

Pragma*



**Ministarstvo zdravstva
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike**

Programske aktivnosti „**Podrška obitelji u zajednici**“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.

Kvalitetno vrijeme s djecom

Kako odgajati srcem?



Koliko ste zadovoljni vremenom provedenim sa svojim djetetom?



A day spent with you
is my favorite day. So today is
my new favorite day.

Winnie the Pooh

Što znači kvalitetno vrijeme?

Kvantiteta



Kvaliteta



Plan provođenja vremena

- svakodnevno vrijeme "povezivanja"
- isplanirati vrijeme s djecom
- stvaranje rituala
- licem u lice
- bilješke



Što **djeca** žele – što **roditelji** žele?

- nestrukturirano, slobodno vrijeme
- roditelji misle da je to puno više
- pripremanje zajedničkih jela



Što **djeca** žele – što **roditelji** žele?

- aktivnost po izboru djeteta
- zakazano vrijeme



Dječja igra

- djeca kroz igru uče, otkrivaju, istražuju i upoznaju svijet oko sebe, a ona je sama sebi svrha
- dobrovoljne, intrinzično motivirane aktivnosti vođene mentalnim pravilima u svrhu zabave
- lišena je bilo kakvih vanjskih kazni, a provodi se bez prisile, s uživanjem ili očekivanjem uživanja



Dijete pomoću igre:

- potvrđuje i odražava svoj identitet,
- istražuje i upoznaje svijet,
- razvija fleksibilnost i kreativnost,
- istražuje sebe i svoje mjesto u okolini,
- aktivno sudjeluje u svojem razvoju,
- doživljava zadovoljstvo,
- razvija pozitivne emocije.

Vrste dječje igre

- prema spoznajnoj složenosti:

- f
- H
- K
- s
- i
- H
- H
- **igre s pravilima** – odvijanje aktivnosti prema unaprijed postavljenim pravilima (kognitivni razvoj, razvoj jezika i socioemocionalno funkcioniranje).

Odabir igre ovisi o djetetovoj dobi i o vlastitim preferencijama. Važnu ulogu igra zrelost mozga, a upravo zbog toga se oblik i sadržaj igre mijenjaju i određuju sukladno djetetovom razvoju.

Nova klasifikacija dječje igre (1)

- **simbolička igra** – igra uz kontrolu, postupno istraživanje i razumijevanje bez rizika,
- **sociodramska igra** – igra koja sadrži realna i potencijalna iskustva (npr. igranje mame i tate),
- **socijalna igra** – igre s pravilima u kojima sudjeluje više djece, najčešće je suradnička te se pokušava ostvariti zajednički cilj,
- **dramska igra** – igra koja uključuje aktivno ili pasivno sudjelovanje u dramskom događaju (npr. prikazivanje predstave),
- **kreativna igra** – igra u kojoj dijete stvara istražuje, smišlja, oblikuje i stvara nove odnose među starim elementima koristeći pritom imaginaciju,
- **igra komunikacijom** – igre riječima, pričanje šala, pantomima,
- **gruba igra** – igra koja uključuje naguravanje, škakljanje, hrvanje (ne odnosi se na tučnjavu),
- **istraživačka igra** – igra koja uključuje manipulativno ponašanje (npr. bacanje, lupanje, rukovanje s predmetima),

Nova klasifikacija dječje igre (2)

- **lokomotorna igra** – igra koja primarno uključuje motoriku (npr. penjanje, skakanje, preskakanje),
- **igra fantazije** – igra u kojoj dijete oblikuje stvarnost na svoj način koristeći informacije iz stvarnog svijeta,
- **duboka igra** – igra koja uključuje rizična ponašanja pomoću kojih dijete razvija vještine preživljavanja i suočavanja sa strahom,
- **imaginarna igra** – igra u kojoj se ne koriste konvencionalna pravila (npr. dijete zamišlja da je netko drugi),
- **igra objektima** – igra koja uključuje korištenje fizičkih vještina i koordinacije (npr. osmišljavanje novih oblika korištenja starih objekata),
- **majstorska igra** – igra koja se nužno odvija izvan kuće (npr. gradnja tunela, kopanje rupa),
- **rekapitulacijska igra** – igra koja omogućuje istraživanje porijekla, povijesti, rituala i priča,
- **igranje uloga** – igra u kojoj dijete usvaja nove uloge, najčešće uloge odraslih (npr. liječnik, vozač).



Naši vremena
za igru,
to je tajna
vječne
mladosti!

(Majka Tereza)

Važnost igre za odrasle

- različite dobrobiti igre na život odraslih pojedinaca
- suprotan učinak od stresa na tijelo
- bolja sposobnost prilagodbe
- privremeno odmicanje od rutine
- **psihička ravnoteža**

Važnost igre za odrasle

- pojedinci koji imaju izraženiju **razigranost** kao osobinu lakše se suočavaju s vlastitim problemima što dovodi do lakšeg nošenja i suočavanja sa stresom
- igra pojedinca čini produktivnijim potičući **kreativnost i učinkovitost na poslu** te pritom povoljno utječe na kognitivni i psihički razvoj:
 - poboljšavajući sposobnosti pamćenja i percepcije,
 - razvijanje kritičkog razmišljanja, planiranja, donošenja odluka,
 - učenja matematičkih i logičkih zakonitosti i uzročno-posljedičnih odnosa

Izgradnja odnosa kroz igru

- kako izgraditi odnos s djetetom kroz igru?
- razvoj **socijalizacijskih vještina**
- otvorenost, prihvaćanje, pohvala



Dosada!

