

PUT OD MLADOG DO ISKUSNOG OCA

»» *Savjeti za roditeljstvo* ««



IZDAJE:



PROGRAM PODRŽALI:



OAK
FOUNDATION

IZDAJE:



PROGRAM PODRŽALI:



ORGANIZACIJE KOJE REALIZUJU YMI PROGRAM:



Objavlivanje ove publikacije podržali su Austrijska razvojna agencija i OAK Fondacija. Sadržaj i zaključci ove publikacije ne odražavaju nužno stavove Vlade Austrije i OAK Fondacije.

PUT OD MLADOG DO ISKUSNOG OCA



➤ *Savjeti za roditeljstvo* ←

Napisao i pripremio:
Srdan Dušanić

Sadržaj



05 *Uvod*

07 *Uloga oca u roditeljstvu*

08 Uloga očeva prije rođenja djeteta

08 Uloga tokom rođenja

09 Uloga očeva poslije rođenja

11 *Razvoj djece*

11 Različiti aspekti razvoja djece

12 Korisne aktivnosti za razvoj djece

14 *Osnovni principi vaspitanja djece*

14 Kako učiti i vaspitavati djecu?

15 Osnovni vaspitni stilovi

16 Ljubav i postavljanje "granica"

18 *Odnos i komunikacija sa djecom*

18 Osnovna pravila dobre komunikacije sa djecom

20 Gdje je prava mjera između slobode i discipline?

21 Kako uspostaviti određena pravila i disciplinu?

22 Kako i kada pohvaliti i kritikovati dijete?

22 Kako se suočavati sa "teškim" ponašanjima djece?

29 *Čemu da učimo djecu*

30 Savjeti očevima za svakodnevne situacije

35 *Najčešće greške mladih očeva*

39 *Umjesto zaključka*

40 *Literatura*

SUPER
TATA



UVOD

Svrha vodiča "Put od mladog do iskusnog oca"¹ je da na jednostavan i jasan način približi mladima ulogu, odgovornost i izazove sa kojima se očevi suočavaju te kako to sve izvršiti i prevazići na optimalan način. Brojne informacije i savjeti koji postoje u ovom vodiču svakako da važe za oba roditelja ali on je prvenstveno namijenjen sadašnjim i budućim očevima. Zašto? Brojna istraživanja kako u jugoistočnoj Evropi tako i cijelom svijetu ukazuju da očevi nisu dovoljno uključeni u odrastanje svoje djece i brojne obaveze koje to prati. Smatramo da su tradicionalne norme jedan od glavnih uzroka za to.

Tradicionalno vaspitanje podrazumeva podijeljene uloge između roditelja. Obično su društvena očekivanja i norme takvi da majka treba da bude više angažovana u kući i brizi o djeci. Ona je ta od koje se očekuje toplina, nježnost, briga. Od oca se očekuje da obezbijedi egzistencijalne resurse za život. On je nosilac autoriteta koji određuje pravila i sprovodi disciplinu. Međutim, u današnjim uslovima tradicionalne uloge postaju neodržive. Žene su daleko više zaposlene nego ranije te nije realno očekivati da i dalje većina obaveza u porodici i domaćinstvu bude na njihovim plećima. Neophodno je da se muškarci više uključe. Međutim, pored tog razloga, još važniji razlog je psihološka i socijalna potreba djece da očevi više učestvuju u njihovom vaspitanju. Otac može da doprinese razvoju balansirane ličnosti djece, koji će imati

odlučnost, integritet, emocionalnu dostupnost i toplinu. Očevi bi trebalo da predstavljaju uzor dječacima kako se u budućnosti ponašati prema supruzi i djeci, a djevojčicama model za traženje emotivnog partnera, od koga će biti uvažene i doživljene kao ravnopravne partnerke. U praksi je vidljivo da je došlo do određenih promjena, sve više je očeva koji se svakodnevno brinu o djeci podjednako kao i majke. Ovaj trend svakako treba održati i dodatno osnaživati. Izazov koji se javlja u ovom procesu je da brojni očevi nisu potpuno sigurni kada i kako da se više uključe u brigu o djeci.

