

Приказ књиге „Разиграно родитељство” Џ.Колинс

Јелена Драшковић и Верица Давидовић
актив васпитача





Реч две о књизи

Јесте ли икада застали да погледате шта се заиста догађа када вам се деца играју? Како истиче психолог Лоренс Џ. Коен, игра је начин на који деца истражују свет, изражавају најдубља осећања, прилазе онима до којих им је стало, излазе на крај са стресним ситуацијама и празне се. Зато је „разиграно родитељство” тако важно и тако успешно у успостављању снажних, блиских веза између родитеља и деце.

Од изазивања кикотања током прве бебине игре скривања до збијања шала с тинејџером током дружења у тржном центру, књига Разиграно родитељство је комплетан водич за употребу игре у подизању самопоузданог детета.

- **Теме које се покрећу:**

Изразити и разумети сложена осећања

Ослободити се стида, љутње и страха

Оснажити их да поштују различитости

Кроз игру до победе ривалства према браћи и сестрама

Родитељство кроз игру



Изразити и разумети сложена осећања

Коришћење речи како би описали властите љутње, туге или срећу може помоћи деци да боље разумеју своја емоционална стања. Препознавање и именовање осећања, као и разговор о осећањима води бољем ношењу са њима. Да бисте помогли свом детету, наведите своја осећања у вези неке ситуације и помогите му да оно именује своја око те исте ситуације.

Ако ваше дете није навикло да говори како се осећа, помогите му да опише и означи своја осећања. Када се осете љуто и чују себе како кажу да се осећају љуто, почеће да повезују осећање и име тог осећања. Након што се ове везе, између осећања и именовања, понове, ваше дете ће лакше моћи да каже шта осећа.

СТРАХ

Страхovi су нормална појава у дечијем одрастању. Оно што може бити проблем је да ли особа на прави начин излази на крај са својим страхом: решава га сама, расплашује се постепено, “јуначи” и преплављује или само страхује и повлачи се. Неки страхови су уобичајени за одређени узраст, превазилазе се одрастањем, док други опстају, упорно се одржавајући и ометајући нормално функционисање детета. Тада је потребно потражити стручну помоћ.

Шта чинити:

- градити дететово самопоуздање,
- подстицати га, храбрити,
- дати детету заштиту и уточиште када је то потребно,
- стрпљивио саслушати уплашено дете,
- разумети и објаснити, дати детету пример

Шта не треба чинити:

- игнорисати
- презаштићивати
- одбацивати
- исмевати плашљиво дете
- намерно излагати дете ситуацијама којих се плаши
- укључивати дете у родитељске страхове



СТИД

Ослобађање детета од стида подразумева креацију окружења које подстица пре свега разумевање и подршку, а не притисак или критике. Садржај и стратегије овише од узрока стида.Разумевање узрока стида:

Дечји стид може бити резултат разних фактора, од недостатка самопоуздања до претјеране критике од стране родитеља или окружења.

Уопштено говорећи, ослобађање од стида подразумева подстицање детета да буде сигурно у сопствене способности и осећаје.

Приступи за решавање проблем стида код деце:

Повећати самопоуздање

Заједнички пролазак кроз неке ствари

Не поређење са другим децом.

Заштита од претјеране критике и притиска

Подржавање слободне изражавања

Охрабрување без критика





Ослобађање љутње код деце може бити изазов, али постоје различите стратегије које родитељи могу да користе да помогну својој деци да слободније доживе и ефикасно обрађују овај осећај. Уз то што је важно разумети да напади беса код деце могу бити знак различитих ситуација, од неуспеха до потребе за већом независношћу.

Слушајте дете, покажите му саосећање и подстаните га да користи речи да опише како се осећа.

Употреба визуализације и рутинских техника:

Можете користити различите методе за помоћ детету да се смири, као што је дубоко дисање, медитација или физичка активност. Можете такође створити рутину за када се детету појави љутња.

Подстицање на решавање проблема:

Када детети је љутња услед неке ситуације, помозите му да идентификује проблематичну ситуацију и да пронађе алтернативна решења. Ово ће му помоћи да се научи како да се носи са ситуацијом и да избегне исту реакцију након тога.

Не награђивање напада беса:

Не удовољите дететовим захтевима када је бесно. То може да појача понашање и да га учини мање способним за обраду осећаја у будућности.

Образовање о емоцијама:

Научите дете да разликује различите емоције и да се научи како да се носи са љутњом. То ће му помоћи да боље разуме своја осећања и да се носи са њима у будућности.

Захтевање за помоћи од стручњака:

Ако дететова љутња постаје претерана или ако и то доводи до проблема, обратите се психологу или стручњаку за помоћ у решавању проблема.



Ривалство код деце и како га решити

Браћа и сестре често долазе у сукобе, било да су у питању свађе око играчака, слаткиша, или родитељске пажње, ово представља сасвим нормалну и уобичајну појаву. Могуће је уочити да су у овоме неретко присутна и јака осећања и фрустрације, које деца решавају међусобно на овај начин. Ово може допринети развоју њихових социјалних способности (ако нема агресије), јер ће долазећи у сукобе у међувремену научити да их решавају разговором. Догађа се наравно да овај део око решавања касни и родитељи све теже подносе те сукобе међу децом

Избегавајте да се мешате у њихове сукобе уколико не долази до испољавања насилног понашања. Деца морају научити да решавају своје проблеме и препирке смирено, а уколико је неопходно да приђете, учините то тако што ћете их одвојити и оставити да размисле о свему на пар минута. Снажне емоције су их можда преплавиле и потребно им је мало времена да се смире.

