



ANTONELLA KUZMA

# KAKO DO SAMOSTALNE IGRE I FOKUSA

*kod djece?*



Antonella Kuzma

# **Kako do samostalne igre i fokusa kod djece?**

Vlastita naklada  
Rijeka, ožujak, 2021.

# Kako do samostalne igre i fokusa kod djece?

Rijeka, 2021.

<https://roditeljisasvrhom.hr/>

**Vlastita naklada:**

Antonella Kuzma

**Autorica:**

Antonella Kuzma

**Lektura:**

Roditelji sa svrhom

**Grafičko oblikovanje:**

Roditelji sa svrhom

ISBN: 978-953-49305-2-6

Molimo pažljivo pročitajte ove uvjete korištenja (u daljnjem tekstu „Uvjeti korištenja“) prije čitanja ili rukovanja E-bookom "Kako do samostalne igre i fokusa kod djece?" (u daljnjem tekstu „Vodič“). Ovi se Uvjeti korištenja primjenjuju na svaku osobu koja pristupa i upotrebljava Vodič (u daljnjem tekstu „osoba koja čita“). Obrt Roditelji sa svrhom (u daljnjem tekstu: Roditelji sa svrhom) uvjete korištenja potpuno ili djelomično može mijenjati bez slanja ikakve obavijesti osobama koje čitaju. Stoga se preporučuje redovito pregledavanje ovih Uvjeta korištenja kako biste bili upućeni i upućene s najnovijom verzijom.

## **INTELEKTUALNO VLASNIŠTVO**

Čitanjem ovoga Vodiča prihvaćate da je cjelokupan sadržaj isključivo vlasništvo Roditelja sa svrhom. Svi tekstovi i ilustracije zaštićeni su autorskim pravima.

Radi izbjegavanja svake sumnje, Roditelji sa svrhom izričito zadržavaju i ne prenose na osobu koja čita bilo koja prava u odnosu na sadržaj.

Osoba koja čita osobito nema pravo skidati, umnožavati, mijenjati, uređivati, distribuirati, brisati, slati, prodavati, preprodavati, prilagođavati, mijenjati sadržaj, stvarati izvedenice, uključivati na druge Internet stranice ili medije ili koristiti na bilo koji način osim za osobne svrhe za kućnu upotrebu. Nijedan dio Vodiča ne smije se umnožavati niti distribuirati bez prethodnog pisanog dopuštenja od Roditelja sa svrhom. *Dozvoljeno je objavljivati fotografije i tekstove s osobnim iskustvom korištenja vodiča gdje se Roditelji sa svrhom moraju označiti. Dozvoljeno je i objavljivati citate iz E-booka uz navođenje izvora.*

## **ODGOVORNOST**

Svi podaci u Vodiču dostupni su osobi koja čita bez jamstava ili izjava bilo koje vrste (izričitih ili prešutnih) ili odgovornosti u najširem obujmu u skladu s mjerodavnim pravom. Roditelji sa svrhom ni u kojem slučaju neće biti odgovorni za bilo koju izravnu ili neizravnu, direktnu i indirektnu štetu, koje mogu biti prouzročene u svezi s uporabom ovog Vodiča. Osobe koje čitaju, pročitano primjenjuju na vlastitu odgovornost.

## **IZMJENE**

Roditelji sa svrhom su ovlašteni bez bilo koje odgovornosti i bez obavijesti mijenjati i/ili prilagoditi sadržaj ovog Vodiča ili njezinih dijelova u bilo koje vrijeme po vlastitom nahođenju.

# AUTORICA



Moje ime je Antonella i strastvena sam zaljubljenica u znanje. Diplomirala sam istraživački smjer Social and Policy Sciences na University of Bath na kojem sam specijalizirala mrežne analize društvenih pokreta, tj. proučavanje odnosa unutar modernih zajednica. Istražujući trenutno stanje društva osjećala sam da nešto nedostaje. Naime, svi postojeći pokreti reagirali su na trenutnu situaciju, ne baveći se pritom oblikovanjem svijeta za generacije koje dolaze.

Otprilike u to vrijeme u moj je svijet došla malena sestrična. Moja želja oblikovanja boljeg svijeta za nove generacije postala je još jača, a istovremeno se činila toliko nedostižno. Sve do trenutka u kojem sam sasvim slučajno jednog sunčanog popodneva sagledala to pitanje iz nove perspektive: Što ako bih, umjesto mijenjanja svijeta, krenula od sebe i pokušala malenoj prenijeti vrijednosti i sposobnosti koje bi je pripremile za svijet, bez obzira na to kakav on bio?

U skladu s dosadašnjim znanstveno istraživačkim radom, jednako posvećeno sam pristupila i toj temi. Kroz proteklih 6 godina trudila sam se obrazovati iz različitih perspektiva. Tako sam bila dio edukacija gdje su svoje znanje predstavljali Avital Schrieber, Debbie Godfrey, Andrew Newman, Dr. Shefali Tsabary, Rhea Lalla te mnogi drugi. Što sam otkrila? Došla sam do zaključka da postoji način kako djeci od najranije dobi pomoći u razvijanju vrijednosti i sposobnosti zahvaljujući kojima će izrasti u samostalne i samopouzdanе ljude u stalno mijenjajućem modernom svijetu.

Moja misija jest te spoznaje i stečeno znanje prenositi roditeljima i podučiti ih tehnikama koje obuhvaćaju cjelokupni razvoj samopouzdanog i samostalnog djeteta. U sklopu te misije osnovala sam Roditelje sa svrhom te napisala dvije knjige za cjelokupni razvoj djeteta u prva 24 mjeseca: 'Iz perspektive djeteta 1' i 'Iz perspektive djeteta 2'.

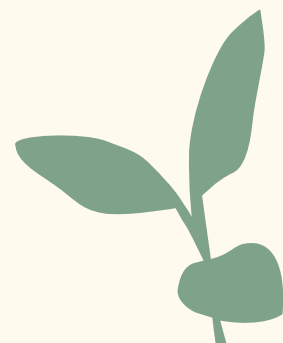
Uz to, jedna od mojih najvećih strasti jest povezivati se sa zajednicom te čuti vaše dojmove i iskustva. Stoga, ako ti tijekom čitanja ili igranja dođe želja da mi se javiš slobodno to učini preko [Instagrama](#) ili e-maila. Jako ozbiljno shvaćam odgovaranje na svaku poruku i stvaranje zajednice uz koju svi i sve zajedno možemo rasti.

e-mail: [roditeljisasvrhom5@gmail.com](mailto:roditeljisasvrhom5@gmail.com)



# SADRŽAJ

Što je fokus i zašto je on uopće važan? .....	9
• <i>Zašto je potrebno razgovarati o razvoju fokusa kod djece? .....</i>	<i>10</i>
• <i>Kada i kako kreće samostalna fokusirana igra?.....</i>	<i>14</i>
Ekрани.....	17
• <i>Zašto je važno uzeti ekrane u obzir?.....</i>	<i>18</i>
• <i>Smjernice za gledanje ekrana.....</i>	<i>18</i>
• <i>Kako prepoznati gleda li moje dijete previše ekrana?.....</i>	<i>19</i>
Poštovanje igre.....	21
• <i>Što radimo kada vodimo igru umjesto djeteta?.....</i>	<i>22</i>
• <i>Kako biti dio igre dok ju dijete vodi? - mentalni trik koji bi mogao pomoći.....</i>	<i>24</i>
• <i>Tehnika zajedničkog provjeravanja i zašto je ona važna..</i>	<i>25</i>
• <i>Kada je uopće dobro igrati se s djecom?.....</i>	<i>27</i>
• <i>Što napraviti kada nas dijete stalno pita da se igramo s njim ili njom?.....</i>	<i>28</i>
• <i>Koja je razlika između poticanja i forsiranja igre?.....</i>	<i>30</i>
• <i>Formula za samostalnu i fokusiranu igru.....</i>	<i>32</i>



Sigurnost.....	33
• <i>Kako su sigurnost i igra povezane?</i> .....	34
• <i>Konkretni savjeti kako da se dijete osjeća sigurno</i> .....	34
Vrijeme.....	39
• <i>Što radimo kada prekinemo fokus?</i> .....	40
• <i>Trik kako prestati prekidati fokus</i> .....	40
• <i>Kada je u redu prekinuti fokus?</i> .....	42
• <i>Kako prekinuti fokus ili igru kada odlučimo da je to potrebno?</i> .....	43
Prostor.....	46
• <i>Količina igračaka</i> .....	47
• <i>U što uložiti?</i> .....	49
• <i>Rotacija igračaka</i> .....	51
• <i>Organizacija doma za poticanje fokusa i samostalne igre</i> .....	53
• <i>Primjeri 4 zone igranja</i> .....	55
• <i>Pozivi na igru (aktivnosti)</i> .....	63
• <i>Scheme igranja</i> .....	65
• <i>Dodatan trik za postizanje stanja fokusiranosti</i> .....	67
Više djece.....	68
• <i>Kako omogućiti sve ove uvjete ako imamo više djece?</i> .....	69
Zaključno.....	72
Literatura.....	76





# HEJ TI,

Jako sam sretna da je ovaj E-book stigao do tebe!

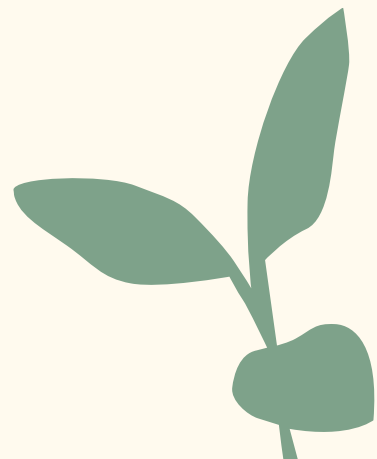
Pretpostavljam da je to zato što želiš naučiti više o svom djetetu i tako postati još bolji roditelj.


Na pravom si mjestu! Danas ćemo naučiti kako poticati razvoj fokusa (skoncentiranosti) i samostalnu igru od najranije dobi, ali i kako to krenuti poticati ako je dijete starije.

Pa krenimo.

Za pedeset godina neće biti važno koji auto vozimo, u kakvoj kući živimo, koliko novaca imamo u banci ili kakvu odjeću nosimo. No moguće je da će svijet biti bar malo bolji jer smo odigrali/e važnu ulogu u životu djeteta.

-nepoznati autor/ica





# Što je fokus i zašto je on uopće važan?



## *Zašto je potrebno razgovarati o razvoju fokusa kod djece?*

Prije nekoliko sam dana bila kod tate i promatrala svoju braću. Stariji ima 9 godina i ide u treći razred, a mlađi ima tek 15 mjeseci. Premda sam otišla kod njih s ciljem da se poigramo, u jednom sam se trenutku pronašla na kauču kako samo gledam u njih dvoje. Stariji je brat sjedio za stolom i izrađivao memory s riječima iz engleskog. To je bio njegov način učenja za ispit iz engleskog, a za to je koristio samo list papira, škare i flomastere. Istovremeno, mlađi se brat igrao kuhinje koristeći posudicu, kuhaču i dva režnja češnjaka. Tako sam sjedila na kauču i razmišljala je li uopće imalo smisla da dolazim, ali tada mi je sinulo.

Kako li je predivno promatrati ove dvije duše, dva karakterno sasvim različita djeteta kako se svaki igra na svoj način. Oba su radila na sposobnostima koje su im bile potrebne u tom trenutku, a to im je omogućila upravo samostalna fokusirana igra. I ne samo da im je ona služila u tom trenutku već istraživanja (Duckworth & Seligman, 2005.) pokazuju kako su izvršne sposobnosti koje su povezane s fokusom, poput samodiscipline, snažni pokazatelj budućeg školskog postignuća, moćniji čak i od IQ-a.



Drugim riječima, to koliko se dijete može fokusirati će točnije predvidjeti njihov budući uspjeh u školi od toga koliki im je IQ. U ovom E-booku ćeš saznati konkretne savjete i trikove kako se tvoje dijete ili djeca mogu igrati na fokusiran način.


Prije svega toga važno je uopće razumjeti što je to fokus. Ukratko, ovaj se element odnosi na to koliko se dijete lako odvraća od zadatka na kojem je. U literaturi (Rothbart & Bates, 2006., str. 129.) se fokus dijeli na dvije komponente:

- kontrolu pažnje (sposobnost održavanja pažnje na zadacima, kao i za prebacivanje pozornosti po želji) i
- inhibitornu kontrolu (sposobnost planiranja i suzbijanja neprimjerenog djelovanja).

