

## STVARANJEM VREMENA ZA SEBE PUNIMO I RODITELJSKE BATERIJE

Balansiranje ili pokušaji balansiranja različitih „loptica“ danas su uobičajeni dio roditeljske uloge – vrtić, škola, park, kuhanje, spremanje, kupanje,... dodatno „začinjeni“ ponekom svađom među braćom ili sestrama, bolestima,... Nekad smo više, a nekad manje uspješni u tom balansiranju, imamo boljih i lošijih dana... Nije lako uvijek biti strpljiv s djecom i brinuti o njihovim potrebama, a posebice kada smo i sami umorni, frustrirani, loše raspoloženi i kada su naše potrebe nezadovoljene.


Osim što imamo potrebe za hranom, vodom, snom, kretanjem, svi imamo i temeljne psihološke potrebe za:

- pažnjom drugih ljudi, bliskim odnosima s njima, pripadanjem i ljubavlju (povezanost)
- osjećajem da sami biramo kako ćemo se ponašati, da upravljamo svojim životom i odlučujemo slobodno, a ne pod prisilom i vanjskim pritiscima (samostalnost)
- osjećajem da imamo neko znanje ili vještinu, da smo učinkoviti, zadovoljni vlastitim uspjehom i da nas drugi vide kao vrijedne osobe (uspješnost)

Mala djeca trebaju puno naše energije, pažnje i stalnoga angažmana što može biti jako zahtjevno i ne ostavlja nam dovoljno vremena da brinemo o sebi onako kako smo to činili ranije. Kada se još dogodi i da nam vanjske okolnosti otežavaju angažiranje uže i šire obitelji i/ili prijatelja, druženja djece s drugom djecom i druge oblike pomoći, život nam postaje kompliciraniji. U takvim trenucima može nam se činiti gotovo nemoguće pronaći vrijeme u kojem ćemo se opustiti, prošetati, popiti kavu „na miru“, vidjeti se s bliskim osobama i priuštiti si druga mala, ali važna zadovoljstva...ili se isplakati ako nam to treba, gledati u prazno, ne misliti ni o čemu, biti sami sa sobom. Ponekada može proći dulje vremena da ni ne radimo nešto za sebe i možemo zamijetiti da smo umorniji, bezvoljniji, lošije raspoloženi.

Možemo imati osjećaj da nismo više potpuno uključeni niti sa svojom djecom, da smo neraspoloženi za bilo kakvu zajedničku igru, razdražljivi... Možemo se početi osjećati loše i u roditeljskoj ulozi i zbog svojih nezadovoljenih potreba...s vremenom nam je sve teže jer se nezadovoljstvo samo skuplja... No možemo se i pitati: Kada naći vrijeme za sebe? Kako?.

Ponekad niti ne znamo što bi nam pomoglo da se osjećamo bolje, a ponekad nismo sigurni kako to postići.



**Mi vam ne želimo govoriti što biste trebali napraviti. Ne želimo da briga o sebi bude još jedan teret, još jedno „moram“, već vam želimo ponuditi škrinjicu ideja, mogućnosti i podsjetnika koju možete otvoriti i koristiti kada i kako želite.**

## NAŠ DOPRINOS VAŠOJ ŠKRINJICI:

### KAKO STVORITI VRIJEME I PROSTOR U KOJEM SE MOGU BAVITI SOBOM?

Dosadašnja iskustva pokazuju da se stvaranje vremena za sebe lakše postiže kada u danu odredimo točan vremenski period u kojemu smo:

- ✓ usmjereni na sebe i radimo ono u čemu uživamo bez prilagođavanja drugima – **VRIJEME SAMO ZA SEBE**
- ✓ usmjereni na djecu, na igru, razgovor, zabavu s njima – **VRIJEME SAMO ZA DJECU**

Važno je razmisliti o drugim stvarima koje su nam bitne i zadacima koje moramo obaviti, npr. raditi, kuhati, ... i to isplanirati u svom danu. Kao što djeca imaju isplaniran raspored sati u školi, tako i mi možemo rasporediti svoje aktivnosti tijekom dana. To nam može pomoći da budemo prisutni u svakoj aktivnosti. Ponekad nam se može činiti da ako nismo posvećeni ni sebi ni djeci kao da rasipamo energiju, a naše nezadovoljstvo, nezadovoljstvo djece i roditeljski stres rastu.