Zbog tog izazova i potrebe, je i nastao vodič "Put od mladog do iskusnog oca". Vodič obuhvata osnovne informacije o ulozi očeva, razvoju djece, principima vaspitanja, odnosu i komunikaciji roditelja sa djecom, čemu učiti djecu, koje su najčešće greške očeva itd. Trudili smo se da ovaj vodič bude pisan jezikom koji je prilagođen mladoj populaciji, te da tehnički bude interesantno ilustrovan i pripremljen. Pokušali smo da brojne informacije i poruke budu predstavljene na zanimljiv i sažet način tako da finalni produkt ne bude preopširan. Nadamo se da smo uspjeli u tome, te da će vodič ispuniti svoju glavnu svrhu i doprinijeti većem učešću očeva u vaspitanju svoje djece i to na najbolji mogući način. Izrada ovog vodiča je jedna od aktivnosti koja se sprovodi u okviru projekta: "Dječaci i mladići kao saveznici u prevenciji nasilja i rodnoj transformaciji na

1 - termin 'otac' koji se koristi u cjelokupnom dokumentu odnosi se i na očuhe kao i sve staratelje

06 | sjeverozapadnom Balkanu". Projekat sprovodi organizacija CARE International Balkan, a u saradnji sa svojim partnerima u Bosni i Hercegovini, Srbiji, Hrvatskoj, Albaniji i Kosovu*, a uz podršku Austrijske razvojne kooperacije, Vlade Švajcarske i OAK fondacije.

* „bez prejudiciranja stavova o statusu i u skladu sa Rezolucijom 1244 i mišljenjem MSP o kosovskoj deklaraciji o nezavisnosti“



**SUPER
TATA**

ULOGA OCA U RODITELJSTVU

Uloga oca u podizanju djece nije važna samo iz perspektive pomoći majkama, već i same bebe. Već u ranom periodu bebe mogu da osjete razliku između majke i oca. Budući da majke i očevi obično imaju drugačiji pristup djeci, to može da donese pozitivne refleksije na razvoj djece. Beba stara šest nedjelja jasno razlikuje glas majke od glasa oca. Beba u smirenom stanju intenzivnije reaguje na glas majke, dok u

uznemirenom stanju će se obično lakše smiriti u naručju oca. Majke često izgovaraju iste riječi prije hranjenja, prije kupanja, pri uspjavanju... Tate rijetko sa takvom dosljednošću pristupaju djetetu što je dobro jer beba tako prepoznaje da je drži tata. U nešto starijem uzrastu, vrijeme koje majke provode sa djecom je često programirano kroz hranjenje, presvlačenje, kupanje ili neke edukativne igre. Vrijeme koje tata provodi sa djetetom nije tako strukturisano i sadrži više improvizacije u igrama. Očevi se generalno više "fizički" igraju sa djecom kroz različite sportske igre, te igre u kojima ima manje priče, a više fizičke aktivnosti. To je izuzetno korisno, jer takva aktivnost pomaže tjelesnom razvoju djeteta, a također i razvoju mozga. Sve ovo ukazuje na strukturalnu važnost angažovanja očeva u podizanju djece. Važnost uloge oca se može podijeliti u tri faze.



08 | *Uloga očeva prije rođenja djeteta* ←

Istraživanja su pokazala da veliki broj muškaraca nije uključen u aktivnosti prije porođaja partnerke. Te aktivnosti nisu zanemarive i veoma je važno da muškarac u njih bude uključen i na taj način pruži podršku majci svog budućeg djeteta. Te aktivnosti podrazumjevaju:

- Podrška partnerki kroz zajedničke posjete ginekologu
- Preuzimanje određenih kućnih obaveza koje je partnerka radila (npr. pranje, čišćenje itd)
- Pomoć partnerki ukoliko je potrebno da se pridržava određenog režima ishrane ili ako treba da pije neke lijekove
- U završnoj fazi trudnoće pripremiti stvari koje buduća majka nosi sa sobom u porodilište
- Pripremiti sobu i neophodne stvari koje će trebati kada majka i beba izađu iz bolnice
- Ne izbjavajte mnogo iz kuće tokom ovog perioda, nije fer!
- I najvažnije, muškarac treba da bude strpljiv, smiren i pažljiv. Tako će da pozitivno utiče i na buduću majku koja je u ovom periodu posebno osjetljiva i ranjiva.

Uloga tokom rođenja ←

- Kada vam partnerka javi da se bliži porođaj, važna je samo jedna stvar: budite u bolnici tokom porođaja.
- Ukoliko je komplikovano biti prisutan u samoj porođajnoj sali, muškarac može da čeka porođaj svog djeteta u bolničkoj čekaonici.

