

IGRE ZA POVEZIVANJE KROZ FIZIČKI KONTAKT

Preko čula dodira primamo informacije iz spoljašnjeg sveta, pa se tako fizički kontakt takođe smatra i komunikacijom, posebno u ranom uzrastu i kod dece kojoj je dominantan kinestetički kanal (o tome sam pisala u mojoj prvoj knjizi „[Umetnost komunikacije sa decom](#)“).

Brojna istraživanja su pokazala da je fizički kontakt važan za zdravlje, jačanje zdravlja i ozdravljenje, kao i da je najvažniji faktor u razvoju fiziološke i psihološke regulacije beba, dece i odraslih, pa se zato smatra „lekovitom silom“. Dodir povećava imuni kapacitet organizma, jer pokreće čitav niz hemijskih reakcija, čime se između ostalog poveća nivo serotonina (hormona sreće), a smanjuje se nivo hormona stresa.

Zagrljaj koji traje 20 sekundi ima terapeutsko dejstvo. Tada se luče dopamin, serotonin i oksitocin, zbog čega nam u zagrljaju odmah postane toplo oko srca i osećamo sigurnost.

Igre u kojima ima fizičkog kontakta između roditelja i deteta su od neprocenjivog značaja. One zadovoljavaju detetovu potrebu za dodirom i fizičkom interakcijom sa roditeljima, jačaju bliskost i poverenje, i podižu nivo „dobre“ energije.

Neke od njih veoma su zgodne za situacije u kojima dete pruža otpor, kada dolazi do odugovlačenja i natezanja sa detetom, na primer kada je vreme za pospremanje igraćaka ili sobe, pripremu za kupanje, spavanje ili obroke. Umesto da gubite vreme i svi „uđete u stres“, uz pomoć ovih igara lakše ćete obezbediti dečiju saradnju i pokrenuti zabavu.

OD GLAVE DO PETE

Igra je odlična za telesno opuštanje, posebno kod energične dece. Može da postane rutina pred spavanje. Rukama obuhvatajte i blago stežite delove dečijeg tela redom od glave do pete, proprativši igru blagim, umirujućim glasom: „Glava će ti zaspati. Ramena će ti zaspati. Leđa će ti zaspati. Mišice će ti zaspati, šake, prstići, noge, kolena, stopala... će ti zaspati.“ Takođe, ove pokrete možete „pretvoriti“ i u blagu masažu, detetu će sigurno prijati: „Masiram ti glavu. Masiram ti ramena, leđa, ruke, noge...“ Očekujte da i dete vas u nekom trenutku počne da usmerava, pokazujući vam koji deo tela da mu izmasirate. Kod mališana koji „odugovlače“ sa odlaskom na spavanje, obrnite igru i neka dete ovako „uspavljuje“ vas. Opustite se i prepustite njegovom trudu da vas uspava, glumite da ste zaspali. Posle par minuta se „trgnite“ i „probudite“, a onda zamenite uloge i recite – „Ovo je bilo odlično! Baš me zanima da li ću uspeti ja tebe da uspavam, kao ti mene.“

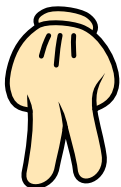
NAPRAVIĆU OD TEBE...

Varijacija na prethodnu igru. „Valjajte“ dete po podu ili krevetu, kao da od njega pravite palačinku ili kao da mesite testo: „Sada ću od tebe umesiti najmekše testo! Napraviću od tebe najslađu palačinku!“

„Gnjavite“ dete, „čapkajte“ od velikog testa male komade: „Od ovog komada napraviću kiflicu. Od ovog ću napraviti mini-picu. Od ovog komada ću napraviti pogačicu!“

„Rolajte“ dete, „filujte“ ga izmišljenim šlagom... Ako dete želi, zamenite se, pa neka ono „mesi“ vas (prikaže vam masažu).

