



Igrajmo se zajedno!¹

Kako možete na jednostavan, učinkovit i dugotrajan način graditi sigurnu privrženost između sebe i svoga djeteta?

Zajedničkom igrom. Igračke su djetetove riječi, a igra je jezik djeteta.

Zajednička igra pomaže vam izgraditi pozitivan odnos i osjećaj dublje međusobne povezanosti. Djetetu s ranijim nepovoljnim iskustvima pomaže steći nova iskustva koja će osnažiti privrženost roditelja i djeteta, njihovo samopoštovanje te povjerenje u sebe i druge.

Važan „sastojak“ koji je potreban da bi se dogodila čarolija stvarnog susreta vas i djeteta u igri je **potpuna uključenost**.

Da biste taj sastojak imali u svojoj „kuhinji roditeljstva“, potrebno je odlučiti isključiti se iz svih drugih svakodnevnih briga i obaveza te biti očima, ušima, srcem i tijelom sa svojim djetetom. U tom vremenu za vas ne postoji ništa drugo osim vašeg djeteta.

Mi vam predlažemo 30 minuta zajedničke igre. Ako nemate toliko vremena, to je u redu. Ono što je važno je kako provodite vrijeme zajedničke igre, a ne koliko je ono dugo trajalo. Tijekom vašeg „posebnog“ vremena utišajte mobitel i isključite televizor. Neka vas ništa ne ometa tijekom zajedničke igre. Opustite se i zabavite se. I na kraju, zapamtite da činite jako vrijednu stvar za sebe i svoje dijete.

Važne poruke koje šaljete djetetu vašom potpunom uključenosti tijekom zajedničke igre:

- **Tu sam.** Ništa me neće ometati da ti se potpuno posvetim. Tu sam s tobom.
- **Čujem te.** Slušam te potpuno – i ušima i očima, ono što govoriš i ono što mi pokazuje svojim pogledom, izrazom lica, tijelom. Želim čuti sve što govoriš, misliš i osjećaš.
- **Razumijem te.** Želim da znaš da te razumijem i prihvaćam ono što mi želiš reći, ono što osjećaš i doživljavaš. I to ću ti pokušati i jasno pokazati. *Ponosan si što si to uspio. Ovo ti je jako zabavno. Sretna si što se zajedno igramo. Bojiš se da ćeš pasti. Smeta ti kada ti se to dogodi.*
 - **Važan si mi.** Ako je moje dijete dobilo prethodne tri poruke od mene, ono će

¹ Prilog je izrađen prema Krešić i sur. (2020.) Priručnik za voditelje zajedničke igre u programu „Rastimo zajedno i mi“; prema Jularić (2021.) Priručnik za voditelje zajedničke igre u programu „Rastimo zajedno u novoj obitelji“ i prema Klarić (2021.) priručnik za voditelje zajedničke igre u programu „Rastimo zajedno u novoj obitelji online“. Uz suglasnost autora, u priručnik su uključene aktivnosti preuzete iz knjige Booth, P. B. i Jernberg, A. M. (2010). Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment-based play. San Francisco, CA: Jossey-Bass. Označene su znakom ®.



znati da mi je stvarno stalo.

U svakoj se igri isprepliću sve ove poruke, no najčešće je jedna ili dvije u nekoj igri istaknuta i naglašena.

Igre koje slijede možete igrati redosljedom kojim želite. Neke igre će se nekome više svidjeti, a nekome manje. Vi i vaše dijete ćete pronaći ono što se vama najviše sviđa i u čemu uživate.

Igre vodi roditelj i one su raznolike, neke su vrlo živahne, neke mirnije. Možda će vam neke od igara biti poznate, možda ste ih već do sada igrali s djetetom. One se temelje na onome što inače brižan roditelj radi u odnosu sa svojim djetetom: pruža sigurnost i strukturu, igru i zabavu, njegu i brigu i ohrabruje svoje dijete da istražuje svijet i razvija se. Najvažnije od svega jest da sve to roditelji čine zajedno s djetetom, da postanu ekipa!

