

ZAJEDNIČKO VRIJEME DJECE I RODITELJA

Slobodno vrijeme obitelji predstavlja kompleksan dio obiteljskog života koji može rezultirati pozitivnim implikacijama za svakog člana obitelji, ali i obitelj kao cjelinu. Ubrzani tempo života, poslovne obveze i uporaba digitalnih medija značajno utječu na sve aspekte naših života, ostavljajući nam malo kvalitetnog vremena za zajedničke obiteljske trenutke. Naime, **kvalitetno provedeno slobodno vrijeme djece s roditeljima i roditeljska uključenost u igru djeteta iznimno su važni za emocionalni, socijalni i intelektualni razvoj djeteta**, te pridonosi izgradnji kvalitetnije međusobne komunikacije, jačanju obiteljskih odnosa i prevenciji kasnijih problema u ponašanju (Amato i Fowler, 2002. prema Čudina Obradović i Obradović 2006.; Puljiz 2010.). Nenadić-Bilan (2014.) provela je istraživanje o provođenju vremena roditelja i djece u zajedničkim igrama. U istraživanju je sudjelovalo 350 djece predškolske dobi. Rezultati su pokazali da samo 22,6% roditelja ima u potpunosti vremena za igru s djecom svakodnevno, a 58,9% roditelja uglavnom ima vremena za igru s djecom. Prema rezultatima istraživanja, 14,9% roditelja uglavnom nema vremena za igru s djecom, a 3,7% roditelja uopće nema vremena za svakodnevnu igru s djecom.

Provođenjem vremena sa svojim djetetom razvijamo povjerenje, bliskost, ljubav, povezanost i podršku koja je važna u osamostaljivanju i odrastanju djeteta. Iako su majke te koje češće provode vrijeme s djetetom, istraživanja su pokazala da djeca koja provode vrijeme s očevima koji ulažu trud u njihov odgoj u kasnijim godinama budu uspješnija. **Očeva uključenost, dostupna podrška i poticaj u prvim godinama djetetovog života u velikoj mjeri pospješuje mentalno zdravlje i intelektualan napredak djeteta, kao i emocionalni i socijalni dječji razvoj.**

Suvremeni način života ne dopušta nam cjelodnevnu brigu o djetetu jer su najčešće oba roditelja prisiljena raditi na puno radno vrijeme kako bi svojoj obitelji mogli osigurati kvalitetan životni standard. Zbog toga je **vrijeme nešto najvrijednije što posjedujemo i možemo pokloniti svom mališanu.** Također, jako je važno djeci rane, predškolske i školske dobi osigurati uvjete da se tijekom ljeta opuste i odmore, odnosno omogućiti im tzv. „odmor od vrtića“.

DJECA ŽELE PROVODITI VRIJEME SA SVOJIM RODITELJIMA

Možete osmisliti vrlo jednostavne aktivnosti, djeca će biti oduševljena u društvu s vama. Kada ste zajedno, najvažnije je da se u potpunosti posvetite djetetu i da dijete može osjetiti da ste zadovoljni upravo zato što provodite zajedničke trenutke. Iskoristite vrijeme godišnjeg odmora i učinite ono za što inače nemate vremena, poput pripreme nekog kolača ili jela, odlaska na zajednički izlet ili nešto drugo što odavno planirate.



PRIJEDLOZI ZAJEDNIČKIH AKTIVNOSTI

Važno je podsjetiti kako manja djeca imaju kraću pažnju pa ih treba izložiti kraćim, ali češćim aktivnostima, dok se s većom djecom mogu planirati aktivnosti dužeg trajanja.

- ✓ Napravite kolač
- ✓ Organizirajte večer društvenih igara
- ✓ Posjetite s djetetom znamenitosti u Vašem zavičaju
- ✓ Zajedno čitajte slikovnice
- ✓ Zajedno vozite bicikl
- ✓ Zajedno crtajte
- ✓ Posijte sjemenke biljaka prema djetetovom izboru, na balkonu ili u vrtu. Neka djetetov zadatak bude zalijevanje i briga o biljkama tijekom cijelog ljeta.
- ✓ Možete napraviti zdravi domaći sladoled imajući na umu djetetove najdraže okuse

- ✓ Odaberite jednu novu vještinu koju ćete pokušati svladati do kraja ljeta zajedno s djetetom.
- ✓ Kada ste na plaži, skupljajte školjke i po povratku kući napravite lančić, okvir za sliku, narukvicu, kutiju za nakit...
- ✓ Tijekom velikih vrućina priredite vodenu zabavu u dvorištu ili na balkonu.

Kako možete pomoći vašem djetetu i sebi da se zabavljate i budete opušteniji preko ljeta?

- Dajte im slobodu: umjesto da djetetu sve isplanirate, dajte mu prostora i omogućite mu izbor, neka dijete samo odluči što bi željelo raditi
- Odvedite dijete na odmor izvan okruženja u kojem živite
- Ne uzrujavajte se zbog nereda
- Opustite se i uživajte!



Pripremila
Andrea Trutanić, pedagoginja

Literatura:

- Čudina Obradović, Mira, Obradović, Josip. 2006. Psihologija braka i obitelji. Zagreb: Golden Marketing-Tehnička knjiga
- Nenadić-Bilan, D., Roditelji i djeca u igri, Školski vjesnik 63, 1-2 (2014.)