ocenę.

○ Wspólne sprzątanie zabawek

Kiedy po intensywnej zabawie dywan wygląda jak morze zabawek, warto wykorzystać odpowiedni organizator. Zmieńcie sprzątanie we wspólną grę, kto szybciej nakarmi pojemnik, i w kilka chwil zrobi się porządek. Dziecko samo wrzuci swoje rzeczy, ucząc się przy tym systematycznego dbania o otoczenie. To dobry pretekst, by porozmawiać o odpowiedzialności za całą otaczającą nas przestrzeń, nie tylko w domu.

Gdy sprzątacie w salonie, świetnie działa zasada *jedna baza zbiórki*. Pojemnik na kółkach podjeżdża pod dywan jak mobilny kontener,



Fot. Materiały prasowe IKEA

a dziecko może wrzucać do niego zabawki w ruchu. Potem łatwo odwieźć wszystko na miejsce. Aby dziecko czuło się pełnoprawnym uczestnikiem przestrzeni, warto zadbać o to, by miało stałe miejsce na ważne dla siebie rzeczy. Może to być konkretna szafka, szuflada lub właśnie mobilny pojemnik.

o Wspólne porządkowanie rzeczy

Przy wspólnym porządkowaniu najlepiej działa prosty układ „rama + szufladki na kategorie”. Warto ustawić pojemniki tak, by dziecko widziało, gdzie co ma swoje miejsce: klocki osobno, materiały plastyczne osobno, figurki osobno. Możecie zrobić z tego rodzinny rytuał. Wybierzcie ramę i pojemniki w różnych kolorach: nagle sprzątanie robi się fajne, bo wszystko będzie miało swoje łatwo dostępne miejsce.

Segregowanie może dotyczyć tylko zabawek, ale i ubrań. Wieszak świetnie wspiera naukę samodzielności. Dziecko wybiera ulubioną koszulkę, bluzę i inne elementy ubioru i tworzy zestaw na dany dzień, odkładając rzeczy na wieszaki.

Na drobiazgi, które lubią się zawieruszyć, przyda się zestaw podręcznych pudełek. Możecie wykorzystać je do segregowania na kategorie albo do zabawy w liczenie i odkładanie.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

o Porządki w łazience

Kosz na pranie porządkuje prace przy organizacji brudnej odzieży i zachęca do współdziałania. Zamiast rozkazu „Zbierz pranie!”, jest wspólne pakowanie w jedno miejsce i krótka rozmowa po drodze. Dziecko podaje rzeczy, a ty pozwalasz dziecku zdecydować – to do jasnych czy kolorowych?

Pora na kolejny etap. Przenosicie ubrania razem, bez nerwowego przekładania, a dziecko może w bezpieczny sposób pomagać, trzymać, podawać i odkładać, czując, że ma realny udział w domowych sprawach. Rozmowa w międzyczasie toczy się sama.

Wyznacz stałe, łatwe do zapamiętania miejsca na drobiazgi i rzeczy do odwieszenia, dzięki czemu dziecko szybciej złapie nawyk. Niech dziecko ma satysfakcję z tego, że zna miejsce, gdzie wisi jego ręczniczek czy szlafrok.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Przygotowania na wycieczkę

Zanim wyjdziecie z domu, warto zaaranżować mały punkt zbiórki i wspólnie się do wycieczki przygotować. Jedna torba, do której trafiają potrzebne rzeczy – najlepiej taka, która pomieści jedzenie i drobiazgi na drogę, pomoże dziecku zobaczyć, że przygotowania to wasz wspólny wysiłek. Daj dziecku proste zadania, za które będzie odpowiedzialne, np. „Ty wkładasz przekąski, a ja wodę”.

Kiedy rysujecie mapkę, planując trasę, możecie dojść do wniosku, że przyda się mały pojemnik z prowiantem na drogę. Dziecko może go samo wybrać i spakować. Przy okazji łatwo zrobić z niego element planu: zaznacz na mapie miejsce na przerwę i zdecyduj, co wtedy zjesz. To nie tylko jedzenie, to wspólne ćwiczenie przewidywania.

Poręczne pojemniki na wynos pozwalają ułożyć przekąski tak, by dziecko uczyło się dzielenia: jeden pojemnik może być tylko jego, a drugi wspólny. W czasie ich przygotowywania ważniejsze od ideału jest spokojne tempo, z pochwałą za wkład i krótkim „Dziękuję, że o nas pamiętasz”.

Na ścianie w przedpokoju czy przy biurku warto mieć tablicę do organizowania drobiazgów i notatek. Można powiesić na niej listę rzeczy do spakowania, prosty rysunek trasy czy karteczkę „Co było dziś fajne”. Dla relacji kluczowy jest współudział dziecka. Niech dopisuje swoje pomysły i widzi, że w tworzonym planie jest miejsce na jego głos i potrzeby.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Zabawa przy stole

Przy wspólnych aktywnościach motorycznych (puzzle, klocki, rysowanie) najlepiej sprawdza się strefa, którą łatwo przygotować i równie łatwo posprzątać.

Mobilny pomocnik pomoże wozić materiały tam, gdzie akurat działacie, a blokowane kółka pomagają utrzymać stabilność podczas pracy.

Jako bazę do większych projektów (LEGO, układanki, prace plastyczne) możecie wybrać duży rozkładany stół. Jedna osoba może w razie potrzeby rozłożyć blat, a potem go złożyć.

Żeby chronić powierzchnię i ograniczyć trwałe ślady wspólnej twórczości, warto pomyśleć o macie ochronnej. Dzięki temu rodzice mogą ze spokojem skupić się na tym, co dziecko tworzy.

Pod stołem także warto położyć przezroczysty ochroniacz, który zabezpieczy podłogę przed zabrudzeniami i zużyciem. Mniej przestrzeni do sprzątanía to więcej czasu na bycie razem.

o Kąpiel i wieczorne wyciszenie

Wieczór sprzyja mikrochwilom, bo powtarzalne rytuały są dla maluchów przewidywalne i uspokajające. Woda, przygotowanie kąpeli, mycie zębów czy zakładanie piżamy dają ciału sygnał, żeby zwolnić, a wtedy emocje łatwiej się nazywa i odkłada na noc. Taka mikrochwila może być bardzo prosta. Kilka ciepłych zdań, chwila ciszy obok, spokojne dokończenie dnia bez przeciągania rozmowy w nieskończoność.



Fot. Materiały prasowe IKEA

o Zabawa i wspólna pielęgnacja w łazience

Po wyjściu z wanny liczy się szybkie ogrzanie i otulenie. W tym pomogą tobie miękkie tekstylia. Ręczniki z kapturem pozwalają zatrzymać ciepło i lepiej trzymają się na dziecku, gdy się porusza.

Przy wspólnej pielęgnacji dobrze działać w jeden spójny sposób. Lustro ustawione na wysokości dziecka ułatwia poranne przygotowania i buduje poczucie samodzielności.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Kubeczek pozwala dziecku mieć własne miejsce na szczotkę i drobiazgi, a dozownik mydła wspiera proste, powtarzalne kroki bez konieczności ciągłego proszenia o pomoc.

Minutnik pomaga domknąć rutynę mycia zębów w przewidywalny sposób, a dzięki haczykom ręcznik lub ubranie są w zasięgu ręki dziecka. Kiedy dbamy o samodzielność dziecka, wzmacniamy w nim poczucie sprawczości i pozwalamy by mogło swobodnie wyznaczać granice tego, kiedy i jakiego wsparcia od nas potrzebuje.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Wieczorna rutyna często robi się łatwiejsza, kiedy rodzic ma **własne, wygodne „miejsce czuwania”** by być blisko i spokojnie realizować codzienne aktywności. Jeśli miejsce na to pozwala warto zaplanować w pokoju dziecka fotel zaprojektowany z myślą także o dorosłym, dający możliwość odprężenia się. W takiej mikrochwili łatwiej o uważność: kilka minut wspólnego czytania, spokojna rozmowa o tym „co było dziś ważne” i obecność, zamiast ciągłego poprawiania kołdry

Tuż obok łóżka warto zorganizować **miejsce z książkami**, czy to w postaci małego regału czy ściennej półki. Tak,

aby nie zakłócać atmosfery wyciszenia szukaniem tytułów po całym pokoju. Dzięki temu dziecko może zdecydować, na jaką historię ma dziś ochotę. Dla relacji to drobiazg, który robi różnicę: zamiast „czytamy tę”, pojawia się „którą wybierasz?”, a dziecko czuje wpływ i bezpieczeństwo w codziennym rytuale. Nie należy zapominać także o źródle światła.