Ако мислите да ваше дете има проблем са дељењем ствари или простора, можете покушати да сузбијете себичност тако што ћете га укључити у хуманитарне акције.



Улога игре у родитељству

Игра може бити саставни део породичних рутина, и као таква не захтева посебно време, место или софистициране предмете.

Укључивање детета у активности које обављају одрасли охрабрује дете. Родитељ детету тако показује да верује у његове капацитете да учествује у игри, да га разуме и уважава, што је основни предуслов за иницирање дететовог истраживања света око себе.



Претварањем породичних рутина у игру родитељ детету оставља простора да самостално креира нове прилике за учење и тиме јача :

**креативност,
знатижељу,
самопоуздање,
аутономност,
осећај припадности,
вештитне комуникације
, емоционалну интелигенцију.**

Чиниоци који утичу на родитељство



Друштвена класа, социјални статус, култура и приход родитеља имају врло снажан утицај на методе одгоја деце. Културолошке вредности играју велику улогу у томе како родитељ одгаја своје дете. Међутим, концепт родитељства се развија с временом, с променом културолошких пракси, друштвених норми и традиције. То показују и истраживања о чиниоцима који утичу на родитељске одлуке.

Разиграно родитељство кроз игру стављају родитеља у центар пажње кроз јачање родитељских компетенција за спровођење свеобухватне бриге о детету која укључује потребне развојне стимулације, као и на јачање мреже подршке породицама, а посебно оним у вулнерабилним ситуацијама

Умеће родитељства **ДА ПУСТИМ**

- Да пустим не значи да престанем да бринем Него да схватим да не могу да радим уместо некога.
- Да пустим не значи да се искључим Него да схватим да не могу да контролишем друге.
- Да пустим не значи да мењам и кривим другог Него да дам све што могу.
- Да пустим не значи да бринем уместо некога Него да бринем о неком.
- Да пустим не значи да решавам туђе проблеме Него да пружам подршку.
- Да пустим не значи да судим Него да другоме допустим да буде оно што јесте, људско биће.
- Да пустим не значи да водим рачуна и сређујем све Него да пустим друге да кроје своју судбину.
- Да пустим не значи да презаштићујем Него да пустим другог да се суочи са реалношћу.
- Да пустим не значи да звоцам и грдим Него да тражим начин да се што јасније изразим.
- Да пустим не значи да све подесим својим жељама Него да слушам друге, њихове потребе и осећања.
- Да пустим не значи да критикујем себе Него да покушавам да будем најбоља што могу.
- Да пустим значи да се плашим мање и волим више.





Деца различитог узраста траже и иницирају различите облике игара и подршке одраслих.

- Бебама је најдража играчка ваше лице, односно лице особе која се о њој брине. Гледање лица родитеља, слушање њихових гласова је за бебу најзначајнија игра. На осмех узвратите осмехом, на бебино гугутање одговорите, певајте и причајте вашој беби.
- Једногодишњаци увежбавају прве речи, праве прве самосталне кораке, те су склони сталном истраживању околине и зато им је важно обезбедити сигурно окружење за све покретне активности: пузање, подизање уз предмете, самосталне кораке. Добро је пустити дете да самостално креира ток игре. Препуштање иницијативе омогућава детету да користи своју машту и самостално доноси одлуке. Када се дете игра, можете да му постављате питања која га подстичу да вам говори о томе шта ради. Такође, показивање интересовање за игрице које представљају имитирање одраслих (на пример телефонирање, гурање колица за бебе). Можда ћете приметити да ваше дете жели поново да игра исту игру или чита исту књигу више пута. Понављање активности је начин на који малишани савладавају вештине и разумеју шта могу очекивати у одређеним ситуацијама.



- Деци узраста четири и пет година ће пријати да се кроз игру крећу између стварности и маште. На пример, дете тада воли да се игра породице, па одрасли треба да му омогуће да учествује у неким прилагођеним кућним пословима. Могу и да слажу већи број коцки (око десет) и граде куле од њих.
- Предшколци су (још) спретнији у покретним играма (прескакање конопца, игре са хватањем, гађање неког циља лоптом), могу да разврставају ствари по неколико критеријума, и у стању су да поштују правила заједничке игре са другом децом.



- Тинејџерско доба је време када тинејџери развијају независност, самосвест, и формирају свој идентитет. Родитељи могу бити подршка у овом процесу, помажући тинејџерима да се упознају сами, да буду сигурни у себе и своје одлуке, и да се суоче са изазовима у животу.
- Отворена и искрена комуникација је кључна. Родитељи треба да слушају тинејџера и да му пружи подршку, а тинејџери треба да се осећају сигурно да изразе своје мисли и емоције.



Шта родитељи могу учинити:

- Будите слушатељ
- Будите отворени за разговор
- Будите подршка
- Поставите јасне границе
- Будите стрпљиви



Хвала!

Верица и Јелена