Ovo je samo znanstveni način za reći da se pod fokusom misli na

- **skoncentriranost na zadatak** i
- **zanemarivanje smetnji** koje bi mogle ometati tu skoncentriranost.


Ja bih sve ovo skratila u jednu rečenicu od Heraklita, a to je: ***‘Čovjek postaje najbliži sebi kada postigne onakvu ozbiljnost kakvu ima dijete dok se igra’.***



Ta ozbiljnost kada sve nestane, kada ništa ne čujemo, a jedino što nas zanima jest ono pred nama. To je onda fokus. To je posvećenost i ljubav ka zadatku, bez određenog cilja, isključivo radi užitka bivanja u trenutku.

Ovo je izravno povezano i sa samostalnom igrom. Naime, riječ 'igra' često povezujemo s djetetom koje se na podu igra s proizvedenim kupljenim igračkama. Međutim, igra je mnogo više od toga i mislim da u ovom citatu Heraklit misli na tu proširenu definiciju. Kako bi ostatak teksta imao smisla evo jedne situacije od prije nekoliko mjeseci koja dočarava sasvim novu definiciju igre, igre o kojoj će biti riječ u ovom E-booku.

Tog sunčanog dana naša je obitelj otišla u šumu koja je nešto dalje od mjesta u kojem živimo. Tamo nam je sve bilo novo i s oduševljenjem smo istraživali sve oko nas. U mnoštvu novoga djeca su se u jednom trenutku sagnula i krenula gledati veliku zelenu bubu na rubu puta. Pridružila sam im se te smo tako čučali nasred šume i samo promatrali. Kukac se micao na različite načine, a mi smo gledali. Zaista, kada si tako u trenutku, uspiješ primijetiti fascinantne stvari. Tako se ta buba migoljila, savijala, a nakon dovoljno gledanja primijetila sam i različite nijanse zelene



koje su se osijavale na tijelu bube. Ovo je također igra.

Proučavanje, istraživanje, bivanje u trenutku. Ja ovo često povežem s mojim poslom gdje se isto tako udubim u neki izazov koji imam. Promatram ga, istražujem literaturu, razgovaram s drugim stručnim osobama, sa zajednicom Roditelja sa svrhom. Proučavam, istražujem, u trenutku sam, ništa drugo ne postoji osim tog predivnog plesa sa svim znanjem koje ću saznati ako se dovoljno dugo posvetim tome što promatram. Kako bi poznati irski dramaturg George Bernard Shaw rekao: **'Ne prestajemo se igrati zato što ostarimo. Ostarimo zato što se prestanemo igrati.'**

Upravo je to ono na što nas djeca pokušavaju podsjetiti. Upravo je to ono što često mi odrasli izgubimo. Prije bih se kod trenutaka poput ovog u šumi žurila vidjeti ostatak tog dijela šume, ali sada to nisam napravila. Znala sam da se nemam gdje žuriti. Sve što trebamo imali smo u tom trenutku. To je igra, a ako prihvatimo ovu proširenu definiciju igre onda ćemo ubrzo početi shvaćati kako se djeca samostalno i fokusirano igraju puno češće nego što se to nama čini.




Dijete koje u parku istražuje grančice pored tobogana se također igra, dijete koje u kafiću okreće žlicu u šalici vode se također igra, dijete koje istražuje kako prstima razmazati krumpir pire po stolu se također igra. I to ne samo da se igra, to se dijete fokusirano igra. Naravno, to ne znači da ćemo sve ovo ohrabriti ili čak dopustiti! To samo znači da sva ova istraživanja možemo primijetiti kao igru, a samim time sasvim drugačije reagirati u tom trenutku te poslije znati koji tip igre možemo ponuditi. Upravo o ovome pričamo u nastavku teksta.

### *Kada i kako kreće samostalna fokusirana igra?*

U svojem radu često od roditelja čujem: ‘Ma dijete je još malo. Kada naraste raditi ćemo na koncentraciji’. Ovo je jedan, ja bih ga nazvala, ‘nesporazum’. Kada dijete naraste može se raditi na fokusu, svakako, ali postoji i drugi način.

Umjesto da radimo na koncentriranosti možemo dati djeci mogućnost da se fokus nesmetano razvija sam od sebe. Vjerojatno se pitaš kada to kreće. Možda će te iznenaditi, ali odgovor je od rođenja. Jesi li ikada primijetila/o bebicu kako zainteresirano promatra svoje ručice? To je fokus! Od samog početka djeca imaju sposobnost da se samostalno fokusiraju, a ako im se to omogući fokus će se produljivati i produljivati. Evo kako se fokus razvija.




U prvoj se godini razvijaju 3 biološki utemeljene mreže pažnje ili sustava (Rothbart & Bates, 2006.).

1. Razvojno, prvi sustav pažnje koji će se pojaviti je sustav upozoravanja pozornosti, koji je uključen u *postizanje i održavanje stanja budnosti*.
2. Drugi sustav, sustav orijentacije, je uključen u *odabir informacija iz senzornog unosa*. Ovdje dijete već kreće birati svoje podražaje.
3. Konačno, treća mreža, nazvana izvršna mreža, uključena je u održavanje kontinuiteta ponašanja u skladu s ciljevima u prisutnosti mogućih ometanja. Počevši se razvijati pred kraj prve godine života, izvršni sustav omogućuje izvršno, *usmjereno fokusiranje*.

Ako se prisjetimo definicije fokusa sa početka ovog teksta i povežemo ju s ovim razvojem fokusa to bi značilo da djeca u prvoj godini razvijaju skoncentriranost na zadatak (kontrolu pažnje), a zatim pred kraj prve godine kreću razvijati sposobnost zanemarivanja smetnji koje bi mogle smetati toj skoncentriranosti (inhibitornu kontrolu).

Ono što se u biti dogodi je da se taj fokus od samih početaka ne cijeni i onda kada ga dijete više nema i krene u školu dolazi do panike. Od samog početka taj fokus može biti nekoliko minuta ili





puno dulji, a najlakši je način razvoja fokusa upravo davanje mogućnosti da se razvije svojim tempom. U nastavku govorimo o konkretnim savjetima kako to napraviti, ali i o tome što se može napraviti ako je dijete starije.

Prije toga važno je dati još samo jednu opasku. Kada pričamo o fokusu često se zaboravi naglasiti jedna jako važna razvojna prekretnica, a to je da će fokus kod mnoge djece u biti pasti oko 18.-og mjeseca. Tako se roditelji začude kada dijete koje je prije bilo jako fokusirano odjednom to više nije. Razlog tome je taj da djeca oko 18.-og mjeseca usvajaju jako mnogo novih sposobnosti pa imaju puno više vještina da istražuju sve što ih zanima, a znamo da ih zanima zaista mnogo. Zato im je izazov odabrati samo jedno na što će se fokusirati te se brže prebacuju s jedne na drugu radnju. S vremenom će dijete izaći iz ove faze, a to će napraviti mnogo lakše i brže uz savjete o kojima ćemo pričati u ovom tekstu.

U nastavku slijede savjeti za rad na samostalnoj igri i fokusu od rođenja. Istovremeno, to su koraci s kojima nikada nije kasno za krenuti.

Prvo ćemo razgovarati o ekranima.



# Ekрани





## *Zašto je važno uzeti ekrane u obzir?*

Kada se dijete rodi ono sve oko sebe smatra zanimljivim zato jer je sve novo. Tako, kao što je već spomenuto, beba fokusirano gleda u svoje ručice, istražuje ih. Iz tog je razloga u prvim mjesecima potrebno jako malo stimulansa kako bi nešto privuklo pažnju djeteta. Što se dogodi ako se djetetu da ekran? Ekran je primjer gdje je stimulansa jako puno. Čak i kod najjednostavnijeg crtića ima puno boja, pokreta, efekata i slično. Uzmimo za primjer ovo dijete koje zainteresirano gleda u svoje ručice i zamislimo da to dijete stavimo pred crtić. Što misliš hoće li ono opet nastaviti gledati u svoje ručice? Vrlo vjerojatno neće. I ne samo da je vjerojatnost da će gledati u svoje ručice manja već gledanjem u ekrane pada fokus u cijelosti. Naime, dok se gledanjem u ručice dijete samo zabavlja istražujući nešto novo, kad gleda u crtić dijete je zabavljeno od nečeg vanjskog. I tu se krije tajna štetnosti fokusu i samostalnoj igri. Dijete koje gleda u ekrane će se manje samostalno fokusirano igrati jer će očekivati više vanjskih stimulansa.

## *Smjernice za gledanje ekrana*

U prvih 18 mjeseci ne preporučuje se gledanje u ekrane. Razlog



tome jest taj što u tom periodu dijete nema kognitivnih sposobnosti da bi se uopće nosilo sa količinom stimulansa koji dolaze od ekrana. Iznimka ovome su video pozivi jer tu dijete aktivno sudjeluje u razgovoru s drugom osobom i ta osoba odgovara na podražaje djeteta. Sa 18 mjeseci se može uvesti kratko i bazično upoznavanje s ekranima poput gledanja u svoje fotografije. Međutim, ovo nije potrebno i dijete ništa ne gubi ako do ovog upoznavanja ne dođe. Od 2. do 5. godine se preporučuje maksimalno 1 sat gledanja ekrana na dan. Preko 2 sata dnevno nosi potencijalne rizike. Ono što je ovdje važno naglasiti jest da ako do upoznavanja s ekranima ne dođe ni nakon 2. godine, dijete opet ništa ne gubi. Dapače, djeca koja se kasnije upoznaju s ekranima će vjerojatnije imati bolji fokus i samostalnu igru. Nakon 5. godine se preporučuje da ekrani budu dio života kojem se posvećujemo nakon što napravimo sve ostalo što želimo u danu (pospremanje, odlazak vani, zadaća...). Ekran ne bi trebali biti kazna ni nagrada već najnormalniji dio dana kada je za to vrijeme.

### *Kako prepoznati gleda li moje dijete previše ekrana?*

Svaka će obitelj u jednom trenutku morati donijeti odluku da na neki način uvede ekrane djetetu. Tada se može voditi smjernicama koje su gore navedene, ali uvijek je preporuka

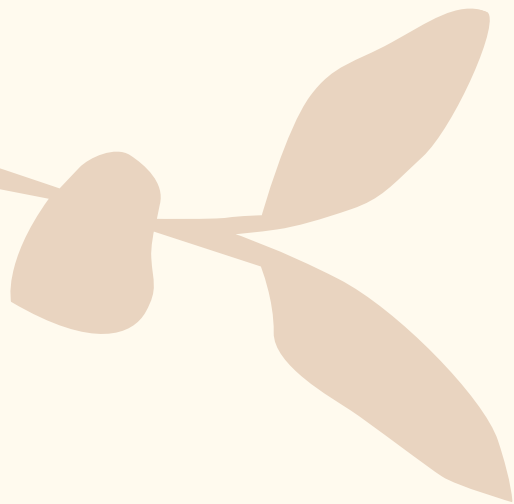


prvenstveno se voditi djetetom.

U slučaju da se dijete ponaša na neki od ovih načina, tada vrijedi razmisliti o odnosu djeteta s ekranom:

- dijete stalno traži ekrene
- vrišti kada je vrijeme da se stane
- teže i manje se samostalno igra
- čim osjeti dosadu pita za ekran
- nakon gledanja u ekran djeluje smušeno ili kao da se dosađuje.

Obzirom na temu ovog E-booka neću se previše zadržavati na ekranima, ali oni jesu nešto što treba uzeti u obzir i na što se isplati obratiti pažnju ako želimo dugotrajnu fokusiranu igru. Sada ćemo prijeći konkretno na igru i to na našu ulogu u njoj. Točnije, zašto je važno prepustiti igru djetetu i kako se to može napraviti u praksi.



# POŠTOVANJE IGRE





## *Što radimo kada vodimo igru umjesto djeteta?*

Na roditelje se često stavlja pritisak da se stalno moraju igrati s djecom, da im se stalno priča i da ih se zabavlja. Dio toga i jest istina. Lijepo je zaigrati se s djecom i svakako je potrebno pričati s njima. Ipak, velika je razlika tu i tamo se zaigrati s djetetom, a drugo je kada odrasla osoba preuzme igru i djetetu uskrati mogućnost za istraživanjem. Evo i jednog primjera.

Nedavno se braco od godinu dana krenuo igrati s umetanjem oblika. Radi se o igrački koja ima rupe različitih oblika, a na djetetu je da drvene oblike ubaci u odgovarajuću rupu. Čim je dobio ovu igračku krenuo je istraživati koji oblik može proći kroz koju rupu. Pritom su mu druge osobe stalno sugerirale gdje da što ubaci. Nisu bile svjesne da u biti time ometaju njegov proces učenja.

Djeca kojoj se daje prilika da sama primijete pogrešku poput ubacivanja oblika na odgovarajuće mjesto će iz te situacije naučiti kako primijetiti pogrešku, kako da je isprave i kako da nastave dalje. Znači, nema potrebe govoriti im gdje koji komad staviti, davati im upute ili im 'olakšavati'. Predlaže se pustiti ih da sami/e otkriju način, a to uključuje i greške po putu.



Nakon što puno puta dobiju priliku za ovime djeca razvijaju otpornost koja je sastavni dio razmišljanja usmjerenog na rast. Drugim riječima, ona se uče kako su pogreške najnormalniji dio puta te kako reagirati nakon pogreške. Dodatno, istraživanja pokazuju kako djeca koja razviju ovu vještinu s vremenom brže uoče pogrešku te ju riješe. Zaista fascinantno, zar ne?

Schroder, Fisher, Lin, Lo, Danivitch i Mose (2017.), govore da, ukoliko previše sugeriramo i pomažemo prilikom igre, moguće je kako ometamo proces učenja jer utječemo na to u kojoj mjeri djeca primijećuju i uče iz svojih pogrešaka.

Istovremeno, ako se previše ubacujemo u njihovu igru, djeca ni ne pokušavaju nešto učiniti jer znaju da će doći druga osoba koja će to nešto riješiti. U prvim godinama života kada su djeca još vođena svojim istraživačkim duhom ona će ustrajati, ali će s vremenom gubiti motivaciju za samostalno istraživanje i više krenuti slušati što im druge osobe govore. Ovdje sama djeca gube vjeru da se mogu samostalno fokusirano igrati, a samim time to i čine manje. Stoga kako kaže autorica Kristen Welch: ***‘Ponekad je najbolji način za pomoći djetetu jednostavno ne pomoći’***.

No ako je to zaista tako, koja je uopće naša uloga? O tome pričamo u nastavku.





## *Kako biti dio igre dok ju dijete vodi? - mentalni trik koji bi mogao pomoći*

U ovom odjeljku pričamo o tome kako biti dio igre s djetetom, ali na način koji će djetetu pokazati da je igra njegov/njezin 'posao' i da mi to poštujemo. Meni se tu posebno sviđa jedan mentalni trik. On se sastoji od toga da sebe zamislimo kao asistenta/icu djeci. Na nama nije da mi vodimo njihov posao ili ga radimo umjesto njih već da im pomognemo ili olakšamo kada im je pomoć potrebna. To može biti da im dodamo nešto do čega ne mogu doći, da odradimo nešto što dijete još ne može (primjerice, da za mlađu djecu nešto izrežemo), da im pomognemo saznati nešto itd.

U konačnici, igra je njihov 'posao', a na nama je da im omogućimo uvjete za samostalnu i fokusiranu igru. Obzirom da je igra 'posao' djece, posao u kojem uživaju, njima nije potrebno da ih se stalno zabavlja niti da im se govori kako da se igraju. Ako im omogućimo uvjete, dijete će se spontano samo zaigrati. Naša je uloga upravo ta, dati im mogućnost da se igraju, ali ne preuzeti njihov 'posao' na sebe.

Sjećate li se kada smo se mi kao djeca satima igrali/e vani s blatom i lišćem? Nije nam bilo potrebno da se odrasli igraju s nama. Bili su nam potrebni uvjeti. Imali/e smo vremena igrati se, imali/e



gsmo se gdje igrati i imali/e smo sigurnost da nas nešto čeka kada se odlučimo prestati igrati. Naravno, uvjeti su se promijenili i to zahtijeva drugačiji pristup, ali o tome ćemo malo kasnije.


Prije toga valja vidjeti kako se ova naša uloga u igri može primijeniti u praksi.

### *Tehnika zajedničkog provjeravanja i zašto je ona važna*

Kada dijete ne napravi odabir s kojim se mi slažemo tada cijelo naše biće želi pokazati kako to nešto napraviti da bude 'točno'. Ipak, ako dijete odmah ispravimo ili pokažemo što je po nama točno, iz učenja oduzimamo element donošenja odluka, propitivanja i preispitivanja.

Vjerojatno se pitate što onda napraviti. Za početak, dok je dijete fokusirano i radi, probajte ne prekinuti fokus. Kada dijete završi sa zadatkom može se krenuti u zajedničko provjeravanje. Što to znači?

Uzeti ćemo primjer sa razvrstavanjem pom-pona po boji. Nakon što je dijete završilo možemo zajedno provjeriti. Najprije uzmemo crvenu kutiju, izvadimo pom-pona i pitamo: *'Koju smo boju ovdje*




*skupljali/e?’. Ako dijete još ne govori boje onda kažemo: ‘Ovdje smo skupljali/e crvenu. Ovo je crvena.’ i pokažemo na crvenu boju. Zatim krećemo jedan po jedan pom-pon i pitamo dijete: ‘Je li ovo crvena?’.*

Zatim slijedi jako važan dio. Bez obzira kako dijete odgovori - ne reagiramo! Ovo zna biti jako izazovan korak, ali je važan. Ako dijete kaže za plavi pom-pon da je crveni, puštamo plavi pom-pon u crvenoj kutijici. Kada provjerimo sve pom-pone pitamo dijete je li sigurno za sve pom-pone. Ako kaže da je, puštamo aktivnost i to je to. Ovo pitanje: ‘*Jesi li siguran/na?*’ postavljamo bez obzira je li dijete točno provjerilo ili nije. U suprotnom će ono jako brzo povezati da postavljamo pitanje samo kada nije točno!

Zašto to radimo ovako? Pod pretpostavkom da dijete nema nikakvih poteškoća u razvoju i da se zdravo razvija, ono će naučiti boje i to vrlo brzo, no hoće li naučiti kako da provjerava samo sebe i donosi svoje odluke? Ako mi donosimo odluke umjesto njih vjerojatnost je puno manja.

Uz to, na ovaj način i uz našu podršku učimo djecu kako je odgovornost na njima, a samim time da je igra njihov ‘posao’ te da mi to poštujemo. Prisjetimo se, naša je uloga asistentska, a ne da odrađujemo posao umjesto njih.



Nakon svega ovoga vjerojatno se pitaš: ‘Je li uopće dobro igrati se s djecom, a ako i je, kada je to dobro?’ Upravo o tome pričamo u sljedećem odjeljku.


### *Kada je uopće dobro igrati se s djecom?*

Formula za to kada se igrati s djecom je jako jednostavna - kada dijete i mi to želimo. Da, to je doslovce to. Uz ovo stoji opaska da bi se dijete trebalo osjećati sigurno što će biti objašnjeno u nastavku E-booka.

Ono što roditelji ponekad zaborave u ovoj formuli su upravo oni sami. Ako se igramo s djetetom premda to ne želimo ili ako imamo druge obaveze onda idemo protiv samih sebe, a to nije dobro ni za nas ni za naš odnos s djetetom.

U slučaju da se zauzimamo za sebe s puno empatije i razumijevanja, pokazujemo dosljednost i poštovanje prema sebi samima. Time pokazujemo djetetu kako da se jednog dana zauzme za sebe te kako je to sasvim normalno. Kako se može voljeti, biti podrška i razumjeti, a da se pritom misli i na sebe jer i mi smo dio tog odnosa. Ovime se stvara zdrav temelj za daljnje odnose.

Krajnji je cilj nas i djeteta da se dijete igra samostalno, a to ne




znači da se mi nikada ne bi smjeli/e igrati s djecom, već da se ne osjećamo krivo ako to ne radimo stalno.

*Što napraviti kada nas dijete stalno pita da se igramo s njim ili njom?*

Ovo je česti izazov koji roditelji imaju, a svodi se na definiciju igre koju spominjemo od početka. **Igra nije naš 'posao', ali to ne znači da ga ne trebamo poštovati.** Drugim riječima, djeci bi trebalo dati do znanja da nam je to što rade zanimljivo i vrijedno.


Avital Schreiber Levy preporučuje da pritom zamislimo da smo na kavi sa prijateljicom ili prijateljem. Kada nam oni/e pričaju o svom poslu to će nas zanimati, postavljati ćemo pitanja, biti uzbuđeni/e radi njihovog uspjeha i pomoći im ako možemo. Ipak, to ne znači da ćemo ići s njima na posao svaki dan. Tako se možemo postaviti i prema djetetu kada nas dođe pitati da zajedno gradimo kuću od kockica. Pokažimo zanimanje za to tako što ćemo primjerice reći: *'Wow, to zvuči kao super ideja. Volim gledati tvoje kućice od kockica, baš su zanimljive.'*

Nakon što im damo do znanja kako je to što rade zanimljivo, možemo se pozabaviti time hoćemo li mi biti dio toga. Schreiber Levy predlaže nekoliko opcija.



Ti su prijedlozi :

1. Ako imamo želje i vremena onda se možemo zaigrati s njima. Jasno, to je prva opcija. U slučaju da nemamo vremena ili to jednostavno ne želimo, u nastavku su ostali prijedlozi.
2. Pitati što točno očekuju. Primjerice, možda ne očekuju od nas da se igramo legića satima već samo da im složimo jedan auto i onda da ih pustimo da se samostalno igraju. Na to možemo pristati ako imamo 5 minuta. Međutim, ako ne pitamo što točno očekuju možemo pretpostaviti da očekuju mnogo više od nas.
3. Ako očekuju da se s njima igramo dulji period razmislimo koliko možemo dati od sebe u toj situaciji i jasno to iskomunicirajmo. Ako nam se neda igrati, ali kažemo da ćemo se igrati malo kasnije, dijete će i očekivati da se zajedno igramo kasnije. Ako jasno kažemo da imamo obavezu i da se sada ne možemo igrati tada postavljamo to očekivanje.
4. Osim jasnog komuniciranja možemo im i predložiti da se jednostavno igraju pored nas. Ponekad im i nije cilj zajednička igra već samo da znaju da smo tu. Tako možemo reći: *'Mama sada mora dovršiti čitati ovu knjigu, ali ti se možeš igrati dinosaura pored mene'*. Ovome u prilog ide i situacija sa malim bracom od prije nekoliko dana. Obzirom da su se nedavno preselili braco je izgubio dio sigurnosti koju je imao u prošlom stanu. Sada mu treba malo vremena da opet



uspostavi taj siguran odnos s prostorom i rutinom na novom mjestu pa često želi biti s majkom. Njoj je to bilo najizazovnije dok je kuhala ručak. Tada je jednostavno u kuhinji na pod za malenog stavila dvije posudice i dala nekoliko igračaka. On je sasvim sretno 'kuhao' u svojoj maloj kuhinjici dok je ona kuhala pravi ručak. Njemu u biti nije bilo potrebno da se igraju zajedno. On je samo htio biti pored nje.

Ipak, ako sve ovo napravimo i ne uspije, moguće je i da dijete ima ispad. Tada je vrijeme za potporu, zagrljaj i potvrdu da smo tu za njih. Ipak, nije vrijeme da popustimo i igramo se s njima jer plaču ili vrište. Dobro je dati potporu i razumijevanje, ali ne na način popuštanja. Mali 'stresovi' i razočarenja su dobri za dijete. Ono mora naučiti da neće druge osobe uvijek moći raditi ono što on/ona želi. Štoviše, neće to moći većinu vremena. Uz to, ako popustimo kada plaču plakati će sve više sa očekivanjem da će onda dobiti što žele.

### *Koja je razlika između poticanja i forsiranja igre?*

Kao što je već više puta spomenuto, igra je 'posao' djeteta. Ne samo posao. To je njihov 'dream job'. Zamislite da svakog dana možete živjeti svoju strast, a da vam je posao ujedno i ono što obožavate raditi. Tako je to djeci s igrom.

