

## KAKO I KOLIKO VREMENA PROVEDEMO SA DETETOM

*Pažnja usmerena isključivo ka detetu produbljuje vašu vezu sa njim i istovremeno vodi ka njegovom dobrom ponašanju. Zato, svakodnevno obezbedite sebi i svom detetu vreme koje će biti samo vaše, vreme tokom kojeg ćete mu se u potpunosti dati.*

Možda vam se ova ideja učini nepotrebna jer ste roditelj posvećen svom detetu koji sve svoje raspoloživo vreme provodi uz dete. Ali pitanje koje svaki roditelj može i treba sebi da postavi jeste koliko je on **uz** dete, a koliko zaista **sa** detetom.

*Jedne večeri, četvorogodišnja devojčica, dok ju je majka ušuškavala u krevet, tugaljivo rekla: "Mama, danas nismo nimalo bile zajedno."*

*Šta? Zapanjila se majka: "Al, i išle smo, u supermarket, zajedno smo večerale".*

*"Ali, nismo se zabavljale!" pobunila se ona.*

*Progutavši knedlu krivice, majka je shvatila.. Već nedeljama njoj i njenom bratu ne poklanja stvarnu pažnju. Vozi ih u školu i vrtić, idu u biblioteku i u nabavku, proverava da li su domaći zadaci urađeni, ... Ali ne provode vreme igrajući se igara koje su oni hteli da igraju, odmarajući se na način na koji oni vole da se odmaraju, razgovarajući o temama koje su njima važne.*

Mnogi roditelji su toliko prezauzeti da gube jasan osećaj gde je mesto detetu u njihovom životu. Šta više, u želji da maksimalno iskoriste vreme koje provode sa decom, roditelji često upadaju u zamku ispunjavajući ga aktivnostima koje su, bez sumnje, korisne za razvoj i obrazovanje kao što su sport ili strani jezici. Provedeno vreme više je *uz* nego *sa* detetom.

A velika je razlika da li razgovarate sa detetom u želji da proširite njegov vokabular ili vas zaista zanima njegovo mišljenje i jednostavno uživajte u tim zajedničkim trenucima. Deca itekako osećaju kada ste zaista prisutni a kada *ih odrađujete*.

Zamislite se - koliko ste sa svojim detetom a da vam pri tom nije jedno oko na omiljenoj TV seriji ili novinama, koliko razgovarate telefonom dodavajući mu redom razne igračke, koliko ste u aktivnostima koje morate da obavite ili onima koje su za njegovo dobro. Da li vaše dete možda želi samo vas?!

Vreme koje roditelji i deca provedu zajedno može se svrstati u više kategorija - vreme za učenje veština jedna je kategorija, vreme kada vas dete prati u vašim poslovima je druga, a vreme kada ste sa detetom i stvarate odnos *jedan-na-jedan* treća je i najvažnija kategorija u stvaranju veze roditelj-dete.

Dr Grinspen to vreme zove *floor time* ili *vreme za igre na podu*. Zove ga tako jer malo dete najviše voli da se igra na podu, a sam pojam podrazumeva mnogo više od toga.

### **Nepodeljena pažnja**

Šta je zapravo floor time?

To je vreme koje roditelj provodi sa svojim detetom poklanjajući mu nepodeljenu pažnju. To vreme je ispunjeno aktivnostima koje dete želi. Ono bira i organizuje igru, vodi razgovor ili govori roditelju ono što želi. Uloga roditelja je da prati dete i aktivno učestvuje u svemu, ali bez namere da preuzme vođstvo i nametne nešto svoje.

Vreme na podu pokazuje vašem detetu da se možete spustiti na njegov nivo i ostati zainteresovani za njega. To detetu daje ogromno i prekrasno osećanje da ga razumete i volite onakvog kakvo je ono zaista.

Vreme na podu ohrabruje emocionalni razvoj deteta jer mu daje bezbednu mogućnost da se otvori i da sa roditeljem gradi odnos poverenja, pažnje i podrške.

Vreme na podu unapređuje odnos između roditelja i deteta, otkriva zajednička interesovanja, razvija empatiju i razumevanje za detetov unutrašnji svet, jača osećanje ljubavi.

Vreme na podu pozitivno utiče i na ponašanje deteta. Izlivi besa, cmizdrenje, tuča često su pozivi za pažnjom. Dete koje je ima dovoljno, razvija prihvatljive obrasce ponašanja. Konačno, pola sata čitanja ili ćaskanja pod jorganom pre spavanja daće detetu osećanje da u tom trenutku ne postoji niko drugi sa kim bi vi više želeli da budete, osećanje da ste samo njegovi, što mu jača samopouzdanje, osećanje vrednosti, prihvaćenosti, i preplavljuje ga osećanjem ljubavi.