Moguće da na početku nećete biti opušteni ili da će dijete pokazivati otpor prema zajedničkoj igri. To nije nešto neuobičajeno i ne treba vas zabrinjavati. Pokušajte pokazati razumijevanje i dati djetetu vremena da se uključi svojim tempom. Ono što znamo je da većina djece prije ili poslije uživa u zajedničkoj igri i da ona za njih predstavlja nešto posebno!





Igre

VOŽNJA NA ČAROBNOM TEPIHU®

Za ovu igru vam je potrebno: veliki jastuk

Istaknute poruke: „Nisi sam, uz tebe sam. Ti si mi poseban i volim biti s tobom. Važan si mi.“; „Sposoban si razvijati se i savladavati izazove u životu. Možeš pozitivno utjecati na svijet u kojem živiš.“

S djetetom izaberite jedan jastuk koji ćete pretvoriti u svoj čarobni tepih. Dijete sjedne na jastuk i čvrsto se drži za njegov rub. Zatim najavite djetetu da postoji jedna stvar: čarobni tepih vozi samo onda kada vas dijete gleda u oči! Kada vas dijete pogleda, počnite ga „voziti“ na „čarobnom tepihu“ po prostoriji, a kada dijete prestane gledati u oči, zaustavite se jer „čarobni tepih radi samo kada dijete gleda roditelja u oči“. Možete uvoditi i neka nova pravila. Primjerice, da „čarobni tepih“ vozi samo kada se dijete nasmiješi ili napravi neku grimasu, namigne i slično.

MALI PRSTIĆ IDE U TRGOVINU®

Istaknute poruke: „Vrijedan si dobre njege. Želim da se dobro osjećaš.“; „Sposoban si razvijati se i savladavati izazove u životu. Možeš pozitivno utjecati na svijet u kojem živiš.“

Roditelj dodiruje i klima svaki djetetov prst na ruci i istovremeno pjeva dolje navedenu brojalicu:

„Ovaj mali prstić je otišao u trgovinu

Ovaj mali prstić je ostao kod kuće

Ovaj mali prstić je popio mlijeko

Ovaj mali prstić nije

Ovaj mali prstić je plakao: Jao,

jao, jao, cijelim putem kući.“

Dok govorite „...cijelim putem kući“ „prošetajte“ prstima od djetetovog dlana do ramena po djetetovoj ruci na zaigrani način. Ova igra obično djeluje umirujuće i opuštajuće na roditelje i djecu.





HVATANJE IGRAČKE®

Za ovu igru vam je potrebno: mekane igračke različite veličine

Istaknute poruke: „Sposoban si razvijati se i savladavati izazove u životu. Možeš pozitivno utjecati na svijet u kojem živiš.“

Roditelj i dijete sjednu na strunjaču jedno nasuprot drugog. Roditelj pripremi mekanu plišanu igračku srednje veličine i namjesti je na svoju glavu (tjeme) a djetetu kaže da ispruži obje ruke. Roditelj ispod djetetovih ispruženih ruku stavi svoje ruke (ako dijete uspješno hvata igračku roditelj u nastavku može maknuti svoje ruke ispod djetetovih i pustiti da samo hvata). Roditelj djetetu da signal (treptajem očiju ili kaže „sad“ ili „hvataj“), pa spusti igračku u djetetove ispružene ruke. Nakon nekoliko ponavljanja u nastavku dijete i roditelj naizmjenice ispuštaju igračku s glave u ruke ovog drugog. Nakon što se izmijenite nekoliko puta možete uzeti manju igračku (što je novi izazov!!!), te sve ponoviti ispočetka!

OGLEDALCE, OGLEDALCE

Istaknute poruke: „Nisi sam, uz tebe sam. Ti si mi poseban i volim biti s tobom. Važan si mi.“

Roditelji dijete sjednu licem okrenuti jedno prema drugom. Roditelj pokreće ruke, glavu, druge dijelove tijela, pravi grimase i zatraži od djeteta i roditelja da rade isto što i on. Nakon nekog vremena zrcaljenja roditelja od strane djeteta uloge se zamjene. Osim grimasa i pokreta tijela možete zrcaliti i neke radnje npr. jedenje sendviča, crtanje jako velikog sunca, mirisanje cvijeta...