Stoga je na nama samo da ju potaknemo. Tu se prvenstveno misli



na to da im omogućimo prostor za igru, vrijeme i sigurnost. O ova tri elementa ćemo pričati u nastavku teksta, ali prije toga vrijedi napomeni kako je u redu poticati igru, ali ne i forsirati ju.

Poštovanje i poticanje potvrđuju djetetu kako je igra važna i zvuči nekako ovako: *'Ovo što radiš je baš zanimljivo. Jedva čekam vidjeti što ćeš još dodati ovom dvorcu.'*

Ako pretjeramo s poticanjem onda može doći do forsiranja. To su oni trenuci gdje kažemo djetetu da se ode igrati jer mi nešto moramo obaviti ili kad pitamo dijete: *'Zašto se ne igraš?'*. Sada se vraćamo na poantu igre. Ona je 'dream job' djeteta. Što mislite, da mi radimo naš posao iz snova bi li nam se uvijek dalo raditi? Pa vjerojatno ne. Ponekad jednostavno nije trenutak. Isto je s djecom. Da, ako se djeca znaju samostalno fokusirano igrati često ćemo mnogo toga napraviti za vrijeme te igre. Ipak, nema garancije. Igra nije niti bi trebala biti dadilja.

Ona je nešto što dijete radi iz ljubavi, a mi to najbolje možemo potaknuti ako osiguramo 3 glavna uvjeta za igru: sigurnost, vrijeme i prostor.



## Formula:

$$\begin{array}{c} \text{SIGURNOST} \\ + \\ \text{VRIJEME} \\ + \\ \text{PROSTOR} \\ = \\ \text{DIJETE KOJE SE SAMOSTALNO} \\ \text{FOKUSIRANO IGRA} \end{array}$$

Sada ćemo se pozabaviti ovim elementima, a krećemo sa sigurnošću.

# SIGURNOST



Don't trust  
anybody  
who doesn't have  
a sense  
of humour  
GLORIA STEINEM

Prvi je uvjet za samostalnu fokusiranu igru da se dijete osjeća sigurno.

### *Kako su sigurnost i igra povezane?*

Je li ti se ikada dogodilo da je dijete izvan sebe, a čim malo stanemo i posvetimo im pažnje odmah se smire? Ako da, onda im je u tom trenutku vjerojatno samo nedostajalo malo sigurnosti.

Bez brige. To ne znači da je potrebno stalno biti s djecom da se osjećaju sigurno. Upravo suprotno. Ako se dijete osjeća sigurno puno je vjerojatnije da će se upustiti u samostalnu igru ili fokusirati na nešto. Drugim riječima, kako bi dijete što optimalnije učilo o svijetu i sebi, ono najprije mora osjećati sigurnu povezanost s roditeljima ili primarnim skrbnicima. Ukoliko se pitaš kako doći do toga, savjeti slijede u nastavku.

### *Konkretni savjeti kako da se dijete osjeća sigurno*

Sigurnost se može graditi tako da svaki dan imamo jedan maleni period gdje smo zajedno i ništa drugo ne postoji. Moguće je da roditelji provode cijeli dan s djetetom, ali da niti jedan trenutak

nije zaista posvećen djetetu. Suprotno tome, dan prođe u obavezama i jednostavanom bivanju s djetetom, a to je drugačije od konkretnog zajedničkog vremena gdje dijete osjeti da je naš cijeli svijet.

Tipičan je primjer toga čitanje pred spavanje. Time što je predvidljivo kada ćemo im se posvetiti vjerojatnije je da će se samostalno fokusirati ostatak dana. Ukratko, osjećaju se sigurno pa se mogu opušteno upustiti u istraživanje. Baš poput nas odraslih, kada su nam neke osnovne potrebe ispunjene vjerojatnije je da ćemo se spontano fokusirati na neku strast. Djeci je strast upravo fokusirana igra, bivanje u momentu o kojem pričamo od početka ovog E-booka.

Isto tako, baš kao i nama, ponekad će im biti potrebna dodatna pažnja. To znači da će dijete imati dana kada će cijeli dan htjeti biti u našem naručju, baš kao što i mi odrasle osobe ponekad imamo potrebu da nas netko zagrlji. Međutim, uz ovakvu svakodnevnu rutinu puno je vjerojatnije da će tih dana kada cijelo vrijeme žele biti u našem naručju biti manje.

Ono što ponekad buni roditelje je što misle kako upravo zajedničkom igrom stvaraju taj odnos. To stoji. Ako se zaigramo s djetetom mi stvaramo odnos. Međutim, odnos se stvara na mnogo

razina koje ne moraju značiti da sjednemo s djetetom na pod i igramo se legićima. Odnos stvaramo dok čitamo pred spavanje, dok se zajedno smijemo ili mazimo na kauču. Odnos se stvara u mnogo više situacija osim samo za vrijeme igre. On se stvara kada smo autentični/e i prisutni/e u trenutku.

Cilj bi trebao biti da svaki dan imamo makar nekoliko takvih trenutaka. Uz te svakodnevne situacije možemo imati i jednu večer u tjednu za zajedničku igru. Dijete ne zna dane u tjednu, ali vrlo brzo će povezati kako postoji određeno vrijeme gdje se cijela obitelj zajedno igra.

Evo još nekoliko savjeta kako da se dijete osjeća sigurno:

- **LIMITI I GRANICE**

Možda nam se ponekad čini kako će se dijete osjećati sigurno u trenucima kada radi njih posustanemo ili im udovoljimo premda se to protivi pravilima, ali zapravo, vrlo često to nije slučaj. Djeca istražuju koja su pravila i limiti u nadi da će ih biti. Naime, to im daje sigurnost kako ima nešto što se može kontrolirati, kako u ovom svijetu kaosa ima nešto u što se mogu pouzdati i kako će sve biti u redu. Čak i u situacijama kada nisu zadovoljna time što smo dosljedni/e, mi im zapravo u većini slučajeva dugoročno dajemo sigurnost.

## • NAŠE VRIJEME

Kada su djeca manja mi smo im daleko najvažnije osobe na svijetu (uz njih same, naravno). To znači da žele učiti od nas, čuti naše priče i provoditi vrijeme s nama. Kada provodimo u potpunosti prisutno vrijeme s njima pokazujemo kako i djeca nama toliko znače. To znači da smo samo s njima, bez mobitela, ignoriranja i nestrpljenja kada ćemo moći nastaviti s nečim drugim. Ovo ne mora biti niti bi trebalo biti stalno, ali pola sata svaki dan bi moglo mnogo značiti u dugoročnom stvaranju odnosa. O ovom vremenu svaki dan je bilo riječi kroz cijelo ovo poglavlje. Drugi element kod našeg vremena je da smo dostupni/e kada im nešto treba (mi smo asistent/ica) ili u periodima kada im nedostaje sigurnosti o čemu je također bilo riječi. .

## • UVJETI

Za ljubav prema djetetu ne bi trebalo biti uvjeta. Stoga vrijedi paziti da nikada ono što rade ne povežemo s time koliko ih mi volimo. Drugim riječima, znakove ljubavi i sigurnost bi im trebalo pružati čak i kada nisu najbolja verzija sebe. Naše zajedničko provedeno vrijeme nikada ne bi trebalo ukidati kao kaznu ili postavljati kao nagradu.

## • RAZGOVOR

Prije nekoliko mi je dana prišao brat sav oduševljen s dogodovštinama koje mu je mama pričala iz svog djetinjstva. Htio ih je sve meni prepričati, a nakon toga je čak neke htio i odglumiti. Iz razgovora se vidjelo koliko se osjećao cijenjeno.

Zato, ako dođe prilika za to, svakako pričajte s djetetom o vama i slušajte što vam ono ima za reći.

- **RUTINE**

S rutinom dijete zna što i kada slijedi i ima više vremena za procesuirati ono što se događa. One im daju sigurnost samim time jer su uspostavljene. Rutina ne mora biti određena za svaku sitnicu u danu i ne moramo je se držati u minutu. Ipak, poželjno je imati jednu općenitu rutinu koje se držimo većinu vremena.

- **KORODITELJSTVO**

Normalno je da ima nesuglasica i da se ne slažemo oko svega, ali ako dijete od roditelja često dobiva sasvim suprotne poruke to bi moglo prouzročiti anksioznost. Naime, djetetu je važno da osjeća kao da sve ima neki smisao i red, a suprotnostima među roditeljima se to pobija. Stoga se preporučuje dogovoriti oko nekih većih stvari poput discipline.

- **POGREŠKE**

Za sam kraj, najvažniji savjet. Ako si došla/došao dovde to znači da si roditelj koji želi učiti o svom djetetu. Daješ sve od sebe. To znači i da ćeš doći u situacije s kojima se ne ponosiš. Svaka čast! To su samo dodatne prilike za naučiti nešto više o sebi i odnosu s djetetom. Razgovaraj o tome s djetetom i daj vam priliku da rastete iz situacija kojima se možda ne ponosiš.



# VRIJEME







# PREKIDANJE FOKUSA I/ILI IGRE

---

Nakon sigurnosti slijedi drugi element o kojem ćemo razgovarati, a to je vrijeme. Poštovanje igre znači i da se djetetu omogući vrijeme za nju. Drugim riječima, da se ona ne prekida.

## *Što radimo kada prekinemo fokus?*

Svaki put kad je dijete fokusirano dulje vrijeme mozak to pamti. To znači da ako se dijete fokusirano igra, a mi njega/nju pitamo je li gladno, to je propuštena prilika da mozak zapamti nešto dulji fokus. Naime, da igra nije prekinuta pitanjem, tko zna koliko bi dijete bilo fokusirano. Ovaj se savjet odnosi na period od rođenja pa do starosti. Ista stvar je s nama odraslima. Ako pišemo nešto i prekine nas se, teže ćemo se opet fokusirati, a ako nas se često prekida onda će nam općenito biti teže koncentrirati se. Naravno, ponekad se treba prekinuti, ali onda bi to trebalo biti pomalo i s poštovanjem. Evo jednog trika za to kako možemo kontrolirati prekidanje fokusa.

## *Trik kako prestati prekidati fokus*

'Mindful' trenerica roditelja Avital Schreiber Levy predlaže sljedeće: Fokusirana igra bi se mogla usporediti sa snom.



Baš kao što se ne može odspavati nabrzinu tako se ne može ni odigrati brzo. To je, primjerice, vidljivo u situaciji kada se roditelj zapriča s drugom osobom pa očekuje od djeteta da se poigra dok razgovor ne završi.

Kada se san prekine potrebno je neko vrijeme da se opet zaspi. Isto vrijedi i za fokus. To se može vidjeti i kod nas odraslih. Ako nešto radimo jako fokusirano i mobitel krene zvoniti, nakon razgovora će nam trebati neko vrijeme da se opet fokusiramo na rad.

Ako nas se prekida dok spavamo zapitati ćemo se vrijedi li uopće ponovno pokušati zaspati. Isto tako, ako nam stalno zvoni mobitel, zapitati ćemo se ima li smisla uopće se vraćati zadatku koji imamo.

San je nešto dragocjeno za što razumijemo koliko znači i trudimo se to poštovati. Razumijemo li isto i za igru?

Baš kao i kod sna, dijete se ne može brzo poigrati ili tek tako nabrzinu završiti igru. Potreban je prijelaz.

Ako se djeca prekidaju u igri time se pokazuje da igra nije nešto što cijenimo, do čega nam je stalo. Prekinuti znači napraviti bilo



što što prekida fokus pa tako čak i intenzivno gledati dijete dok se igra. Zamislite da netko bulji u vas dok spavate.

Moja poanta ovime jest da bi igra trebala biti nešto dragocjeno što čuvamo pod svaku cijenu. Da, ponekad to zaista nije moguće, ali ako se ne potrudimo onda to vrlo često nije moguće.

### *Kada je u redu prekinuti fokus?*

Fokus je u redu prekinuti uvijek kada je to zaista objektivno potrebno. Primjerice, moramo izaći iz kuće, dolaze gosti, dijete se igra za stolom, a mi ga moramo počistiti za ručak, dijete mora ići spavati, ručati i slično. Ako se vratimo na ovaj primjer sa snom to su situacije gdje bi se i san prekinuo. Objektivno je potrebno prijeći na drugu aktivnost. Suprotno tome, roditeljima ponekad uđe u naviku da stalno pitaju dijete je li gladno, žedno, treba li što, da ulaze u igru i rješavaju izazov umjesto djeteta (kao kod primjera s mlađim bratom i kockom u koju je stavljao oblike). Sve je to nepotrebno prekidanje fokusa. Znači, normalno je da će se fokus ponekad prekinuti, baš kao i san, međutim, ponekad je to potrebno, a ponekad zaista nije.