Prvi korak k stvaranju vremena samo za sebe može biti da razmislimo i zapišemo:

- koje aktivnosti imamo u danu i koliko vremena utrošimo na njih
- koje aktivnosti bi voljeli imati u danu i koliko vremena bi nam trebalo za njih

Nakon što rasporedimo obvezne i željene dnevne aktivnosti i isplaniramo vrijeme samo za sebe, važno je da se tijekom dužeg perioda pridržavamo toga vremena kako bi ono postalo rutina - i nama i drugim ukućanima, osobito djeci.

Možda nam je trenutno teško zamisliti da odvojimo vrijeme samo za sebe jer nam se čini da imamo toliko toga „na svom tanjuru“, da nam je život u kaosu i ne znamo odakle krenuti. Možemo započeti sa svega 10-15 minuta u kojima ćemo se svaki dan posvetiti isključivo sebi pa graditi dalje. Možda ćemo u početku morati uložiti nešto truda i svjesno planirati te trenutke, no s vremenom bi mogli postati uobičajeni dio svakodnevice naše obitelji.

Lakše ćemo pronaći vrijeme za sebe, pa makar petnaestak minuta dnevno, ako znamo da o djeci brine osoba od povjerenja ili ako to nije moguće da to vrijeme provode u samostalnoj igri razvijajući različite vještine, kreativnost i jednostavno uživajući.

Zato donosimo nekoliko prijedloga takvih igara.



**IGRE ZA DJECU IZ VIRTUALNE IGRAONICE DJEČJEG VRTIĆA „ČIGRA“, ZAGREB**

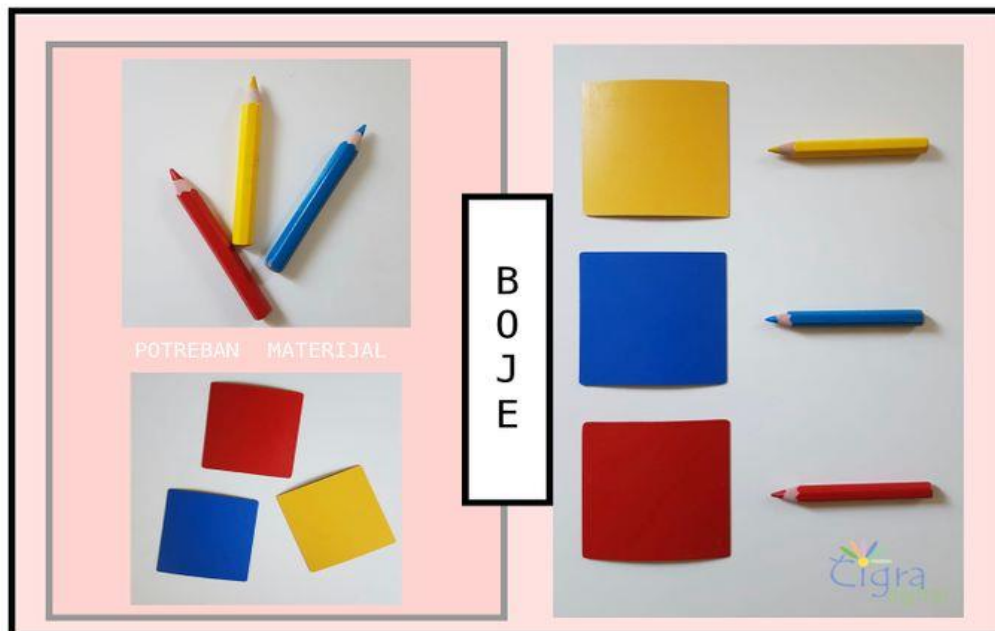
( druge igre možete pronaći na : <https://padlet.com/cigrahypo/fnvdv28sj0vk> )