**SUPER
TATA**



Nakon izlaska majke i djeteta iz porodilišta počinje nova faza u vašem životu. Vjerojatno je prvih sedam dana najstresnije. Taj prvi period karakterišu ushićenje zbog rođenja djeteta, plač djeteta i veoma malo sna za roditelje. U tom periodu neposredno nakon rođenja vodite računa o nekoliko stvari.

- **Budite što više kod kuće.** Mnogo je obaveza oko novopridošle bebe, neophodno je da se što više uključite. Ako radite, najbolje je da uzmete nekoliko slobodnih dana, zakon vam to omogućuje.
- **Učestvujte u brizi o bebi, potrebni ste i bebi i partnerki.** Oslobodite se stereotipa kakav tata treba da bude. Pomozite tokom noći u hranjenju bebe, a ako vaša partnerka doji, pravite joj društvo i pomozite u presvlačenju i kupanju bebe. Učestvujte u mijenjanju pelena, to i nije tako teško. Ako beba mnogo plače po noći, a nije gladna, pokušajte vi da je smirite da bi se majka odmorila.



- 10 | → **Pomozite u ostalim kućnim poslovima.** Pružite veliku pomoć partnerki ako pomognete prilikom spremanja kuće, odlaska u nabavku, pripremi hrane itd.
- **Vodite računa o gostima.** Vaša partnerka treba odmor i nije zgodno da nju i bebu često posjećuju. Sve posjete dogovorite unaprijed i to u periodu kada to vama odgovara.
- **Rođenje djeteta prate i neke birokratske obaveze.** Potrebno je u formalnom smislu, dati djetetu ime, izvaditi mu u opštinskoj / gradskoj upravi ili drugoj instituciji jedinstveni matični broj, rodni list itd.
- **Planirajte** da ćete već tokom prvih mjesec dana voditi dijete u savjetovalište gdje će biti pregledano od strane pedijatra, primiće i vakcinu. Vodićete ga i na kontrolu kukova i vjerovatno ćete sa djetetom kući raditi uobičajene motoričke vježbe.
- **Kako se dijete razvija** i raste tako se mijenjaju i njegove navike, sposobnosti i potrebe. Pažljivo slušajte savjete pedijatra, pogotovo o uvođenju novih namirnica u ishranu djeteta. Nije zgoreg da imate i neku kvalitetnu knjigu o razvoju djece.
- **Uživajte.** Ovaj period nosi mnogo obaveza i odgovornosti ali je neponovljiv. Dobili ste najveći dar i zato uprkos svim obavezama uživajte u bebi i svakom momentu!
- **Pročitajte** naredne stranice ovog vodiča, traće vam!



SUPER
TATA

RAZVOJ DJECE

Različiti aspekti razvoja djece ←

Razvoj djece se može posmatrati kroz nekoliko aspekata razvoja. Najčešće razlikujemo sljedeće aspekte razvoja:

- Fizički rast i razvoj (promjena i razvoj oblika, veličine, visine i težine tijela);
- Razvoj fine i krupne motorike (sposobnost kretanja, kontrole pojedinih dijelova tijela);
- Spoznajni razvoj (obuhvata mentalne aktivnosti poput otkrivanja, prepoznavanja, klasifikovanja, procjene ideja, rješavanje problema, predviđanje);
- Socijalno-emocionalni razvoj (kako se djeca osjećaju u odnosu na sebe i druge, kako ulaze u odnose i komunikaciju sa drugom djecom i ljudima);
- Razvoj govora (usvajanje razumljivih simbola kojima se komunicira sa okolinom);
- Razvoj perceptualnih sposobnosti (korištenje informacija dobijenih putem čula vida, sluha, dodira, okusa, mirisa i položaja tijela).

Svaki aspekt razvoja nosi sa sobom brojne specifičnosti u različitim uzrastima. Promjene su pogotovo intenzivne u prvim godinama. Treba imati u vidu da se djeca mogu razvijati različitim tempom. Pogrešno je pokušavati "na silu" kod djeteta razviti određene sposobnosti i to može da izazove kontraefekat.

12 | *Korisne aktivnosti za razvoj djece* ←

O bilo kojoj aktivnosti djeteta da se radi potrebno je voditi računa o razvojnim mogućnostima djeteta (aktivnost ne smije predstavljati opterećenje za dijete), interesovanju djeteta (nisu poželjne nametnute aktivnosti), predviđenom vremenu za aktivnost. Navešćemo korisne aktivnosti za različite aspekte razvoja djece.