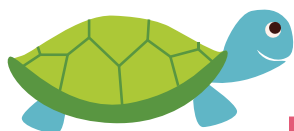




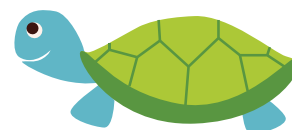
OVAJ MALI MRAV



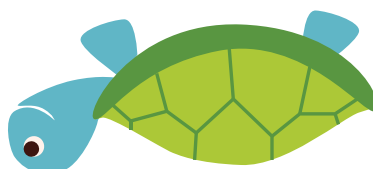
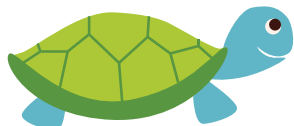
Prstima ruke imitirajte noge mrava (možete koristiti i samo kažiprst i srednji prst) koji se kreće po telu i glavi deteta: „Ovaj mali mrav je pošao da nađe hranu. Ima li je ovde?“ I zastanite malo na glavi, kod ušiju, vrata, pa na ramenima, rukama, leđima: „Hm, nema ništa za malog mrava. Idem dalje da tražim...“ – pa nastavite „šetnju“ i traganje za hranom. Igrajte se dok je detetu zabavno, a onda ako želi zamenite uloge. Ova mini-igra veoma je korisna za brzinsko uspostavljanje kontakta sa detetom i laku saradnju. Možete je primeniti u situacijama kada dete „ne zna šta bi sa sobom“ (svako od nas roditelja ume da prepozna te momente) i umesto da oboje uđete u stres i raspravu, pustite „malog mrava“ da vas poveže. „Malom mravu se čini da ti ne znaš šta bi sada da radiš. Mali mrav traži ideju, traži ideju na tvojim leđima (koristite glas tako što ćete ga kod nekih delova spustiti do tihog i usporavati govor, a zatim „dramatično“ ubrzati i podići ga). Nema je tu, onda će mali mrav probati da je nađe na tvojoj glavi! Da li je ovde, šta misliš?“ Kada se povežete prepustite detetu dalje igru i pratite ga, a ako želi da se igra samo pustite ga.



IZVRNUTE KORNJAČE



Lezite na leđa, savijte noge u kolenima i obuhvatite ih rukama tako da ličite na kornjaču koja se izvrnula na leđa. Dete i vi možete naizmenično glumiti kornjaču u nevolji. Na primer, učesnik igre koji u tom trenutku nije kornjača mogao bi drugog da njiše levo-desno i tako pokuša da ga „okrene na pravu stranu“. Ili možete svi postati kornjače, neko izvrnuta neko ne, pa se međusobno njhati i pomagati kornjači da „stane na noge“.



IGRE ZA BALANSIRANJE ENERGIJE

Deci su potrebne i takozvane „energične igre“, pri kojima se izbacuje višak energije, obično traju kratko, često su vrlo intenzivne, angažuju dete (a i vas) na fizičku aktivnost. Važne su posebno ako je vaše dete po prirodi energično, a naročito ako je dete tip „buntovnika“ – kod njega svakodnevno dolazi do naglih skokova i padova u energiji.

Za ovu decu zaista je nešto najgore kada odrasli očekuju i zahtevaju od njih „da se smire“. Tada je naboj energije samo još veći, a detetu je nemoguće (i neprirodno) da suzbija toliku energiju, da pokušava da se kontroliše.

Iz moje prakse konsultacija sa roditeljima posebno mi je ostao u sećanju jedan drastičniji primer, kao jedna vrsta nepravde nad dečjom prirodom i potrebom za energičnom fizičkom igrom. Tata sa kojim sam razgovarala o njegovom tada šestogodišnjem sinu naveo je, između ostalog, i probleme „nemirluka“ i „pravljenja galame“. Naime, njegov sin je veoma energično dete i ima izraženu potrebu za življom igrom, ali tada je bučan. Moram da napomenem da oni žive u inostranstvu i da komšije za svaku buku mogu da pozovu socijalnu službu, čime su im i zapretili. Da, već sam rekla da je ovo baš drastičan primer.

Tata je naravno bio jako zabrinut i, iako je prepoznao potrebe svog sina bio je napet, osećao je strah i strepnju svaki put kada je dete želelo da se igraju – što je na kraju rezultiralo stresom i ljutnjom kod obojice. Dete ne može da razume zašto mu se ne dozvoljava da se igra na način za kojim ima snažnu unutrašnju potrebu, oseća nepravdu zbog toga i ulazi u burne emotivne reakcije. Tata se muči jer zna šta je njegovom detetu potrebno, ali se sa druge strane plaši posledica. Kada sam mu predložile drugačiji način za iste igre pao mu je kamen sa srca.

IGRE ZA BALANSIRANJE ENERGIJE

Ne dajte da vas obeshrabre ovakve stvari, mnogo toga može biti rešeno, potrebne su vam samo ideje. Posebno su važne ako je vaše dete tip „**buntovnika**“. Naime, kao što imamo decu kojoj više „leže“ takozvane mirne, sedeće igre, tako imamo i decu kojoj je energični fizički pokret neophodan.