**ZA NAJMLAĐE**

Pronađite kod kuće košaru sličnu ovoj na slici. Špagom ili vunom otežajte malim ručicama pristup omiljenim igračkama. Djeca će vježbati snalaženje, preciznost i finu motoriku dok pokušavaju izvaditi zarobljene igračke.



Pronađite doma papiriće s bojama i bojice ili drugi materijali koje imate doma u istoj boji kao bojice. Cilj je pridruživanje, složiti boju na boju. Djeca će vježbati vizualnu percepciju.





# ŠTO S ROLICAMA WC PAPIRA?



SORTIRANJE PO VELIČINI

PROVLAČENJE



HODANJE OKO ROLICA



ISTRAŽIVANJE RAVNOTEŽE



## DOMAĆI PLASTELIN

R  
E  
C  
E  
P  
T



čigra  
digital

400g glatkog brašna

130g soli

40g limunske kiseline

4dcl vode

5 jušnih žlica ulja

Prehrambene boje

Mokre sastojke (ulje, voda) prokuhati na štednjaku, kada zaključaju uliti u posudu sa promiješanim suhim sastojcima. Miješati kuhačom dok se masa ne sjedini, te nastaviti mijesiti rukama i dodati prehrambene boje.

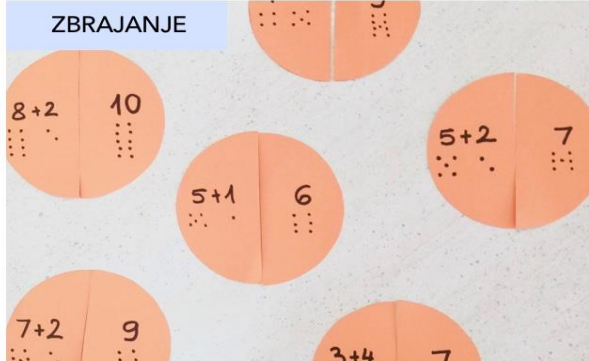
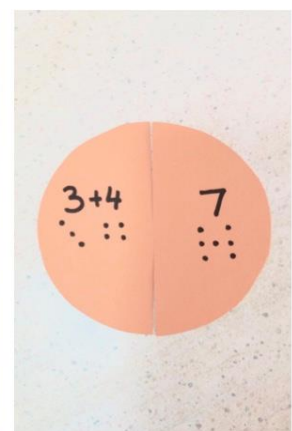
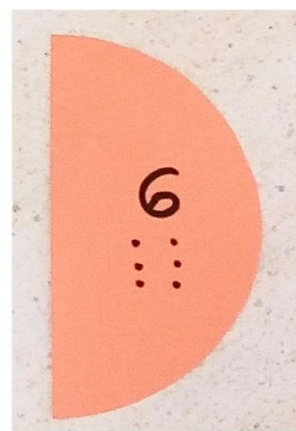
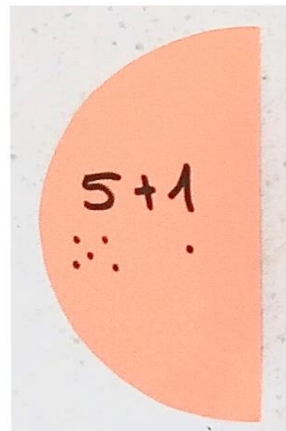
Nakon upotrebe, plastelin držati u dobro zatvorenoj vrećici.

