General | | Actualitzat el 31/05/2021 a les 06:13

Què és «special time» i com pots fer-ho amb els teus fills?

Segur que t'encanta

[inicicentrareport]Donar un temps especial cada dia al teu fill/a l'ajuda a mantenir-lo connectat i a reforçar els vincles amb ell. Ho asseguren diversos estudis, que anomenen **"special time" aquest espai diari**, que pot ser de deu minuts o un quart d'hora, amb el qual passes jugant amb la teva criatura, sense telèfons ni pantalles.

Es tracta d'oferir un **temps de qualitat a la teva criatura**. Pot ajudar el fet d'utilitzar el nom del teu fill o filla per anomenar l'estona. Per exemple si la teva filla es diu Anna, es pot anomenar l'estona de l'Anna. Si tens un altre fill que es diu Guillem doncs també tindria el seu espai i el seu temps.

[GotaVerdaPle]**Per què serveix?** Vivim en una cultura estressant, en la qual tenim interrupcions en cada moment. Desconnectar i gaudir del temps amb les teves criatures per separat o bé conjuntament aporta molts beneficis.

[GotaVerdaPle]**Quins beneficis aporta?** Reconnectar amb les teves criatures després d'haver estat separats durant tot el dia aporta múltiples beneficis. Permet a la criatura expressar-se, mostrar els seus sentiments, tenir la teva atenció única i exclusivament.

A la vegada es reforça el vincle amb la criatura, es genera empatia, és dir-li que realment t'importa, que importa el seu joc, allò que fa, com se sent, allò que explica: posa la criatura al centre.

[GotaVerdaPle]**Quins són els requisits per dur-lo a terme?** Estar sols els dos, sense interrupcions, sense pantalles, deixar-lo fer, que jugui amb el que vulgui i tu posar-te a la seva disposició. A la vegada cal que sigui diari o cada dos dies per tal de reforçar aquest vincle i que la criatura ja esperi aquest espai conjunt que compartiu.

[GotaVerdaPle]**Quan es recomana especialment?** Segons ens recomana la pedagoga Meritxell Porqueras és especialment indicat quan hi ha més d'un fill o davant l'arribada d'un germà/germana, per tal de tornar a connectar, però es pot fer servir en diversos moments, com per exemple davant d'una adaptació escolar.

Es tracta de quelcom que en altres països és més popular, on es practica habitualment (no només el dia del seu aniversari) i que realment genera un vincle des de l'amor i del respecte.

[ficentrareport]
[enquestaregistre]