Ove predloge nazvala sam „Tihe energične igre“ i namenjene su deci oba pola – već sam u uvodu rekla da se igre NE DELE na one za dečake i one za devojčice!

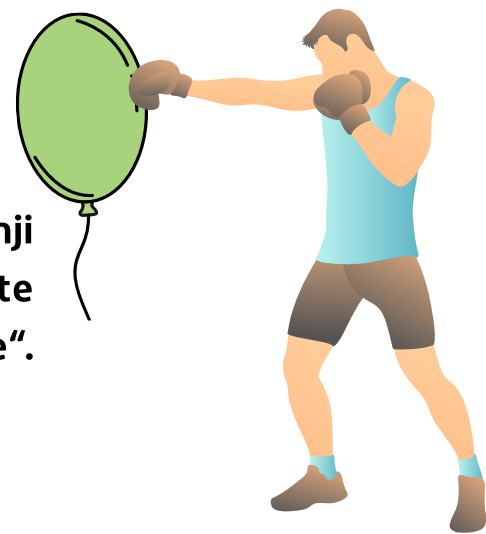
Napominjem da je za ove, kao i sve energičnije igre, neophodno da okruženje učinite bezbednim, da sklonite sve što je čvrsto, oštro, dakle sve što može biti potencijalno opasno i povrediti dete. Poređajte jastuke oko prostora koji ste namenili za igru.

NEVIDLJIVA LOPTA

Igrajte fudbal, košarku ili odbojku, ali sa nevidljivom loptom. Igrajte jedno protiv drugog, ili ako vas je više podelite se u timove. Za ovu igru možete koristiti i balon.

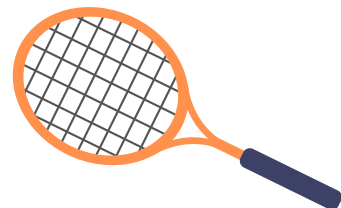
BALON BOKSER

Držite balon za donji deo, za čvor, a dete neka ga „boksuje“. Zamenite se.



TENIS SA BALONOM

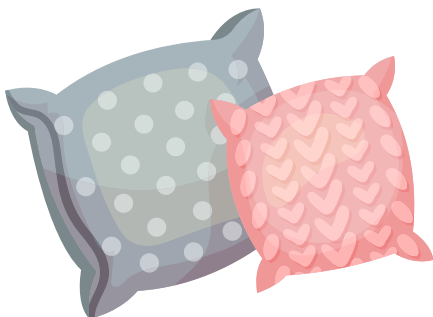
Za ovu igru možete koristiti bilo kakve rekete, ako ih imate (za stoni tenis, tenis ili badminton), ali i kartonske tanjiriće – i balon. Cilj je da reketom/tanjirićem udarate balon kao da igrate tenis, a kao poseban izazov možete da se potrudite da balon što duže ne padne na pod.





LEŽEĆI FUDBAL

Igranje loptom u stanu pored toga što stvara buku, može biti opasno zbog odbijanja lopte o stvari i nepredvidljivog kretanja. Izazovite dete: „Ha, lako je šutirati loptu po podu, hajde probaj da je šutiraš u vazduhu, ovako!“ Zatim ležite na leđa, podignite noge ka plafonu i „šutirajte vazduh“ kao da je lopta! Zajedno oponašajte pokrete kao da šutirate na gol. Možete i da merite vreme koliko dugo možete da igrate „ležeći fudbal“ i svaki put postavljajte novi rekord: „Hej, uspeli smo ceo minut duže nego juče!“ Takođe, možete se igrati i tako što ćete šutirati balon, ali i dalje ostanite da ležite na leđima.



BORBA JASTUCIMA

Uzmite manje i tanje jastuke i gađajte se i udarajte njima. Ovu igru ponekad ne morate ni da najavite, iznenadite dete jastukom i očekujte lavinu energije. Možete napraviti i posebnu igru – ako vas je više stanite u krug, a ako ste samo dete i vi jedno naspram drugog, i gađajte se naizmenično jastukom. Kad god vas dete pogodi pomerite se korak unatrag, a ako vas promaši pomerite se korak unapred. Isto tako i kada vi pogodite dete. Kada se približite toliko da možete da se dodirnete uzmite ga u zagrljaj, a ako ste se pak previše udaljili „pojurite“ ga: „Dođi, dođi, kuda si pobegao, nedostaješ miiiii!“ Ova igra veoma je zgodna kada dođe vreme za kupanje, a dete odugovlači. Jurenje usmerite ka kupatilu.