W zasięgu ręki (i wzroku) dobrze mieć też **nocnego towarzysza**. Coś, co zostaje z dzieckiem, kiedy Ty już wychodzisz. Ulubiona przytulanka dziecka może towarzyszyć waszej rozmowie. W towarzystwie przyjaciela łatwiej jest opowiadać o ważnych sprawach. Przytulanki z kolekcji IKEA są stworzone właśnie po to, by wносить miękkość i zachęcać do bliskości oraz zabawy w domu. Na zakończenie dnia to wszystko może zamienić się we wspólny rytuał: „wybieramy książkę, wybieramy przytulankę, gasimy światło” — proste kroki, które regulują emocje i pomagają dziecku przejść z aktywności w wyciszenie.

Fot. Materiały prasowe IKEA

o Dostępność i uważność

Dorosłym zdarza się czasem być mentalnie „gdzie indziej” nawet w sytuacjach, gdy fizycznie jesteśmy obok dziecka. A dzieci bardzo szybko wyczuwają, czy naprawdę jesteśmy z nimi. Dlatego tak ważne jest, by świadomie zostawić telefon wchodząc w rozmowę z dzieckiem – pokazujemy w ten sposób, że relacja i wspólny czas są ważniejsze niż technologie czy czekające na nas obowiązki. Dzięki temu jesteśmy w stanie zbudować warunki do szczerej rozmowy.

Schodzimy fizycznie do poziomu dziecka (kucamy, siadamy obok), bo to ułatwia kontakt wzrokowy, uspokaja emocje i buduje poczucie bezpieczeństwa, a przy okazji pomaga nam, dorosłym szybciej zwrócić uwagę na towarzyszące dziecku emocje.



Doceniajmy moment, gdy dziecko mówi o czymś ważnym. Nie przerywajmy, nie poprawiamy od razu, tylko najpierw nazwijmy i przyjmijmy komunikat, bo to wzmacnia zaufanie i gotowość do kolejnych rozmów.

Uważność na dziecko oznacza też obserwowanie zmian w zachowaniu lub w ciele (np. napięcie, unikanie, pobudzenie, wycofanie), zwracanie uwagi na odstępstwa od codziennych rytuałów oraz dostrzeganie naturalnych sygnałów dyskomfortu zanim przerodzą się w konflikt, tży albo trudne zachowanie.

Ustalcie jedno wspólne miejsce na odkładanie telefonów na półkę lub koszyczek/pojemnik. Obok trzymajcie strefę poza zasięgiem wzroku na tablet/laptop, żeby ograniczyć rozpraszanie i ułatwić bycie obecnym.

W głównym pomieszczeniu warto położyć **większy dywan**, bo od razu wyznacza „strefę na różne aktywności” (zabawa, czytanie, budowanie bazy) i pomaga zrobić bardziej przytulny klimat. Warto wybrać taki który ma gęste, grube włosie, oraz który tłumi dźwięki i daje miękką powierzchnię do chodzenia oraz siedzenia na podłodze.

Namiot wspiera zabawę i poczucie bezpieczeństwa, bo dzieci naturalnie lubią tworzyć schronienie, w którym mogą się bawić i odpocząć.



Fot. Materiały prasowe IKEA



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Bezpieczeństwo

W mikrochwilach warto też w sposób naturalny poruszać tematy **bezpieczeństwa**, bez straszenia i bez wykładów. Wykorzystujmy sytuacje z codzienności np. mijającą nas na sygnale karetkę, żeby **na osobności** ustalić wspólne sygnały alarmowe na trudne momenty.

Równolegle starajmy się wplatać krótkie rozmowy o **zasadach bezpieczeństwa w relacjach** (granice, zgoda, czym się różni „dobry sekret” od „złej tajemnicy”, kiedy i komu warto powiedzieć o tym, co niepokoi) oraz o tym, **jak wygląda opieka w domach**, w których dziecko spędza czas w codzienne aktywności. Przy okazji nocowanek czy wspólnych wyjść ustalajmy zasady



Fot. Materiały prasowe IKEA

także z innymi rodzicami, a przy wymiennej opiece sąsiedzkiej dbajmy o jasne reguły kontaktu i odpowiedzialności.