**Ako ste spremni da provodite vreme na podu sa vašim detetom, imajte na umu sledeće:**

**UČINITE GA SVAKODNEVNOM NAVIKOM**

Predvidljivost i pouzdanost ovog vremena detetu više znače nego sama dužina vremena kojeg mu posvećujete. Svakodnevna zajednička igra od tridesetak minuta bolja je od pokušaja da se nadoknadi hroničan nedostatak pažnje povremenim potpunim trudom.

**NEMOJTE GA USLOVLJAVATI**

Nemojte prekidati vreme na podu kada vam se čini da se dete loše ponaša. Detetu je preko potrebno osećanje da ga volite i kada uradi nešto loše. Ne koristite ovo vreme kao nagradu ili kaznu za ponašanje deteta.

**ODVOJITE BAR 30 MINUTA DNEVNO**

Topao odnos, pun ljubavi i nežnosti ne može se razviti za pet minuta usputnog ćaskanja. Da bi upoznali svoje dete u potpunosti i da bi vaša komunikacija postala kvalitetna potrebno je vreme.

**FOKUSIRAJTE SE POTPUNO**

Ovo vreme u potpunosti posvetite detetu - isključite televizor, uključite telefonsku sekretaricu, ne mislite na radne obaveze... Predajte se u potpunosti vašem detetu.

**PUSTITE DETE DA VODI**

Više slušajte i pratite dete. Ako mališan želi da mu neznano koji put za redom čitate istu priču, učinite to. Ako želi da lepите sličice u album i pričate o fudbalerima i njihovim

postignutim golovima na raznim utakmicama, takođe učinite to. Opustite se i nemojte unapred imati određena očekivanja o tome šta bi dete trebalo da radi ili priča.

### OSTANITE UKLJUČENI

Podjednako je važno da dete vodi glavnu reč i da roditelj pritom ne ostane pasivan. Naprotiv, budite aktivni učesnik i pravi partner detetu. Tako, kada vaša kćerka priprema čaj za svoje lutke, nemojte odsutno primetiti "O, lutkice piju čaj!" Umesto toga pitajte "Šta ja treba da radim? Jesam li ja jedan od gostiju ili sam tvoj pomoćnik?" i slično. To će otvoriti puteve ka interakciji.

Sledi nastavak : Igra na podu za svaki uzrast.

### Vreme na podu za svaki uzrast

Vreme koje roditelj provodi uz dete gradeći odnos jedan na jedan predstavlja jedan od najvažnijih kategorija u stvaranju veze sa detetom. Ono će omogućiti detetu da emocionalno sazreva i da sa roditeljem stvara otvoreni odnos u kojem će uvek biti mesta za razgovor kako o lepim i interesantnim stvarima, tako i o problemima koji su sastavni deo odrastanja. Zato je podjednako potrebno i tek rođenim bebama i deci na pragu adolescencije.

#### *Od rođenja do 12 meseci*

Novorođenče vam ne može reći šta bi želelo da radi. Zato pažnju usmerite na neverbalne znake. Da li poseže za nekim predmetom i širi oči? *Odgovorite* na sve što vaša beba radi. Istražujte zajedno i pričajte joj šta je šta npr. "Ovo je gumena patkica. Patka kaže kva-kva. Patkica je žute boje."

*Imitirajte svoju beb* u situacijama kad želi da komunicira sa vama (tada ona ostvaruje kontakt očima i smeši se). Znači, gučite zajedno, stavite svoj prst u usta ako ona žvače svoju ručicu... Svojom mimikom ćete je ohrabriti i početi da gradite vašu vezu.

*Pokušajte neku aktivnu igru* ako vidite da je beba aktivna. Ako mlati ručicama i nožicama ona govori da joj je potrebna akcija. Povucite je nežno u sedeći položaj ili je uspravite, pridržavajte je dok puzi, letite lagano ili plešite sa njom...

Ponekad se *prepustite mirnim aktivnostima*. Iako je beba mirna, njen um aktivan i šalje vam poziv da mu recitujete, pevate ili da idete u šetnju. Pokazujte joj oblake, ptice, kola, decu na igralištu...

Istraživanja dečjeg razvoja su pokazala da bebe vole da slušaju melodične, ritmične glasove visokih tonova. Naglašavanje i ponavljanje kao npr. "Vidi macu! Gde je maca? Lepa maca!", kao i kontakt očima i animirani izrazi lica, povećaće bebino interesovanje i razumevanje okoline. *Ohrabrujte beb* da priča tretirajući je kao aktivnog učesnika u razgovorima odraslih, odgovarajući na svako gukanje koje proizvede i čekajući da vam odgovori nakon što ste vi govorili.

*Znajte kada da prestanete* sa nekom aktivnošću. Ako beba počne da se vrpolti ili odvraća glavu, govori vam da joj je trenutno dosta. Nastavljanje igre nakon te tačke učiniće da se ona loše oseća.