NEOBIČNI TRAGOVI®

Za ovu igru vam je potrebno: aluminijska folija

Istaknute poruke: „Nisi sam, uz tebe sam. Ti si mi poseban i volim biti s tobom. Važan si mi.“;
“Tu je netko tko se brine za tebe, možeš se osloniti na mene, siguran si sa mnom”

Najavite djeci da ćete igrati igru koja se zove Neobični tragovi. Zatim omotajte aluminijsku foliju oko djetetovog nosa, zapešća, lakta, lica i tako napravite otiske različitih dijelova tijela djeteta. Također možete na pod ili stol staviti mekani jastučić na koji zatim stavite komad aluminijske folije na koji će dijete prisloniti dlan ili stopalo. Na taj način ćete dobiti otisak djetetovog dlana ili stopala. Igra se može nastaviti tako da roditelj pogađa koji otisak pripada kojem dijelu djetetovog tijela. Otiske može i dijete raditi vama.

UKRAŠAVANJE DJETETA®

Za ovu igru vam je potrebno: aluminijska folija

Istaknute poruke: “Vrijedan si dobre njege. Želim da se dobro osjećaš”

Izradite različite ukrase za dijete od aluminijske folije (primjerice, prsten, ogrlicu, narukvicu, ukras za kosu, krunu...).



PRIPREMAMO PIZZU, SENDVIČ...

Istaknute poruke: *“Vrijedan si dobre njege. Želim da se dobro osjećaš”*

Roditelji kažu djetetu da će sada igrati kao da pripremaju njegovu omiljenu hranu (svaki roditelj izgovori ime jela koje dijete najviše voli). Kaže djetetu da legne na trbuh. Masira djetetova leđa pokretima kao da priprema omiljeno jelo uz istovremeno oduševljeno opisivanje kako je ukusno to što priprema. Važno je da pritom roditelj imenuje i opisuje namirnice koje, kad stvarno kuha/priprema, stavlja u to jelo.

SAGRADI ŠTO I JA®

Za ovu igru vam je potrebno: 2 jednaka seta od 5 kockica; jedan za dijete, drugi za roditelja

Istaknute poruke: *“Tu je netko tko se brine za tebe, možeš se osloniti na mene, siguran si sa mnom”; „Sposoban si razvijati se i savladavati izazove u životu. Možeš pozitivno utjecati na svijet u kojem živiš.”*

Igra se tako da si dijete i vi uzmete jednaki broj kockica istih boja. Zatim najavite djetetu da ćete sagraditi nešto od kockica, a da zatim dijete treba sagraditi isto što i vi. Tako možete, na primjer, složiti kockice jednu na drugu u toranj i zatim dati uputu djetetu da sagradi isto što i vi (kockice se slažu jedna na drugu (kao toranj), jedna iza druge, kao vlakčić, slažu se kao mostić, slažu se dvije po dvije...). Uloge se zamjenjuju – dijete slaže, a roditelj kopira. Počnite od nečeg jednostavnijeg što znate da će dijete moći kopirati.

PREBROJAVANJE TOČKICA I BRIGA ZA ONO ŠTO BUBA®

Za ovu igru vam je potrebno: krema/ losion za tijelo

Istaknute poruke: *“Vrijedan si dobre njege. Želim da se dobro osjećaš”*

Roditelj započinje igru tako da kaže da će sada provjeriti jesu li sve točkice i pjegice na djetetovim rukama i licu na broju te je li se ozlijedilo i treba li nešto izliječiti. Pažljivo pregledajte ruke i lice djeteta te prebrojite sve točkice i pjegice i provjerite jesu li nastale neke nove. Nakon toga ih malo namažite kremom/ losionom za tijelo. Uzmite losion, nježno ih stavljajte na točkice i nježite dijete.

PLES S BALONIMA

Za ovu igru vam je potrebno: glazba, balon/ lopta srednje veličine

Istaknute poruke: *„Sposoban si razvijati se i savladavati izazove u životu. Možeš pozitivno utjecati na svijet u kojem živiš.”*

Pustite djetetovu omiljenu glazbu. Zatim stavite balon/ loptu između sebe i dijete te ga učvrstite ga između sebe bilo kojim dijelom tijela i zaplešite. Zadatak je zadržati balon/ loptu što duže između sebe.