Wspólne ustalenia warto wyróżnić w przestrzeni: tablica magnetyczna porządkuje na widoku notatki i ważne informacje (np. numery alarmowe, ustalone hasła, plan kontaktu), a korzystając z magnesów dziecko może dopisywać tam również swoje pomysły. Tablice powieśmy w taki sposób by były dostępne dla wszystkich członków rodziny.

Lustro np. z modułów, które można ułożyć w dowolny kształt, to świetny pomysł na wymianę komunikatów między domownikami lub krótkie wspierające hasła.

Wystarczy odpowiedni marker i w kilka chwil wychodząc z domu lub do niego wracając możemy bliskiej osobie przypomnieć o tym, że jest dla nas ważna, lub podzielić się tym, jak minął Nam dzień.

W kontekście bezpieczeństwa warto umówić się z dzieckiem na **proste wspólne sygnały**, które dają znać *potrzebuję przerwy*, np. zasunięcie zasłony lub baldachimu przy łóżku albo zmiana koloru światła w lampce. Takie rozwiązania pozwalają zapewnić bezpieczną, osłoniętą przestrzeń do bycia samemu ze sobą, podobnie jak zamykany fotel, który daje dziecku możliwość wyznaczenia granicy bez znikania z relacji. Kluczowe jest jednak to, by dorośli zauważał pojawiające się u dziecka sygnały dyskomfortu i traktował je jak ważną informację. Wtedy te wspólnie ustalone sygnały naprawdę mogą wspierać zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, a nie są tylko elementem wystroju.



Fot. Materiały prasowe IKEA

Mikrochwile poza domem

o Odbiór dziecka ze szkoły lub przedszkola

To jeden z najcenniejszych momentów dnia, gdy spotykacie się po czasie rozłąki. Dziecko często nosi w sobie jeszcze emocje z przedszkola czy szkoły. Może być podekscytowane, zmęczone, rozdrażnione albo bardzo rozmowne. Okazja pojawia się, gdy zamiast od razu przechodzić do kolejnego punktu dnia, dajecie sobie przestrzeń na bycie razem tu i teraz: na spojrzenie, uśmiech i rozmowę o tym, jak minął dzień. Chodzi o to, żeby dziecko nie czuło się przepytywane, tylko zauważone.

○ Szatnia

Szatnia jest zaskakująco dobrym miejscem na mikrochwile, bo rozmowa toczy się przy okazji. Wasze ręce są zajęte kurtką, butami czy plecakiem, więc napięcie spada. Warto wykorzystać w takich chwilach to, co jest w zasięgu wzroku: prace plastyczne, szkolne ogłoszenia, materiały edukacyjne. Jeśli w widocznym miejscu wiszą informacje dotyczące standardów ochrony małoletnich, można potraktować je jako naturalny pretekst do spokojnej rozmowy o tym, że dziecko ma prawo mówić „nie”, prosić o pomoc i szukać wsparcia u zaufanych dorosłych.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Droga do szkoły lub przedszkola

W drodze mikrochwile pojawiają się same, bo jesteście wtedy razem i nic innego nie domaga się waszej uwagi. Spacer, przystanek, samochód czy rower tworzą rytm, w którym łatwiej mówić o emocjach i relacjach, a cisza nie jest niezręczna, tylko bezpieczna. Dla wielu dzieci to właśnie taki czas obok dorosłego jest najbardziej komfortowy. Rozmowa płynie, bo nie trzeba jej zaczynać i prowadzić jak zadania do odhaczenia.

○ Czekanie poza domem

Kolejki, przystanki, poczekalnie i krótkie postoje wydają się czasem straconym, a tak naprawdę są gotową przestrzenią na mikrochwile. Wystarczy, że dorosły jest dostępny i zamiast patrzeć w telefon lub denerwować się czekaniem, pozwoli chwili trwać. To momenty, w których dziecko może zacząć opowiadać o swoich sprawach.



Fot. Materiały prasowe IKEA

○ Plac zabaw i park

Na placu zabaw mikrochwila nie zawsze oznacza wspólną zabawę przez długi czas. Często wystarczy krótki moment, kiedy dorosły naprawdę patrzy i interesuje się tym, co dziecko pokazuje, zamiast równolegle myśleć o czymś innym. To dla dziecka sygnał, że jego świat ma znaczenie, a to buduje bliskość, nawet gdy dzień jest wypełniony zajęciami.