☞ Poželjne aktivnosti za fizički razvoj ☞

- Poželjni raznovrsni oblici kretanja.
- U prvoj godini života dijete treba da pravilno puže, zatim da se pravilno diže na noge, da hoda uz samopridržavanje za adekvatne predmete, da hoda uz pomoć drugih, samostalno sjedi i sl.
- U drugoj godini dijete treba samostalno da hoda, u drugoj polovini godine da samostalno trči, da trči u krug, da skakuće na obe noge istovremeno uz pridržavanje, da se penje uz nekoliko stepenika uz pomoć drugog lica (držanje za dvije, a zatim i za jednu ruku).

☞ Poželjne aktivnosti za razvoj čula ☞

- Potrebno je da se u vidnom polju djeteta nalaze zanimljivi i bezopasni predmeti.
- Roditelji treba da djeci pokazuju predmete različitih boja.
- Najbolje je ne zahtijevati od djeteta da kaže kakve je boje lopta, već prilikom dodavanja lopte djetetu reći- izvoli plavu loptu.

☞ Zdravstveno-higijenske aktivnosti djeteta ☞

- U prvoj godini najvažniji je pravilan san, položaj i odmor.
- U drugoj godini učiti brisanje ruku i usta poslije ručka.
- U trećoj godini djecu treba navikavati da samostalno peru ruke i da samostalno koriste hranu.

- U prvoj godini potrebno je razviti interesovanje djece za odrasle.
- U drugoj godini dijete može da se igra samostalno uz prisustvo druge djece ili u manjoj grupi djece.
- U trećoj godini dijete prihvata JA – Ti igru.
- U četvrtoj godini vidan je napredak u uvažavanju želja odraslih za vrijeme igre.

Aktivnosti intelektualnog razvoja djeteta

- Za intelektualni razvoj su pozitivne sve igre koje imaju otkrivalački, pronalazački, logičko-matematički karakter i sl.
- U prvoj godini korisne su aktivnosti traženja skrivenih predmeta.
- U drugoj godini posebno su važne simboličke igre.
- U trećoj godini intenzivno se razvija govor i zbog toga moramo biti strpljivi za dječija pitanja
- Vodimo računa da se podsticanje rvoja ne svede na igranje video igrice. Pola sata dnevno je sasvim dovoljno.

Aktivnosti za razvoj emocionalne zrelosti

- Ne razmaziti djecu i ne raditi sve stvari za njih, to može negativno uticati na njihovo samopouzdanje.
- Djeci ne treba pružati pretjeranu zaštitu. Takvoj djeci će onda nedostajati hrabrosti, samostalnosti i sigurnosti. Doživljavaće okruženje kao opasno mjesto.
- Ne reagovati pred djecom stresno i panično jer će i oni početi tako da reaguju.
- Uvažavati mišljenje djece, saslušati ih.
- Ne vrijeđati i ne ponižavati djecu.

Treba se truditi da se sve spomenute aktivnosti sprovode što spontanije, kroz igru i u periodu kada je dijete zainteresovano. Naime, istraživanje sa univerziteta u Cambridgeu je pokazalo da je slobodno vrijeme djece previše ispunjeno školskim i nekim drugim planiranim obavezama, te da veoma malo vremena ostaje za slobodnu igru i interakciju sa vršnjacima. Djeca žive prema strogo utvrđenom rasporedu, sa nedostatkom slobodne igre, što može da utiče na njihovu kreativnost ali i na „abnormalnosti u neurološkom razvoju“.

OSNOVNI PRINCIPI VASPITANJA DJECE

Kako učiti i vaspitavati djecu ←↵

Osnovne metode vaspitanja su: metoda podsticanja, navikavanja, uvjeravanja i sprečavanja.

- Metoda podsticanja je metod kojim se na dijete djeluje s ciljem da započne, istraje ili dovrši određenu aktivnost. Primjenjuje se kada dijete pokazuje uspjeh ali i onda kada dijete ne istrajava u započetoj aktivnosti. Ova metoda podrazumjeva razumjevanje dječijih potreba, hrabrenje, pohvale, nagrade itd.
- Navikavanje se temelji na ponavljanju i primjeni određenih radnji, s ciljem da se usvoji određena vještina ili sposobnost sa što većim stepenom samostalnosti djeteta. To se postiže pokazivanjem radnje koja se uči, postepenim vježbanjem, zajedničkim vršenjem aktivnosti.
- Uvjeravanje se koristi kako bi dijete izgradilo pravilne vrijednosti, stavove i osjećanja te razvilo odgovornost. To se postiže kroz zajedničko vrednovanje aktivnosti, argumentovane razgovore i primjere.
- Metoda sprečavanja se koristi u slučaju da navedene metode ne daju rezultate. Ona podrazumjeva: zahtjev, kritiku, kontrolu, opomenu, naredbu, kaznu.