## ZA NEŠTO STARIJE

# MATEMATIČKE VJEŠTINE



### ZBRAJANJE

U kući/ balkonu/vrtu napravite „školicu“ za djecu. Prvi igrač baca kamenčić/igračku u prvo polje (kasnije i u ostala, po redu) i ako je precizno bacio kamenčić (ne izvan polja ili na crtu) skakuće po svim poljima. Tamo gdje je jedno polje skače na jednoj nozi, a gdje su dva polja na dvije noge, u svako polje po jedna. Igrač skakuće, okrećući se na desетки sve do polja 1 gdje se saginje na jednoj nozi i uzima kamenčić. Cilj igre je prijeći sva polja bez greške (bez gaženja crte ili ispadanja izvan polja), a ako igrač pogriješi njegovo mjesto zauzima sljedeći igrač.





Zadatak je da dijete upari čarape. Na slici su čarape svih ukućana. Za svaku uparenu čarapu dijete dobiva 1 minutu ispred ekrana (gledanje TV-a, igranje igrice i slično).



Sve što trebate je pripremiti čašice s različitim vodenim bojama i dati djetetu slamku da izradi svoj crtež puhajući boju kroz slamku.



## NEKOLIKO PODSJETNIKA :

- ✚ **NEMA SAVRŠENOG RODITELJA** - kako u svemu tako i u roditeljstvu postoje dobri i loši dani, ponekada činimo pogreške i iz kojih možemo učiti, prepoznati ih, reći da nam je žao i biti dobar model svojoj djeci
- ✚ **NEKADA TREBA ZASTATI** – tada možemo zamijetiti svoje tjelesne reakcije (umor, napetost, nedostatak energije...), osjećaje i misli koji nam se javljaju vezano uz zahtjeve roditeljstva
- ✚ **ZADOVOLJITE SVOJE POTREBE I BUDITE BLAGI PREMA SEBI** - ponekad nije lako prepoznati svoje potrebe niti se domisliti u kojim aktivnostima bismo uživali. Ako smo posebno iscrpljeni, možemo imati osjećaj da nam ništa ne bi bilo dovoljno. Budite blagi prema sebi i otkrijte što za vas funkcionira. Generalne preporuke su da vodimo računa o svojoj prehrani, spavanju i tjelovježbi te da u svoj dan uključimo aktivnosti koje nas umiruju (npr. slušanje glazbe, kupka, čitanje, masaža, šetnja,..) i/ili da pokušamo oživjeti neki hobi ili interes na koji smo zaboravili

- ✚ **ZABAVLJAJTE SE S DJECOM** – možda ne volite igre pretvaranja... OK, igrajte druge igre i radite s njima aktivnosti u kojima se i vi osjećate dobro. Uključite djecu u kućanske poslove - uz malo glazbe i smijeha i čišćenje može biti zabavno, možda možete uključiti djecu i u tjelovježbu, zajedno čitati, ...



- ✚ **VAŽNO JE IMATI PODRŠKU** - razmislite o ljudima koji vam mogu pomoći razgovorom, koji će vas slušati bez osuđivanja, cijeniti vaše napore da brinete o sebi... Svi imamo pravo na podršku drugih ljudi i ponekad nam je potrebna stručna podrška. To ne znači da smo nesposobni ili loši roditelji, to samo znači da smo ljudi i da nitko ne treba sve raditi sam.

LITERATURA:

Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/roditeljski-stres-i-kriza/>

The Center for Parenting Education: <https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/focus-parents/parents-needs/>

Čigrina virtualna igraonica: <https://padlet.com/cigrahypo/fnvdv28sj0vk>

Facebook stranica „Čitajmo“ : <https://www.facebook.com/citajmo/>

DV Viškovo, Kutak za roditelje: <https://www.vrtic-viskovo.hr/content/367/kutak-za-roditelje>

Martina Špaček, dipl.psih. – prof.  
Obiteljski centar Vukovar

Kristina Bušljeta, mag.act.soc.,  
Centar za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“