- što znači dosada?
- trebam li ga stalno animirati?
- **ALI** – mozak želi informacije!





Važnost motorike

- sve više djece je motorički nespretno
- razvoj fine motorike – najočitiji napredak
- poticanje motoričke spretnosti
- stare igre (gumi gumi, hula hop)



U “novo” vrijeme...



Što su preporuke?

- Svjetska zdravstvena organizacija
 - djeca **do dvije godine** ne bi uopće trebala koristiti male ekrane
 - djeca do polaska u školu (ako je baš potrebno) mogu koristiti male ekrane do **maksimalno 2 sata dnevno**
- Američka pedijatrijska akademija (2016)
 - do 18 mjeseci izbjegavati ekrane
 - 18 - 24 mjeseca visoko kvalitetni programi (medijacija roditelja)
 - 2 - 5 godina max. 1 sat dnevno visoko kvalitetnog programa

Najveći izazov – EKRANI

- vrijeme bez ekrana s djecom
- što predškolska i školska djeca više gledaju televiziju (osobito zabavne emisije i crtane filmove), to manje vremena provode čitajući i družeći se s ljudima, a njihove školske vještine su slabije
- TV može povoljno utjecati na učenje ako su emisije primjerene i ne preduge

Televizija koja radi – nikome?



Utječe li TV u pozadini na komunikaciju?

- značajno smanjen broj iskaza i količine riječi koje roditelji koriste s djetetom
- mislite li da djeca ne razumiju vijesti?
- rano izlaganje djece TV-u (prije treće godine) značajno negativno utječe na čitanje u dobi od 7 godina (Zimmerman i sur.)

Doziranje

- ne sve igračke odjednom
- igračke davati s povodom
- neke stvari micati, pa kasnije vraćati



Zajednički obiteljski hobi

- odredite najdražu zajedničku aktivnost



*Ako želite da vam
djeca postanu dobri
ljudi, potrošite na njih
duplo više vremena i
duplo manje novca.*

Abigail Van Buren

Literatura

- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Chang, P.J., Qian, X. i Yarnal, C. (2013). [Using playfulness to cope with psychological stress: taking into account both positive and negative emotions.](#) *International Journal of Play*, 2(3), 273-296.
- Rajović, R. (2017). *Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ*. Split: Harfa.
- Reinecke, L. (2009). [Games at work: The recreational use of computer games during working hours.](#) *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 461-465.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Optimistično dijete: provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije*. Zagreb: IEP.
- Vasta, R., Haith, M. i Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pragma*



Ministarstvo zdravstva

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Programske aktivnosti „**Podrška obitelji u zajednici**“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.

Kvalitetno vrijeme s djecom

Kako odgajati srcem?



Kako uskladiti roditeljsku i poslovnu ulogu?

- zašto je toliko zahtjevno?
- gdje pronaći snagu?



Roditeljska i poslovna uloga

- kako brige s posla ostaviti na poslu?
- novi izazov – rad od doma
- roditeljstvo u doba pandemije
 - napravite raspored i držite ga se
 - nemojte očekivati previše od sebe
 - nije vrijeme za perfekcionizam
 - ne zaboravite uzeti pauzu
 - postavite ograničenja
 - budite otvoreni



Iscrpljenost i *burnout*

- kako sačuvati snagu za obiteljske obveze?
- kako naučiti uzeti odmor?



Burnout sindrom

- sindrom izgaranja
- stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti uzrokovane pretjeranim i dugotrajnim stresom
- preplavljenost i nesposobnost ispunjenja stalnih zahtjeva



A gdje si ti...?

- **Jesi li na putu prema *burnout* sindromu?**
Osjećaš da ti je svaki dan loš?
Briga o poslu i kući te iscrpljuje i uzima ti mnogo energije?
Iscrpljen/a si cijelo vrijeme?
Većinu dana potrošiš na zadatke koje smatraš dosadnima?
Osjećaš da nitko ne cijeni tvoj trud?

Uzroci *burnout* sindroma

u svakodnevici

- manjak vremena za druženje i opuštanje
- nedostatak bliskih i podržavajućih odnosa
- prevelika količina svakodnevnih obveza
- prevelika količina odgovornosti
- manjak pomoći od drugih ljudi
- nedostatak sna
- osobine ličnosti

Pomoć!

- raznolika društvenih odnosa
 - kako izbjeći *baby brain*?
- podržavajući odnosi
- planiranje vremena → **kvaliteta!**
- vrijeme za ništa
- postavljanje granica
- odmor od tehnologije

Na kraju dana...

Jesam li danas učinio sve da se
moje dijete osjeća voljeno?



Literatura

- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Chang, P.J., Qian, X. i Yarnal, C. (2013). [Using playfulness to cope with psychological stress: taking into account both positive and negative emotions](#). *International Journal of Play*, 2(3), 273-296.
- Rajović, R. (2017). *Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ*. Split: Harfa.
- Reinecke, L. (2009). [Games at work: The recreational use of computer games during working hours](#). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 461-465.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Robbins, S.P. i Judge, T.A. (2010). *Organizacijsko ponašanje*. Zagreb: Mate: Zagrebačka škola ekonomije i managementa.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Optimistično dijete: provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije*. Zagreb: IEP.
- Vasta, R., Haith, M. i Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Weber, A. i Jaekel-Reinhard, A. (2000). [Burnout syndrome: a disease of modern societies?](#) *Occupational medicine*, 50(7), 512-517.