## *Kako prekinuti fokus ili igru kada odlučimo da je to potrebno?*

Sada kada znamo kada prekinuti igru vrijeme je da naučimo kako prekinuti igru. Ovdje se vodimo poštovanjem ka igri o kojem razgovaramo već neko vrijeme. Ključ je u tome da se djetetu da do znanja kako će morati prekinuti s igrom, ali na način koji pokazuje poštovanje ka igri. Avital Schreiber Levy predlaže sljedeći sistem:

- **1. SVJESNOST TRENUTKA**

Kao prvi korak predlaže se da se smirimo i probamo vratiti u trenutak. Ovo zahtjeva posebnu dozu svjesnosti i energije te neće uvijek biti moguće, ali se preporučuje težiti tome. Vraćanje u trenutak bi značilo da udahnemo i probamo ne razmišljati o tome što će biti za ručak ili kako moramo provjeriti što nam to javlja notifikacija na mobitelu. Kada smo svjesno u trenutku mislimo samo na situaciju s djetetom koja je pred nama i dijete to osjeti. Ovo se treba vježbati i neće uvijek biti moguće, ali vrijedi imati na umu. Ako nam i samo ponekad uspije to će se osjetiti u našem odnosu s djetetom. Naime, ako se vratimo u trenutak prije nego krenemo razgovarati s djetetom i dijete će osjetiti posebnu dozu poštovanja u tom trenutku. Također, u ovom koraku možemo unaprijed reagirati pa tako djetetu reći na vrijeme kako moramo, primjerice, ručati za 30 min.



## • 2. PRIĆI DJETETU

Drugi je korak (a nekima možda i prvi, u slučaju da nije moguće da se vratimo u trenutak) sagnuti se na razinu/visinu djeteta te ih pogledati u oči. Isto kao i sa snom. Na ovaj način dijete već polako izlazi iz fokusa. Ovom bi se trenutku trebalo težiti u situaciji kad se dijete prebacuje s jedne aktivnosti na drugu, kada nešto uzima ili kada razgovara s bratom/sestrom. U tim će situacijama biti lakše da izađe iz fokusa.

## • 3. POVEZIVANJE

Treći je korak ponuditi im sigurnost kod tog prijelaza. Ta sigurnost smo prvenstveno mi i ovo je posebno važno kod djece koja ne vole prelaziti s jedne aktivnosti na drugu poput prekidanja igre radi ručka. U ovom koraku im stavimo ruku na rame, podragamo ih po kosici, komentiramo to što rade. Drugim riječima, pomalo ulazimo u taj njihov svijet fokusa. Ne hvalimo ih, odnosno, ne govorimo kako je to što rade odlično, lijepo ili dobro već samo opisujemo to što vidimo: *‘Ovo je zaista mnogo kockica lega koje čine tu kulu’*.

## • 4. KAŽEMO ŠTO IMAMO

Tek kada smo u njihovom svijetu kažemo nešto poput: *‘Rado bih da se možeš nastaviti igrati s ovim, ali za sat vremena moramo biti kod bake pa ćemo se uskoro morati početi spremati’*. Ovime



dajemo do znanja da smo u istom timu, oboje mislimo kako je to što rade jako zanimljivo i zajedno imamo izazov. Moramo biti negdje ili se moramo okupati ili moramo ići spavati. Pokazujemo da razumijemo kako ovo nije jednostavno.

- **5. PONUDITI IM IZBOR**

Zatim im se može ponuditi prilika da završe igru po svojim uvjetima te im se i ovdje može ponuditi izbor:

*'Želiš li sam/a obući cipele ili ću ti ja?'*

*'Želiš li da ovo pospremimo za kasnije? (ovime pokazujemo poštovanje ka igri).'*

*'Želiš li da ovo uslikam pa da točno znaš gdje si stao/la?'*

*'Želiš li skakutati ili hodati do kade?'*

Svi su ovi izbori jako jednostavni. Što jednostavnije to bolje.



# PROSTOR





Treći i konačan dio naše formule za samostalnu i fokusiranu igru jest poticajno okruženje, a ono se prvenstveno odnosi na količinu i organizaciju igračaka.

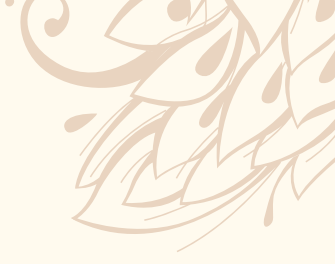
### *Količina igračaka*

Znaš li ono kada se djetetu da poklon, a ono završi igrajući se s kutijom ili papirom za zamatanje? A da, nisi jedina/i. U nastavku ćemo pričati o nekim razlozima zašto je to tako. Naime, kod igračaka vrijedi 'manje je više'. Ali kako je to moguće, pitaš se, ako su igračke toliko važne za dječji razvoj? Pa ajmo se pozabaviti ovim pitanjem.

Igračke svakako imaju svoju svrhu. One omogućuju okruženje koje potiče na zabavu, kreativnost te su mnoge od njih edukativne. Time imaju ulogu u razvoju fizičkih i mentalnih sposobnosti koje su ključne za daljnji razvoj. Znači, samo korištenje igračaka nije nikako loše.

Ipak, kako novija istraživanja sve više pokazuju, *‘previše igračaka povezano je sa nižom kvalitetom igre’* dok je *‘manje igračaka povezano sa zdravijom igrom i višim kognitivnim razvojem’*.





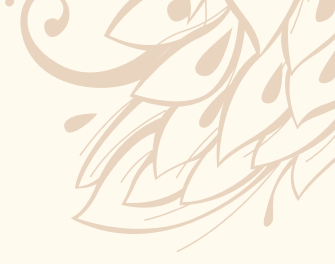
U studiji Sveučilišta Toledo u Ohio promatrano je 36 djece između 18 i 30 mjeseci. Djeci je dano 4 igračke, a zatim nekoliko dana kasnije 16 igračaka. Pokazalo se da je igra bila mnogo dublja i kvalitetnija na dan kada je bilo dano samo 4 igračke.

Objašnjenje znanstvene zajednice za ovo otkriće jest da je previše igračaka odvlačilo pažnju pa stoga ne čudi da su se djeca igrala znatno dulje sa samo 4 igračke. Isto se događa i ako je u prostoru gdje se djeca igraju previše stvari.

Kada je bilo dano samo 4 igračke djeca su imala čak skoro 2 puta više interakcije sa svakom igračkom. To je vodilo sofisticiranijem načinu igre sa više imaginacije i duljim trajanjem. Dulje provedeno vrijeme sa jednom igračkom povezano je i sa samoekspresijom, motoričkim vještinama te rješavanjem problema.

Schreiber Levy daje primjer da ako se od djece očekuje da se igraju s previše igračaka to je isto kao kad bismo mi sjeli za radni stol na kojem je 7 laptopa, 3 Ipada, 5 mobitela, 2 skenera, kompjuter i još puno malenih ekrana.

Objašnjava kako je to previše izbora i kako može doći do paralize odabira jer u tom trenutku moramo odabrati s čim ćemo raditi. Može doći i do toga da želimo malo raditi sa svime, ali nije poanta




u svemu tome što je oko nas, već u samom poslu koji moramo obaviti! Isto je s djecom. Nije poanta u tome da se igraju sa što više toga već da se igraju što dulje sa što više imaginacije i fokusa, a put k tome je manje materijala. Isto kao što bi se odrasla osoba jednostavnije usredotočila na rad da je pred njom samo jedan ekran, a na tom ekranu otvoren samo jedan dokument.

Sve nas ovo vodi tome kako više igračaka podrazumijeva slabiji fokus i kraću igru.

Stoga, da, u redu je uložiti u nekoliko kvalitetnih igračaka baš kao što bi za posao bilo dobro uložiti u kvalitetan radni stol, ali valja obratiti pozornost na njihovu količinu. Previše igračaka nikada neće rezultirati kvalitetnijom igrom!

### *U što uložiti?*

Razmišljajući o tome u što vrijedi uložiti ponajprije bi trebalo prihvatiti kako većina igračaka zaista nije potrebna. Živimo u vrlo izazovnom svijetu gdje su djeca svakodnevno bombardirana porukama o igračkama koje zatim i žele, a obiteljima su prezentirane mnoge igračke koje su predstavljene kao edukativne. Međutim, većina reklama obećava više nego što ijedna igračka može pružiti, a dobar dio igračaka je čak i štetan za sposobnost samostalne i neovisne igre.



Djeca se uz pomoć svoje mašte i fokusa mogu zaigrati sa gotovo bilo čim; kamenčićima, grančicama, svakodnevnim predmetima. Sjetimo se samo nas kao djece.

Ipak, živimo u svijetu gdje naša djeca danas imaju ponuđene razne igračke i vrlo vjerojatno ćemo se kad tad upustiti u kupovinu istih. Kod kupnje igračkaka se vrijedi voditi svime o čemu smo razgovarali/e do sada. Igru bi trebalo voditi dijete, a ne igračka. One igračke koje se pritisnu pa odrade sve umjesto djeteta nemaju smisla jer one ne vode do fokusa već do očekivanja djeteta da se zabavlja. Stoga u obzir vrijedi uzeti neke igračke otvorenog tipa. To su igračke koje mogu biti mnoštvo toga, a što će one postati odlučuje upravo dijete. Neki primjeri su: kockice, tkanine, figurice, lopte, prijevozna sredstva, likovni materijali. Uz sve ovo preporuka su, naravno, i knjige.

Nadalje, vrijedi uložiti i u neke klasike poput slagalica, puzzli, društvenih igara, slova i brojeva. Sve su ovo materijali koji potiču dijete na fokusiranje.

Međutim, ovo je dosta materijala, a prije samo nekoliko stranica je naglašeno kako previše materijala odvlači od samostalne igre. Stoga kod organizacije igračkaka valja uzeti u obzir dvije stvari. Jedna je rotacija igračkaka, a druga njihova organizacija.

## Rotacija igračkaka


Rotacija igračkaka znači da je određeni broj igračkaka u prostoru djeteta dostupan za igru dok se ostatak spremi. Na taj način u djetetovu je prostoru manje igračkaka u datom trenutku što znači da će:

- više cijeniti igračke koje ima
- više koristiti maštu u igri
- se dulje i fokusiranije samostalno igrati i
- vjerojatno biti manje svađe među braćom i sestrama (što ima smisla obzirom da ovako više cijene ono što imaju).

Kada i kako krenuti s rotacijom igračkaka? S rotacijom igračkaka se može krenuti od rođenja djeteta i to tako da se igračke koje dijete ima rotiraju ovisno o interesu djeteta. Međutim, ako imate starije dijete i želite tek uvesti rotaciju evo prijedloga kako to učiniti:

### • 1. RAZGOVOR S DJETETOM

Ovaj se korak zna često preskočiti, ali je jako važan. Objasnite djetetu kako ćete probati nešto novo i zabavno. Trenutno ima previše igračkaka i jako je izazovno svima posvetiti dovoljno pažnje. Stoga ćete neke maknuti sa strane, a onda vratiti drugom prilikom. Naglasite da će opet vidjeti te igračke i pitajte želi li s vama donijeti odluku o tome koje će igračke sada ostati ili želi da



to bude iznenađenje. Ako imate dijete mlađe od 2 godine tada možete uvesti sistem rotacije bez prethodnog razgovora.

- **2. INVENTURA IGRAČAKA I SLAGANJE U KUTIJE**

Ovisno o tome koliko imate igračka odaberite nekoliko kutija u koje ćete posložiti sve igračke koje trenutno imate. Ovdje možete odmah slagati igračke u kutije kako prolazite kroz njih te se iz tog razloga ovaj korak preporučuje prije odabira koje igračke pustiti u prostoru, a koje pospremiti na drugo mjesto. Kako bi vam rotacija kasnije bila lakša, možete kutije podijeliti u neke kategorije pa tako jedna kutija može biti sa plišancima, druga sa društvenim igrama itd. Ovdje nema ispravnog i pogrešnog, savršen je bilo koji sistem koji vama odgovara. Jedino na što morate paziti jest da su igračke koje ostaju u prostoru raznolike i da uvijek kod rotacije ima svakakvih vrsta igračaka koje su dostupne djetetu.

