

VEŽBA POTREBE DETETA

Kroz ovu vežbu stavljamo sebe u perspektivu deteta kako bismo ga videli i razumeli što nam omogućava da izgradimo snažan odnos sa detetom i imamo veliki uticaj na njega.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



Vežba

POTREBE

Dete ima fizičke potrebe: hrana, voda, san, fizička aktivnostu... i takođe psihološke potrebe: sigurna emocionalna vezanost (attachment), pripadnost, sigurnost, podrška, poštovanje, razumevanje, pažnja, prihvatanje, autentičnost, autonomija, izbor, igra, kreativnost, izražavanje, učenje, razvoj, kompetentnost, odmor, zabava, red, stabilnost, vođstvo...

Sigurna emocionalna vezanost se formira kada se dete oseća bezbedno, viđeno i utešeno.

Videti dete znači videti više od njegovog ponašanja i rezultata, videti njegovo unutrašnje iskustvo, prepoznati detetov doživljaj, potrebe i osećanja i pokazati mu da ga vidimo tako što ćemo verbalizovati ono što vidimo. Dete tako oseća da ga razumemo, čujemo, vidimo i prihvatamo.

Utešiti dete znači pomoći mu da se umiri kada je uznemireno tako što smo prisutni i smireni. Na taj način dete uči da umiri sebe i reguliše svoje emocije.

Dete ima potrebu da izrazi sebe, svoja osećanja, da bude autentično, da ima autonomiju i mogućnost izbora u skladu sa svojim uzrastom.

Dete ima potrebu za igrom, kreativnošću, učenjem, razvojem, ima potrebu da se oseća kompetentno, sposobno. Za razvoj je neophodna optimalna frustracija. Dete tako gradi samopouzdanje i emocionalnu otpornost.

Dete ima potrebu za vođstvom, stabilnošću i redom. Potrebne su mi odrasle osobe koje preuzimaju odgovornost, koje su sigurne i odlučne, koje mogu da se nose sa nezrelošću deteta i njegovim frustracijama i neprijatnim emocijama.



Vežba

SITUACIJA

Izaberi bilo koju situaciju i sagledaj je iz perspektive deteta.
Situacija može biti vezana za cilj koji si postavio/la u Vodiču Vizija.

1 Sagledaj situaciju iz perspektive deteta. Vidi očima deteta. Opiši njegov doživljaj situacije. Šta dete izražava svojim ponašanjem, koju potrebu pokušava da zadovolji, kako se oseća?

2 Koliko ti je lako/ teško da se staviš u njegovu poziciju? Koliko ti je lako da prepoznaš detetove emocije, potrebe, doživljaj?

3 Kako se ti osećaš kada vidiš da tvoje dete ima neprijatne emocije (ljutnju, stid, ljubomoru, nesigurnost, bespomoćnost, strah...)?



Vežba

SITUACIJA

4 Sagledaj širu sliku, šta je prethodilo toj situaciji, da li se ista, slična situacija ponavlja? Kakva je tvoja uobičajena reakcija na tu situaciju? Kako ona utiče na dete? Šta dete zaključuje iz tvoje reakcije?

5 Prepoznavaj da li je detetu potrebno ohrabrenje, uteha, podrška, razumevanje, autonomija, osnaživanje, usmeravanje, učenje, granice?

6 Kako možeš da mu pokažeš da ga vidiš i razumeš, da si na njegovoj strani, da ste u istom timu?

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs