

VRIJEME SAMO ZA NAS DVOJE

Vrijeme koje dijete doživljava kao inicijativu, želju roditelja da se druži s djetetom („vrijeme samo za nas dvoje“) izvrsno je roditeljsko dugoročno ulaganje, a kamate se isplaćuju u boljem odnosu i boljoj djetetovoj suradnji s roditeljem!

Zajedničko vrijeme roditelja i djeteta čaroban je sastojak za razvoj njihovog dobrog odnosa, a taj je odnos temelj za djetetovu dobru suradnju s roditeljevim zahtjevima i cjelokupni razvoj. Od količine vremena važnija je nepodijeljena pažnja koju dijete dobije od roditelja. Tako je vrijednije nekoliko puta po 15 minuta igre u kojoj je sva roditeljeva pažnja u tome da slijedi dijete i govori ono što vidi da dijete radi i osjeća, nego sat vremena „igre“ u kojoj roditelj paralelno obavlja još neke poslove ili nameće svoje ideje u igri.

Vrijeme samo za tebe i mene je vrijeme posvećenosti i pažnje kada je roditelj potpuno predan slijedeću djetetove inicijative i igri/ komunikaciji s djetetom – kad se pridružuje u djetetovu igru ili kad pita dijete što bi htjelo da rade zajedno. Poanta je u tome da se pridruži djetetu, ne s ciljem provođenja neke aktivnosti ili zadatka, nego zato da bude blizak i povezan s djetetom, da ga „vidi (doživi, osjeti, razumije) kad je u nekoj pozitivnoj ili neutralnoj aktivnosti.

Svakodnevno provođenje kraćeg razdoblja pozitivne interakcije roditelja i djeteta na ovaj način dobro je za (ponovnu) izgradnju dobrih iskustava, a takva dobra iskustva su kao „oročena štednja“. Naime, sadašnja pozitivna iskustva mogu pomoći u teškim trenucima koji mogu iskrnuti kasnije jer će se tada „isplatiti“ ono što je sada uloženo u pozitivan odnos.

Stvaranje pozitivnih iskustava u povijesti odnosa s djetetom je kao stvaranje uštedevine u banci. Umjesto novca, raste snažna veza roditelja i djeteta.

Pozitivna pažnja neće biti dovoljna za promjenu problema djetetovog ponašanja niti za promjenu teških osjećaja koje možda imate kao roditelj, no to je dobar početak. Svakodnevno „vrijeme samo za nas dvoje“ pomoći će vam da se bolje snađete u nekim budućim trenucima.

KAKO ZAPOČETI S VREMENOM SAMO ZA NAS DVOJE?

Za početak, možete pronaći neko vrijeme svaki dan kad ćete provoditi vrijeme s jednim djetetom (npr. kad se mlađe dijete igra samo ili spava). Uvijek pitajte dijete što bi ono htjelo raditi s vama u tom zajedničkom vremenu samo za vas.

Ako niste dogovorili što ćete raditi na djetetov prijedlog, pričekajte da se dijete igra na pozitivan način. Pridružite se djetetu u igri. Nemojte to pokušavati kad ste uznemireni ili užurbani pa zato nećete moći potpuno posvetiti pažnju djetetu. Nijedno drugo dijete ne bi trebalo biti uključeno. Izaberite vrijeme kad vas druga djeca neće smetati.

Opustite se. Gledajte što dijete radi par minuta. U trenutku kad se vaše dijete čini otvorenim za pažnju, započnite s pozitivnom interakcijom. Glavna je ideja – zabaviti se!

Radite ovo:

Nakon gledanja, počnite naglas opisivati što vidite da vaše dijete radi. To pokazuje djetetu da vam je njegova igra interesantna. Možete zamisliti da ste sportski komentator koji opisuje igru na radiju ili televiziji. Pokušajte govoriti uzbuđenim tonom glasa, a ne monotonim (npr. *Marko, crtaš s crvenom bojom. Sad uzimaš žutu i bojaš s njom. Češkaš se po glavi i razmišljaš koju bi sad...*).

Tu i tamo ubacite pozitivne izjave – pohvale, odobrenje, ono što vam se sviđa oko djetetove igre. Pokušajte ne laskati (pohvaljivati) previše, ali biti specifični oko onog što vam se sviđa. Pokušajte odmah istaknuti stvari koje vam se sviđaju čim ih primijetite (npr. *Kako lijepo kombiniraš boje, pravi umjetnik...*). Uglavnom, pokazujete zanimanje i kažete nešto lijepo (samo pozitivne komentare, ne kritike).

Ukoliko se dijete počne loše ponašati, okrenite se, gledajte negdje drugdje par minuta, pokušajte ignorirati takvo ponašanje. Mirno recite djetetu da ćete se igrati kasnije kada se bude dobro ponašalo – objasnite točno kako (npr. *Kad složiš razbacane bojice, onda ćemo...*)

Nemojte

postavljati pitanja, nemojte davati upute, nemojte kritizirati. Ovo nije vrijeme da učite dijete nečemu novom, primjerice, kako nešto bolje izgraditi ili ljepše nacrtati. Samo opširno opisujte što vidite da radi i dajte mnogo pohvala, to je isto korisno za djetetovo učenje. Nikad nemojte kritizirati (npr. *Vidim da bojiš bojanku unutar linija, kako treba. Zašto to češće ne radiš?*). Ako se igrate s djetetom, dopustite mu da konstruira pravila, da vara, da pobijedi. To nije bitno dok traje „vrijeme samo za nas dvoje“ – jer tu se radi o zabavi, a ne učenju kako i što treba ili ne treba.

Sa starijom djecom vaših komentara treba biti manje, ali je princip sličan: da je to vrijeme u kojem dijete vodi vašu pažnju, kada je ono „glavno“, a vi ste tamo samo da osigurate da to vrijeme djetetu bude ugodno (i vama).

Budite ustrajni! Ovo je lakše čitati nego primijeniti. Lako dođe do toga da dajete previše uputa, pitate previše pitanja, da ne budete dovoljno pozitivni. Pokušajte to raditi svaki dan, bar četiri ili pet puta na tjedan. Bilo bi korisno raditi nešto slično i s ostalom djecom (ako ih ima) da ne bi bilo ljubomore.

Pokazujte odobravanje. To možete raditi bez riječi: zagrljaji, glađenje kose...

A odobravati možete i riječima: *Sviđa mi se kad...*, *Lijepo je kad...*, *To je baš lijepa stvar za napraviti.*, *Sve si to sam/a napravio/la, ponosan sam na tebe.*

Na početku će vam to možda biti malo neobično, ali s vremenom će postati lako.

Predlažemo vam da probate svakodnevno „uložiti“ pola sata u igru s djetetom na ovaj način i vidite što će se sve nakon nekog vremena promijeniti!

(prema Gates i Peters, 2017.)

