

## ***Kvaliteta vremena koje dijete provodi u samoizolaciji***

Samoizolacija nas stavlja u kontekst zatvorenog prostora i suženih kontakata na one pojedince koji su dio našeg obiteljskog kruga s kojima živimo. Dakle, u izolaciji nemamo puno izbora! Ili se barem na prvi tren tako čini 😊 Psiholozi koji proučavaju kreativnost – našu snagu da osmislimo nešto novo, kažu da je okolina pogodna za izmišljanje novih stvari sličnija dosadi, nego „ludoj zabavi"! Možemo se i sami prisjetiti kako u doba dok smo mi odrastali nije bilo tolikih sučelja koja su nas podraživala i zabavljala, pa smo bili primorani sami sebe zabaviti. 😊 U tim trenucima naša je mašta bila jako uposlena, i nismo ni sanjali da upravo to vrijeme bez strukture, vrijeme djetinje igre, u nama stvara jaki potencijal za snalaženje u kasnijim životnim situacijama. U okolnostima u kojima nas nikakvi vanjski podražaji ne zabavljaju, kao da jasnije dolazimo do otkrića što bi smo to mi stvarno voljeli raditi. Osim toga, događa se i to da smo zaposleni iznutra, odnosno, nismo tek površno involvirani putem svojih osjetila (kao što je na primjer u nekoj video igri ili crtanom filmu), nego smo daleko više osobno upućeni. Što je manje toga izvana što vrši utjecaj na nas, to je okolina pogodnija da ju mi oblikujemo. Kada imamo previše podražaja izvana, na osjetilnoj razini trebamo se razračunati s njima, dakle na razini percepcije. Ti podražaji u nama izazivaju neke emocionalne reakcije i upućeni u aktivnosti koje od nas traže odgovor na podražaj, što su najbazičnije aktivnosti koje uključuju maštu! Područja mišljenja, dubokog razmišljanja, kreativnosti nisu niti u

Još je važnije od svega reći to da naši potencijali miruju (ovdje mislimo na snagu mašte i intelekta) ukoliko nisu uključeni u aktivnosti u kojima se mogu razvijati. Što će reći, dokle god smo previše uposleni samo aktivnostima kao što su video igre i gledanje tv-a, ozbiljno zapuštamo naš duh mašte koji spava u nama dubokim snom. Naravno, mašta je aktivna dok smo u kontaktu s medijskim sadržajem, ali na onoj reaktivnoj razini. Na kreativnoj razini ona miruje.

Ovo je vrijeme odlično za povratak bazičnim aktivnostima. Ako smo inače u pristupu s našom djecom široko orijentirani na različite aktivnosti koje im nakon škole želimo priuštiti, sada imamo prostora svome djetetu dopustiti i dubinu. To može značiti i dubinu dosade... Dosadivanje je preduvjet da dijete samo nešto od sebe stvori i napravi! Dosada je prostor koji motivira dijete da nađe ono zaista njemu interesantno. A kada to još k tome nisu mediji, dijete je primoramo to interesantno izumiti 😊 Bilo u vidu igre, bilo u vidu crteža, bilo u vidu neke kreativne igračke koju je samo izradilo.

ZAŠTO  
OVO KUĆNO VRIJEME NE BI BILO  
VRIJEME KADA ĆETE ZAJEDNO  
PROĆI KROZ NEKI RECEPT?  
NAPRAVITI PRVU PALAČINKE  
SAMOSTALNO NIJE PRERANO ZA  
VAŠE DESETOGODIŠNJE DIJETE.  
ZAŠTO OVO VRIJEME NE BI BILO  
VRIJEME KADA ĆE VAŠ SIN 😊  
NAUČITI SAŠITI GUMB?  
MOŽDA IMATE U PODRUMU STARU  
MAŠINU... MOŽDA POSTOJE  
STVARI KOJE STE SAMI  
ZAPUSTILI, ILI ZA KOJE NIKADA  
NEMATE VREMENA, ZA KOJE SE  
UVIJEK MOŽE REĆI  
„POSLIJE“. MOŽDA JE DOŠLO TO  
VRIJEME! MOŽDA JE DOŠLO  
VRIJEME ZA MALE KUĆNE  
RADINOSTI, ZA KREATIVNOST;  
ZA KRPENE LUTKE, ZA  
DECOUPAGE OD SALVETA I  
LJEPILA  
KOJE SE RADI OD BRAŠNA, ZA  
BOJANJE I CRTANJE. MOŽDA JE  
DOŠLO VRIJEME ZA LEGO  
KOCKE ILI IGRE SKRIVAČA PO  
KUĆI. MOŽDA JE DOŠLO VRIJEME  
ZA ČITANJE PRIČA PRIJE  
SPAVANJA 😊  
MOŽDA  
JE DOŠLO VRIJEME ZA...., NE  
ZNAM, IZMISLITE!

Ivna Ivanković, mag. psych.