- **3. ODABIR IGRAČAKA**

Odlučite koje igračke ćete pustiti u prostoru djeteta, a koje spremiti na neko mjesto koje nije dostupno djeci. To može biti na vrhu ormara ili tavanu. Na taj način ćete izbjeći da djeca pronađu ostatak igračaka.

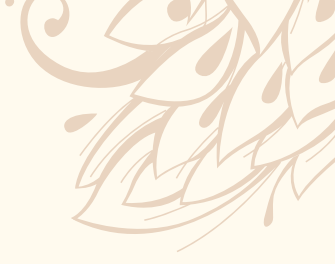
Sada se vjerojatno pitate što pustiti u prostoru djeteta i kako to organizirati. Upravo je to tema sljedećeg odjeljka.

## *Organizacija doma za poticanje fokusa i samostalne igre*

Sve igračke koje imamo možemo predstaviti u 4 zone našeg doma. Ove 4 zone su razvijene od Schreiber Levy, ali ja sam ih dodatno prilagodila djeci od 6.-og mjeseca te to tako predstavila u svojim knjigama 'Iz perspektive djeteta 1 i 2'. U slučaju da imaš dijete unutar prve dvije godine ove te knjige vode kroz sve ove teme iz mjeseca u mjesec. Odnosno, one su raspoređene u 24 mjeseca gdje je na roditelju da pročita samo 20ak stranica za mjesec u kojem se nalazi dijete. U nastavku prenosim kako su opisane 4 zone za igru te kada ih se može uvesti, no važno je naglasiti kako ih nikada nije kasno uvesti! Čak i ako imaš dijete koje je starije od navedenog, ovo je super sistem.

### Umjetnička zona - uvedena u 6.-om mjesecu

Ovo je mjesto za bojanje i istraživanje senzornih materijala. Ovakva je igra važna za kognitivni i emocionalni razvoj, ali ju znamo izbjegavati jer zna biti neuredna. Kako bi se osiguralo da se dijete može tako igrati, makar ponekad, vrijedi napraviti plan. Ako imate mjesta, možete negdje postaviti osnovne likovne materijale kojima dijete uvijek ima pristup. Ovo je najbolja opcija. To je mjesto na kojem će dijete stvarati. Ako nemate prostora za to, možete osmisliti sistem u kojem dijete može slobodno stvarati kada se na to odlučite. To može značiti postavljanje plastičnog



stolnjaka u sredini dnevnog boravka ili igranje u kadi. Za toplijih dana, ova se zona može premjestiti u vanjski prostor gdje se mogu ponuditi materijali poput krede ili štrcaljke za vodu. Ovo je odlična opcija za one s balkonom ili dvorištem.

### Tiha zona - uvedena u 7.-om mjesecu

Ovo je prostor za odmor i opuštanje. Ovdje možete čitati, pričati priče, razgovarati ili opustiti se kada je situacija napeta. To može biti jedna fotelja u vašem domu, šator u kutu sobe ili prostor ispod stola. Kako god bilo, napunite ga sa plišancima, dekićama i knjigama. Ovdje se možete doći smiriti, povezati, razgovarati ili jednostavno uživati u knjigama.

### Zona za igru - uvedena u 9.-om mjesecu

Prostor u kojem dijete razvija sposobnosti i maštu. To može biti kutak sobe sa nekoliko polica i malim tepihom za igru. U ovaj prostor stavljamo materijale za aktivnosti i sve otvorene materijale za igru. To su materijali koje smo skupili/e kroz prvu godinu, a koje će sada potaknuti samostalnu otvorenu igru. Primjer su kockice, tkanine, figurice životinja. Ovo su materijali s kojima se dijete igra otvoreno i uz pomoć kojih stvara svoje scenarije. Zaista ne treba biti puno toga. Dapače, što je manje materijala, to je u igri više mašte.



## Aktivna zona - uvedena u 10.-om mjesecu

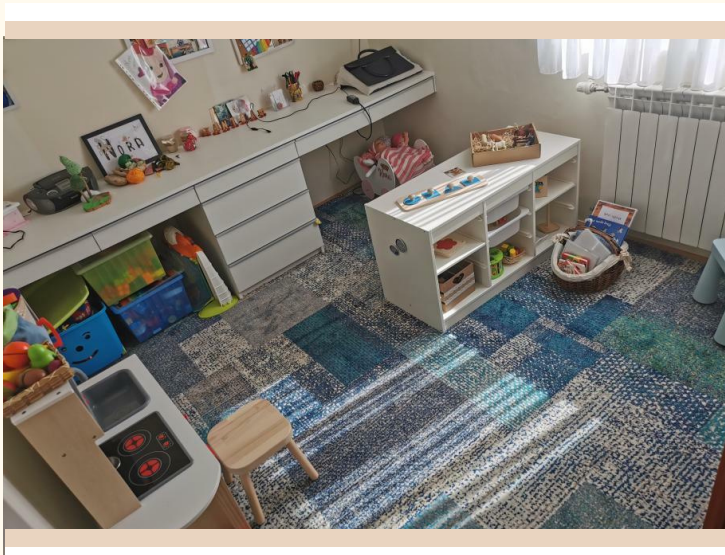
Posljednja je zona mjesto na kojem djeca mogu biti aktivna. Za nju je samo potrebno očistiti prostor u kojem djeca mogu slobodno skakati, vrtiti se, istezati i smijati. Kretanje je ključ zdravlja i samoregulacije djeteta pa svakako uzmite vremena da raščistite prostor gdje se može kretati i kada je doma. Ovdje možete postaviti veliki tepih na pod i dodati stvari poput lopte za pilates ili jednostavno osigurati kauč da bude siguran za skakanje.

### *Primjeri 4 zone igranja*

Za što jasniju sliku o tome kako ove zone napraviti u bilo kojem domu u nastavku se nalaze fotografije zona igranja. Navedene su fotografije poslane od divnih osobe koje su dio zajednice Roditelja sa svrhom. Točnije, radi se o 4 primjera koja su abecednim redom poslale Antea, Helena, Tea i Tijana te ti primjeri slijede istim redoslijem.

Prvi primjer je Antein koja je poslala dvije slike. Kod njenog su primjera tri zone jedna do druge u jednoj prostoriji dok je četvrta zona u drugoj prostoriji. Ovo je sasvim u redu. Ne postoji bolje ili gore sve dok to odgovara tvojoj obitelji.



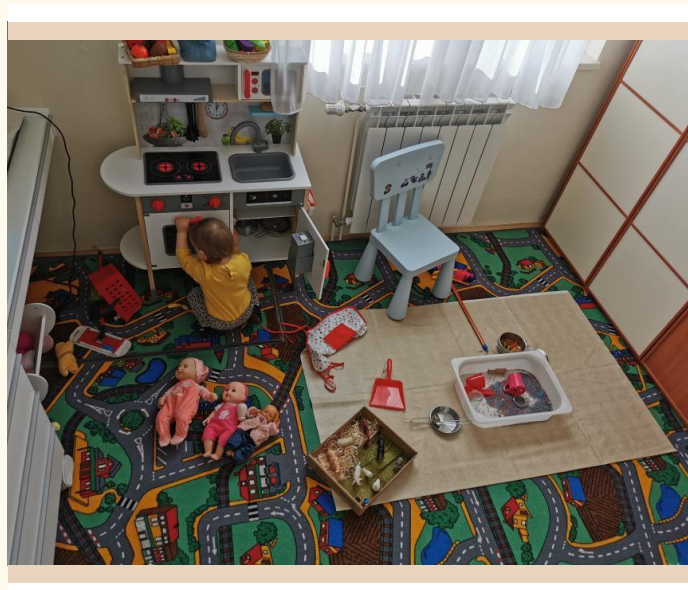


Na prvoj Anteinoj fotografiji nalaze se 3 zone. Prvo, možemo vidjeti zonu za igru u koju spadaju police s materijalima kao i kuhinjica. Ovo je zona u kojoj se nalaze materijali za otvorenu igru, ali i materijali za aktivnosti.

Nadalje, tihu zonu možemo primjetiti u kutu pored polica. Ona se sastoji od košare s knjigama. Da, zaista može biti toliko jednostavno.

Naposlijetku, aktivna zona je sam tepih gdje se dijete može slobodno kretati, a u kutu se nalaze i mala kolica za bebe koja su odličan poticaj za hodanje mlađima.

Na drugoj Anteinoj fotografiji primjećujemo umjetničku zonu koja se sastoji od tepiha na podu s ponuđenim senzornim materijalima. Ovo je jako dobar primjer kako se umjetnička zona može uvesti čak i ako se nema puno prostora. Kada se dijete ne igra tepih i materijali se maknu.



Drugi primjer o kojem ćemo razgovarati je Helenin.



Kod ovog su primjera sve zone u istoj prostoriji i uvijek dostupne.

Zona za igru su police s aktivnostima i materijalima gdje je na svakoj polici tek nekoliko ponuđenih materijala što je savršeno.

Tiha zona sastoji se od polica s knjigama te male košare s knjigama sa strane. Premda se možda na prvu čini kao da je knjiga mnogo, zapravo je samo nekoliko najnižih polica s knjigama za dijete, dok su knjige na gornjim policama za odrasle ukućane. Ovime dijete zna kako ima manji izbor za sebe što je dobro jer nije prestimulativno, a istovremeno dobiva vrijednost kako se knjige cijene i od odraslih osoba u kućanstvu.

Aktivna je zona opet tepih na kojem je mnogo prostora za slobodno kretanje.

Umjetnička zona jest stalak s papirom na kojem dijete može stvarati kada poželi.

Prelazimo na treći primjer. Tea nam je poslala svaku zonu posebno pa ćemo ih tako i analizirati.

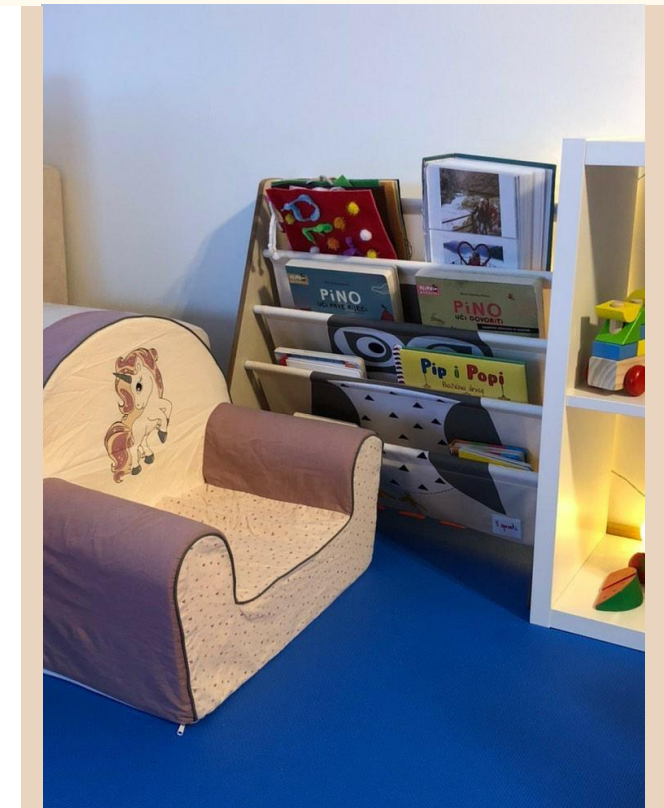


Na prvoj fotografiji vidimo zonu za igru. Kao što se vidi sa fotografije, u ovom prostoru se nalaze police na kojima su aktivnosti (pozivi na igru) i materijali za otvorenu igru. Sve skupa, dijete se ovime može igrati kako želi. Svaki materijal ima svoje mjesto što pomaže da

se dijete uči vraćati stvari na svoje mjesto, ali i predstavlja red unutar kaosa igre što dodatno potiče dugotrajnu igru. Materijala nema puno i to je jedna od ključnih stavki za dugotrajnu igru.

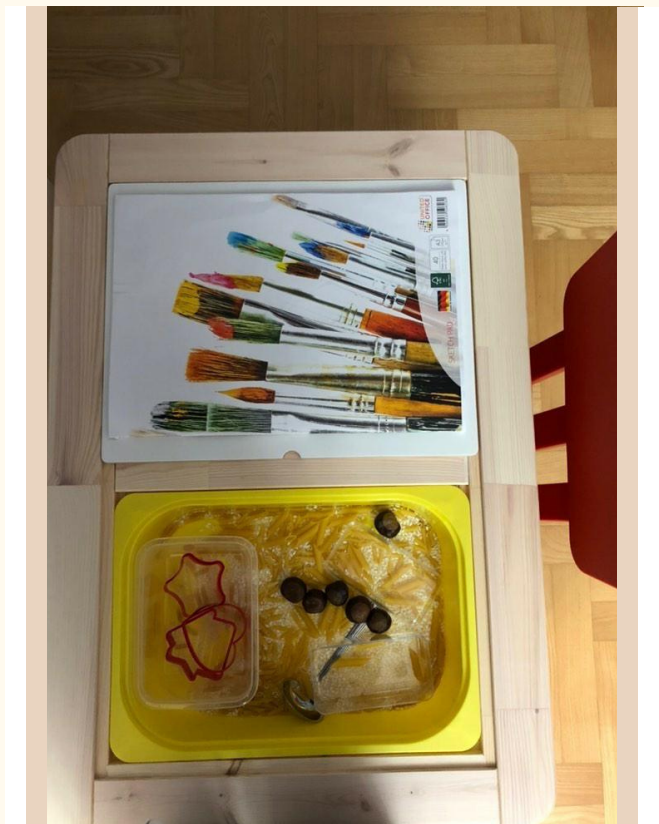
Na ovoj fotografiji možemo primijetiti i spužve za igru koje se nalaze ispod i ispred zone za igru, ali i tihe zone koja slijedi u nastavku. Spužvama je djetetu dana mogućnost slobodnog kretanja što predstavlja aktivnu zonu.

Već spomenuta, sljedeća zona jest tiha zona. Ona služi da se dijete opusti i umiri. Tu se može razgovarati, čitati ili meditirati, ako to prakticirate.



Na fotografiji možemo vidjeti kako je ova zona jako jednostavna što je optimalno. Tu se nalaze police s knjigama i mala fotelja za dijete. U biti, ništa više nije ni potrebno. Ovisno o tome koliko imate prostora i koje su preferencije djeteta može se dodati plišanac ili jastuk, ali za time nema potrebe.

Posljednja zona iz Teinog primjera je umjetnička zona. To je zona za umjetničko stvaranje i senzorno istraživanje. Ovdje se umjetnička zona sastoji od stola sa spremnicima, stolice i nešto materijala za senzorno istraživanje. Ovaj je kutak savršen. Jednostavan i uvijek dostupan. Ponuđeni materijali se mogu izmijenjivati i nuditi ovisno o igri.



Posljedni primjer o kojem ćemo razgovarati jest Tijanin. Ovaj je primjer jako zanimljiv jer su neke zone u različitim dijelovima stana dok su neke integrirane na jednom mjestu.



Ovdje se zona za igru sastoji od polica i kuhinje za igru. Također se radi o materijalima za aktivnosti i otvorenu igru. Tih materijala nema previše, a kako Tijana kaže, inače nema ni ovih balona, ali sada su tu radi rođendana.

S materijalima na policama redovito radi rotaciju gdje se drži principa od 10ak igračaka koje su na policama. Fotografije na policama su sentimentalni poklon s kojim dijete voli razgovarati tako da i one imaju svoju funkciju.

Ono što je jako zanimljivo kod ove zone je što je ona podijeljena u dvije prostorije. Police su u prostoriji gdje se dijete igra, a kuhinjica je u kuhinji. Ovaj je element zamišljen tako da dijete kuha u svojoj kuhinjici pored odrasle osoba.



Umjetnička zona je u ovom primjeru dio zone za igru što je sasvim u redu. Važno je da dijete može istraživati s materijalima, a na ovakav način uvijek ima krede kojom može stvarati.

Tiha zona se nalazi u dnevnoj sobi, pokraj balkonskih vrata. Ovdje je postavljena jer je dijete od nedavno često guralo foteljicu pored balkonskih vrata, sjelo i gledalo vani. Roditelji su prepoznali da si je malena tako sama odabrala svoje mjesto za opuštanje te su joj tihi kutak premjestili tamo.



Posljednja zona u ovom domu jest aktivna zona. Ona se nalazi odmah pored zone za igru i umjetničke zone.



U njoj se nalaze tobogan, mali bazen s lopticama te dvije igračke za kretanje. Premda na prvu izgleda kao da je toga mnogo, ovaj se tobogan inače nalazi u vanjskom prostoru. Sada je stavljen ovdje zbog vremenskih uvjeta.

Nadam se da su vam ovi primjeri pokazali kako je najvažnije pravilo kod postavljanja zona uzeti u obzir vaše mogućnosti te prostor koji imate. Zone mogu i ne moraju biti u istoj prostoriji, ovisno o tome što vama i djetetu odgovara. Ono što bi trebalo imati na umu jest da igračkaka nema previše u kojem slučaju rotacija igračkaka može pomoći.

Kao što je svaki od ovih primjera različit tako i zone u vašem domu mogu biti sasvim različite. Tako, primjerice, aktivna zona može biti kauč.

U nastavku ćemo reći još ponešto o pozivima na igru koji su spomenuti u više navrata kod opisivanja zona, a zatim ćemo razgovarati o poticanju samostalne igre kada imate više djece. Stoga, ako se trenutno pitate kako organizirati zone za igru u slučaju više djece odgovor na to pitanje ćete saznati ubrzo.

### *Pozivi na igru (aktivnosti)*

Za kraj ovog dijela o igračkama vrijedi uzeti u obzir i pozive na igru. Poziv na igru je predstavljanje igračaka na način koji je primamljiv djetetu. Naš je Instagram profil prepun poziva na igru, a svima njima je zajedničko jedno. Oni su zamišljeni kao početak fokusa. Dijete krene istraživati materijale koje mi predstavimo te se s njima nastavi igrati dalje kako želi. Pritom to može biti na način koji je zamišljen kod postavljanja poziva na igru, ali može biti i nešto sasvim drugačije. Cilj je samostalna fokusirana igra, a ne igra po našim pravilima. O ovome smo više razgovarali/e u dijelu sa poštovanjem igre i uplitanjem u njezin tijek.



## Kako i kada predstaviti pozive na igru (aktivnosti):



- Pratiti interese djeteta i nuditi materijale u skladu s tim interesima. Sjećaš li se onog primjera sa početka teksta gdje je rečeno da je fokusirana igra i kada dijete razmazuje krumpir pire po stolu? Naravno da to nije nešto što ćemo poticati, ali možemo iskoristiti kao inspiraciju za predstavljanje poziva na igru. Tako primjerice možemo kupiti ili napraviti boje za prstiće kojima dijete može istraživati po papiru. Na ovaj način se vodimo njihovim interesima i predstavljamo im nešto što unutar tih interesa mogu istraživati.
- Predstaviti aktivnost kada je dijete odmorno i sito.
- Krenuti s manjom količinom.
- Pustiti da dijete najprije samostalno istraži materijal.
- Pustiti dijete da vodi.
- U slučaju da dijete nije zainteresirano možemo se bez očekivanja sami zaigrati – dijete će se onda često priključiti nama, a tada mi prepuštamo igru djetetu.
- Ponuditi tu aktivnost kasnije ili nakon nekog vremena.

Kod poziva na igru također je važno uzeti u obzir koji su interesi djeteta. Ovo je nešto o čemu se jako često razgovara, a u biti zvuči dosta apstraktno, zar ne?

U nastavku ću s tobom podijeliti kako možeš saznati u kojoj je fazi igranja tvoje dijete.

## *Scheme igranja*

Kada govorimo o prepoznavanju interesa djeteta u prvim se godinama djetetova života prvenstveno misli na scheme igranja.

Ako tvoje maleno u određenom periodu obožava bacati ili slagati stvari jedne iza drugih ono je vrlo vjerojatno u određenoj shemi igranja.

Ovo se u ranijim godinama djetetova života zna tumačiti kao neposluh ili loše ponašanje, ali se zapravo radi o 'fazama' razvoja. Ako ih znamo prepoznati znati ćemo da se ne radi o neposluhu već o normalnom razvojnom periodu i kako ga poduprijeti.

Scheme igranja omogućuju da dijete radi na potrebnim sposobnostima upravo za taj period. U isto vrijeme može nastupiti jedna schema ili njih više. Ako znamo prepoznati shemu shvatiti ćemo zašto dijete ima potrebu za određenim radnjama i tada možemo omogućiti okruženje gdje to može raditi na siguran način.

Evo jednog primjera s mojim bracom od 15 mjeseci. Prije nekoliko smo dana išli u brzu šetnju ispred kuće. Obzirom na to nisam ponijela ništa osim vode to je značilo da nemamo nikakvih dodatnih igračaka za zanimaciju. Tada smo naišli na susjedu i s njom sjeli na klupicu ispred kuće.



Maleni je, kao i većina djece od 15 mjeseci, vrlo brzo postajao nemiran. Bila mu je potrebna zanimacija. Međutim, ja sam imala tajni as u rukavu. Znala sam da je trenutno u schemama rotacije i omotavanja.

Schema rotacije znači da se voli igrati sa stvarima koje se vrte, a schema omotavanja da voli omotavati stvari te stavljati i vaditi iz objekata. U redu, znala sam na čemu sam, a što sada? Susjeda je u ruci imala skoro praznu bocu vode i omot od peciva iz pekare. Upitala sam ju mogu li posuditi to dvoje za malenog.

Nakon što sam imala sve potrebne materijale bilo je vrijeme za akciju. Najprije sam probala staviti čep od boce u omot od peciva (schema omotavanja) da vidim hoće li ga to privući. To nije upalilo. Zatim sam se čučnula na njegovu visinu i pokazala mu kako može vrtiti čep od boce na toj boci (schema rotacije). Bingo! Bilo je to 20ak minuta čiste igre. Ponekad bi mi dodao čep, ponekad bi pitao da ja zavrtim čep na boci, ali većinu je vremena sjedio do nas i sam manipulirao čepom i bocom. To je moć razumijevanja djece i moć praćenja one čiste igre istraživanja koju opisujemo od početka ovog vodiča.

Ako i tebe zanima kako prepoznati schemu u kojoj je dijete možeš to saznati u sasvim besplatnom E-booku o schemama igranja koji možeš preuzeti na našoj [webstranici Roditelji sa svrhom](#).



## *Dodatan trik za postizanje stanja fokusiranosti*

Odrasle osobe ponekad za stanje fokusiranosti posegnu za određenom glazbom ili mirisima. Isto se to može primijeniti na djecu. Ako imate neku glazbu koja vas potiče na razmišljanje i fokusiranost, slobodno ju pustite i djeci. Štoviše, što se više stvara ugođaj igre to je vjerojatnije da će igra dulje trajati kada se pusti određena glazba. Isto vrijedi i za mirise.

Kod nas se uvijek puštao Mozart za čiju je glazbu čak i znanstveno dokazano da djeluje na razvoj mozga. Uz to, nedavno sam naišla i na profil Dayswithgrey u kojem je preporučena glazba pomoću koje se djeca osobe koja vodi taj profil jako dobro koncentriraju. Od tada sam probala i s tom glazbom. Kod nas je to dosta dobro profunkcioniralo pa u nastavku dijelim neke osobe koje je ona preporučila:

- Amos Lee
- David Grey
- Colbie Caillat

Sa svime ovime, a i mnogim drugim pjesmama koje se pokažu uspješnim, može se napraviti play lista tako da, kada je potrebno, samo upalimo tu listu i uživamo u ugođaju.

Što se tiče eteričnih ulja, s njima i djecom treba pažljivo. Ja nisam stručna u tom području, ali ima mnogo resursa koji se bave baš ovim aspektom i osobno smatram da je to područje koje vrijedi istražiti.