### *Od 1 do 3 godine*

Na ovom uzrastu većina dece još uvek ne može da jasno izrazi svoje ideje, pa blago vođstvo od strane roditelja može biti korisno. Ali zapamtite, dete i dalje vodi. Vaše je da mu predložite razne stvari, nešto što će odgovarati njegovom raspoloženju (mirno i pažljivo, aktivno i energično, itd.)

*Igrajte se pretvaranja* ali dopustite detetu da kreira igru i deli uloge. Pa čak ako ste dobili ulogu ponija u igri kauboja, podstičite detetovu maštu pitanjima "Da li je poni gladan? Da li treba da kaska ili galopira?" Ako npr. dete slaže puzzle *ponudite svoju pomoć*. Pratite vođstvo svog deteta u svakom razgovoru koji povede. *Igrajte* sa detetom uz omiljenu muziku, ludujte u parku ili igralištu, opustite se i prepustite. *Uvedite aktivnosti u kojima vi uživate* jer su deca oduševljena svaki put kada ih primite u svet odraslih. Zato, ako je dete u potrazi za idejama, predložite nešto što vi volite da radite. Ako tata voli letilice, pokušajte sa kolažom dopuštajući detetu da bira materijal i odluči kako će to biti složeno na podlozi. Ili ako volite da mesite, napravite kolač pa se onda umrljano dobro zabavite ukrašavajući ga topljenom čokoladom i drugim ukrasima.

### *Od 3 do 7 godina*

Dete ovog uzrasta dovoljno je veliko da može da smisli puno aktivnosti za vreme na podu i da jasno saopšti svoje želje i interesovanja. Zadatak odraslog je da ga prati i bude aktivan.

*Budite spremni da se igrate* omiljenih igara vašeg deteta, iznova i opet iznova isto. Ohrabrujte dete da smišlja preokrete u igri. Možete očekivati puno *imaginacije* sa pričama o goblinima, vešticama, princezama, vanzemalcima... *Razvijajte entuzijazam* kod deteta. Ako vaše dete posveti svo vaše zajedničko vreme svojoj kolekciji sličica junaka crtane serije, nemojte samo klimati glavom komentarišući kako su lepo složene, već se potrudite da nešto saznate o tim junacima. Tako će dete znati da vi zaista učestvujete u njegovim interesovanjima. *Izađite zajedno* jer vreme na podu ne mora da se dešava samo u kući. Prošetajte zajedno do parka ili igraonice...

### *Od 7 do 12 godina*

Na ovom uzrastu zajednička igra i zabava su i dalje važne, ali sada komunikacija u smislu razmene mišljenja ima ključnu ulogu.

*Delite detetova interesovanja* - ako vaša kćerka želi da sluša svoj omiljeni CD uradite to ali je ohrabrite da priča o muzici koju sluša. Šta je privlači, da li tekstovi ili sama muzika, izgled izvođača ili nešto drugo? Ko se još bavi istom vrstom muzike? Budite otvoreni u razgovorima ali ne osuđujte ukoliko se njeni stavovi kose sa vašim. *Shvatite da vam se neće uvek sviđati* to što vaše dete ima da kaže. Vaš dvanaestogodišnjak vam može reći da ste staromodni što mu ne došustate da ostane budan do ponoći. Trudite se da se ne prepirete, izrazite poštovanje za njegovo mišljenje, trudite se da se saosećate.

Da podsetimo - vreme na podu služi da pažljivo slušate svoje dete, da mu odgovorite sa obzirom i da strpljivo rešavate svaku situaciju. Ovo ne samo da će ceniti vaše dete, već će i vama samima pomoći da se osećate uspešnim roditeljem.

## **Ako u porodici ima više dece**

Ako ste roditelj dvoje ili više dece, biće vam potrebna dobra organizacija i pomoć partnera da biste mogli da se posvetite svakom ponaosob. Možda vam sledeći saveti mogu pomoći:

- Prilagodite se različitim rasporedima svoje dece. Igrajte se na podu sa bebom dok je starije dete u vrtiću ili školi. Dok beba spava, slažite puzzle sa vašim predškolcem. Posvetite se vašem adolescentu uveče, kada su mlađi uveliko u krevetu.
- Uključite partnera i podelite vreme - dok ste vi u kući sa jednim detetom, suprug bi mogao da bude u parku sa drugim.
- Napravite raspored za svako dete menjajući redosled ko je prvi. Dok se bavite jednim detetom, dajte ostaloj deci izbor da se igraju samostalno ili da se pridruže vašoj aktivnosti. Braća ili sestre koje se opredele da učestvuju moraju prihvatiti vođstvo onog deteta čije je "vreme u toku".
- Pokušajte da sjedinite njihova interesovanja. Ako vaš sin hoće da se igra dinosaurusima a kćerka insistira da bude princeza, ohrabrite ih da kombinuju svoje teme pa da se igraju princeze u parku iz doba jure.

Stručna služba PU BAMBI