# VIŠE DJECE





## *Kako omogućiti sve ove uvjete ako imamo više djece?*

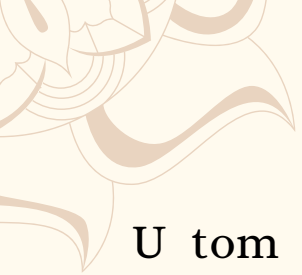
Polako se približavamo kraju ovoga E-booka, a još nam samo preostaje sve naučeno primijeniti na više djece, u slučaju da ih imamo.

Mlađa su djeca znatiželjna te znaju prekidati starije dijete. Na nama odraslima je da omogućimo svima samostalnu i fokusiranu igru.

Sasvim je normalno da mlađe dijete, pogotovo ispod 3 godine, želi sve dirati i istraživati. Uz to, djetetu od oko 18 mjeseci se fokus na jedan period smanjuje, a detaljnije o tome zašto je to tako je objašnjeno u prvom dijelu ovog E-booka.

Osim što je taj period od oko 18 mjeseci specifičan za razvoj i igru, dijete te dobi još i razvija posebne odnose s drugima.

Dijete od oko 18 mjeseci počinje razvijati svijest o tome da je odvojen entitet od primarnog skrbnika/ce (u našem je društvu to često majka). U slučaju da se osjeća dovoljno sigurno, dijete će se krenuti vezivati za neku drugu osobu koja nije majka. To može biti bilo koja osoba s kojom provodi dovoljno vremena i ima priliku za to, poput oca, bake, djeda ili starijeg brata, sestre.



U tom slučaju mlađe dijete od oko 18 mjeseci ulazi u period obožavanja te druge osobe kada će puno vremena htjeti provoditi s njom te se zajednički igrati. Obzirom da razumije kako je odvojeno od primarnog skrbnika/ce dijete sada želi intenzivno učiti od drugih. U slučaju da je ta posebna osoba starije dijete ovo zna biti jako intezivan period za starije dijete.

Kod ovakvih je situacija posebno važno uzeti u obzir starije dijete.

Nije na starijem djetetu da se samostalno nosi s tim već je na nama da, kao što je napomenuto kroz cijeli ovaj E-book, pokažemo kako poštujemo igru. U ovom slučaju to znači da omogućimo starijem djetetu uvjete gdje do prekidanja ne dolazi. To se može učiniti tako da starija djeca imaju svoj prostor koji je nedostupan mlađem djetetu. Taj prostor može biti u sobi djeteta, iza kauča ili bilo gdje kamo imate mjesta.

Sa starijim djetetom valja otvoreno porazgovarati o tome kako poštujemo njihovu igru i kako ćemo dati sve od sebe da se ona zaštiti, ali da mlađe dijete to još ne razumije. Stoga, ako je starijem djetetu stalo do nečega što radi to nešto može ići raditi u taj svoj prostor, a onda kada se želi nastaviti igrati s mlađim djetetom, to može učiniti. Međutim, stvari koje nisu u prostoru koji je dogovoren nisu sigurne jer bi ih mlađe dijete moglo dirati.



Uz to, u situacijama kada mlađe dijete ustraje, odrasla osoba može preusmjeriti pažnju mlađeg djeteta na nešto drugo te i na taj način osigurati samostalnu i fokusiranu igru starijeg djeteta.

Dakle, sasvim je razvojno normalno da dijete mlađe od 3 godine iz raznih razloga prekida igru starijeg djeteta,. To može biti jer želi učiti od starijeg djeteta, graditi odnos ili radi jednostavne znatiželje. Na odraslim je osobama je da reguliraju situaciju. Teret ne bi trebao pasti na starije dijete.

S ovim koracima starije dijete zna iz prakse koliko se cijeni igranje i osjeća se opušteno uopće krenuti igrati. Zatim, kada se želi igrati s mlađim djetetom može to raditi opušteno jer je zadovoljilo potrebu za samostalnom igrom. *Na ovaj je način i njihov odnos bolji jer starije dijete zna da ništa ne 'gubi' radi drugog djeteta. To je dugoročno jako važan korak za njihov odnos.*

Što se tiče samih zona igranja, one mogu biti zajedničke. Štoviše, djeca će se vjerojatno jedan dio vremena i htjeti zajedno igrati. Međutim, uz to bi se trebao uzeti u obzir taj dodatan prostor za starije dijete koji je prethodno opisan.





# ZAKLJUČNO



Živimo u svijetu gdje je sve više informacija, a sve manje konkretnih znanja pa se stoga nadam da sam ti kroz ovaj E-book prenijela konkretne ideje i savjete kako poticati samostalnu igru i fokus tvog djeteta.

Kroz ovaj se E-book prvenstveno razgovaralo o samom pojmu fokusa, njegovoj važnosti i potrebi za poticanjem istoga. Jedan dio vodiča odgovara na pitanje zašto je važno uzeti ekrane u obzir, objašnjava njihovu ulogu u ometanju fokusa te kako prepoznati gleda li ih dijete previše.

Ipak, najveći dio vodiča posvećen je upravo poštovanju igre i elementima koji tvore **formulu za poticanje fokusa i samostalne igre**. Tako su upravo elementi sigurnosti, vremena i prostora glavni uvjeti koji vode do poticanja samostalne igre i fokusa, a u ovom su vodiču detaljno razrađeni na način da se ova formula može odmah primijeniti u svakodnevnom životu i našem domu.

Samim time što si pročitala/o ovaj E-book to je s razlogom. Svako dijete u sebi posjeduje potencijal i želju da ga iskoristi do maksimuma. Veliki je dio toga upravo samostalna

fokusirana igra. Razne kompanije, reklame i osobe će ti reći kako moraš kupovati mnoštvo toga i raditi čuda kako bi se dijete samostalno igralo. Tu sam da ti kažem jednu fenomenalnu vijest. Već imaš sve što ti je potrebno!

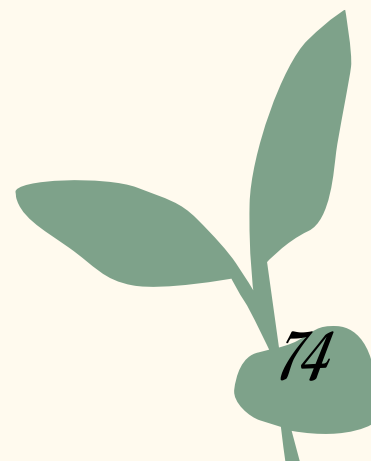
Nadam se da ti je ovaj E-book bio od pomoći da omogućiš djetetu uvjete za samostalnu i fokusiranu igru i da se nakon čitanja ovog E-booka osjećaš spremno i sigurno u to kako se i tvoje dijete može igrati samostalno.

Radujem se čuti koji ćeš od navedenih koraka u ovom E-booku primijeniti prvi. Svoje dojmove i iskustva mi možeš javiti na e-mail: [roditeljisasvrhom5@gmail.com](mailto:roditeljisasvrhom5@gmail.com).

Jedva ih čekam čuti!

**Do tada - rastimo zajedno.**

*Antonella Kuzma*



## *Zanima te još resursa?*

Na našoj webstranici možeš pronaći i besplatno preuzeti mnoštvo materijala koji će ti pomoći da djetetu pružiš alate za uspjeh i sreću u ovom svijetu koji se tako brzo mijenja.

<http://roditeljiasvrhom.hr>

<http://www.instagram.com/roditeljiasvrhom/>

# LITERATURA



- Andersen, S. C., & Nielsen, H. S. (2016). Reading intervention with a growth mindset approach improves children's skills. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(43), pp. 12111-12113.
- Bernier, A., Beauchamp, M. H., Carlson, S. M., & Lalonde, G. (2015). A secure base from which to regulate: Attachment security in toddlerhood as a predictor of executive functioning at school entry. *Developmental Psychology*, 51(9), pp. 1177-1189.
- Bernier, A., Carlson, S., Deschenes, M., & Matte-Gagne, C. (2012). Social factors in the development of early executive functioning: A closer look at the caregiving environment. *Developmental Science*, 15(1), pp. 12-24.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78, pp. 246-263.
- Blewitt, P., Rump, K. M., Shealy, S. E., & Cook, S. A. (2009). Shared book reading: When and how questions affect young children's word learning. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), p. 294.
- Brooks, R., & Meltzoff, A. N. (2015). Connecting the dots from infancy to childhood: A longitudinal study connecting gaze following, language, and explicit theory of mind. *Journal of Experimental Child Psychology*, 130, pp. 67-78.

- Brumariu, L.E. & Kerns, K.A. (2010) Mother-child attachment patterns and different types of anxiety symptoms: is there specificity of relations? *Child Psychiatry and Human Development*, 41, (6), pp. 663-74.
- Bunge, S. A., & Wright, S. B. (2007). Neurodevelopmental changes in working memory and cognitive control. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), pp. 243-250.
- Carlson, S. M., Moses, L. J., & Breton, C. (2002). How specific is the relation between executive function and theory of mind? Contributions of inhibitory control and working memory. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*. 11(2), pp. 73-92.
- Carlson, S.M., Bernier, A., & Whipple, N. (2010). From External Regulation to Self-Regulation: Early Parenting Precursors of Young Children's Executive Functioning. *Child Development*. 81(1), pp.326-339.
- Côté-Lecaldare, M., Joussemet, M., & Dufour, S. (2016). How to support toddlers' autonomy: A qualitative study with child care educators. *Early Education and Development*, 27(6), pp. 822-840.
- Danovitch, J. H., Fisher, M., Schroder, H. M., Hambrick, D. Z., & Moser, J. (2019). Intelligence and Neurophysiological Markers of Error Monitoring Relate to Children's Intellectual Humility. *Child Development*, 90, 924-939

- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (Vol. 1, pp. 385-438). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. *Lifespan cognition: Mechanisms of change*, 210, pp. 70-95.
- Doebel, S., & Zelazo, P. (2015). A meta-analysis of the Dimensional Change Card Sort: Implications for developmental theories and the measurement of executive function in children. *Developmental Review*, 38, pp. 241-268.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x
- Gaertner, B. M., Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2008). Focused attention in toddlers: Measurement, stability, and relations to negative emotion and parenting. *Infant and Child Development*, 17(4), pp. 339-363.
- Gopnik, A. (2012). Scientific Thinking in Young Children: Theoretical Advances, Empirical Research, and Policy Implications. *Science*, 337(6102), pp. 1623-1627.
- Grolnick, W. (2003). The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 25 (1), pp. 69-70.



- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and Challenges in Studying Parental Control: Toward a New Conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), pp. 165-170
- Haimovitz, K., & Dweck, C. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mind-sets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological Science*, 27(6), pp. 859-869.
- Joussemet, M., Koestner, R., Lekes, N., & Houliort, N. (2004). Introducing uninteresting tasks to children: A comparison of the effects of rewards and autonomy support. *Journal of Personality*, 72(1), pp. 139-166
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), pp. 194-200.
- Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task, Jenny Radesky, MDa, Alison L. Miller, PhDb,c, Katherine L. Rosenblum, PhDb,d, Danielle Appugliese, Niko Kaciroti, PhDb,f, and Julie C. Lumeng, MDg,h (2015)
- McClelland, M. M. (2010). Self-regulation: The integration of cognition and emotion. In R. M. Lerner & W. F. Overton (Eds.), *The handbook of life-span development. Cognition, biology, and methods* (Vol. 1, pp. 509-553). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Media and Young Minds, American Academy of Pediatrics (2016)

- ·Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), pp. 2693-2698.
- ·Nigg, J. T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), pp. 361-383.
- ·Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon, R. M. Lerner, N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., pp. 99-166). New York, NY: Wiley.
- ·Rowe, M. L., & Leech, K. A. (2018). A parent intervention with a growth mindset approach improves children's early gesture and vocabulary development. *Developmental Science*, 22 (4) p. 12792.
- ·Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world, Canadian Paediatric Society (2017)
- ·Sobel, D. M., & Legare, C. H. (2014). Causal learning in children. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 5(4), pp. 413-427.
- ·Taking Another Look at Screen Time for Young Children, Martha K. Swartz (2017)
- ·Young Children and Screen Time: It is Time to Consider Healthy Bodies as well as Healthy Minds, Leon M. Striker and Erin K. Howie (2016)

- Zelazo, P. D., Blair, C. B., & Willoughby, M. T. (2016). Executive Function: Implications for Education (NCER) (Rep.). Washington, DC: U.S. Department of Education



ANTONELLA KUZMA

# KAKO DO SAMOSTALNE IGRE I FOKUSA

*kod djece?*