**SUPER
TATA**

Postoji nekoliko glavnih stilova vaspitanja.

Autoritarni stil vaspitanja karakteriše strog i zahtjevan pristup roditelja. Roditelji pokazuju malo ljubavi i strpljenja, a od djeteta zahtjevaju disciplinu koja se ostvaruje prijetnjama i kaznama. Posljedice su da je dijete plašljivo, nesigurno, nepovjerljivo ili pak agresivno.

Demokratski stil podrazumjeva postavljanje zahtjeva i granica, ali djetetu se pružaju i ljubav, toplina, razumijevanje i prihvatanje. Kao metod vaspitanja se često koriste dogovor i dvosmjerna komunikacija. Posljedice su da je takvo dijete odgovorno, samostalno i samopouzvano.



Popustljivi stil karakteriše prezaštitnički odnos roditelja koji žele da udovolje djetetu. Roditelji emituju mnogo topline i ljubavi, ali ne postavljaju zahtjeve. Posljedice su naizgled raspoloženo i vedro dijete ali često neodgovorno, razmaženo i impulsivno dijete.

Ravnodušni stil vaspitanja karakteriše nezainteresovanost roditelja za potrebe, pitanja, želje i ambicije djeteta. Takvo dijete često mijenja raspoloženje, a može biti sklono i nekim ekstremnijim asocijalnijim ponašanjima.

Iz svega navedenog vidimo da je demokratski stil najadekvatniji. Da bi dijete postalo samostalna i odgovorna ličnost potrebno mu je pružiti ljubav, podršku, razumijevanje, a isto tako treba postaviti i granice i kontrolu njegovog ponašanja.

Ljubav i postavljanje "granica" ←

Postoji mnogo savjeta i pravila za vaspitavanje djece ali vrhovni princip je da volimo dijete i da mu to pokažemo. Ljubavi, zagrljaja i poljubaca nikad nije viška. U nekom periodu trudićemo se da dijete usvoji razne druge vještine i pravila ponašanja. Neke stvari neće ići kako smo planirali, to će nas nervirati, bićemo ljuti na djecu. Važno je da upamtimo da ne smijemo zbog sekundarnih stvari da narušavamo vrhovni princip, a to je ljubav između djece i roditelja! Ljubav daje djetetu samopouzdanje, sigurnost, pozitivnu sliku o samom sebi. Kako prenijeti svoju ljubav na djecu. Evo nekoliko savjeta:

- Potrudite se da cijela porodica bude što više na okupu tokom svakog dana – zajedno pravite jelo i jedite, šetajte, razgovarajte, zajedno idite kod prijatelja... Okupljenost porodice je veoma važna, pogotovo ako je praćena prijatnim zajedničkim aktivnostima. To daje djetetu neophodnu stabilnost.
- Govorite svom djetetu svaki dan da ga volite, zagrlite ga, ljubite, nema razloga da to krijete!
- Pomozite djeci da razviju osjećaj samopoštovanja pružajući konstantnu podršku i ohrabrenje. Pomozite im da otkriju svoju snagu kroz ljubav, utjehu i vrijeme koje im posvećujete.
- Provodite zajedničko vrijeme u aktivnostima u kojima djeca uživaju
- Ako je vaše dijete uznemireno ili u lošem raspoloženju razgovarajte sa njim o njegovim osjećajima.
- Pomozite im da razviju vještine i sposobnosti koje odaberu (npr. sport, muzika itd).



**SUPER
TATA**



Međutim, da od djeteta ne bismo dobili razmaženog princa ili princezu koji/a misli da sav svijet mora da se vrti oko njega / nje, veoma je važno da ljubav prema djeci prati i postavljanje određenih "granica." Šta to znači? Evo nekoliko savjeta.

- Na dosljedan način ukažite djetetu koja ponašanja su prihvatljiva, a koja ne.
- Ne ispunjavajte sve dječije želje, pogotovo ako su one nerazumne.
- Ispunjavanje svih dječijih želja će se "odbiti od glavu" i djeci i roditeljima. Roditeljima na način da će ih djeca s vremenom početi slušivati sa nereálnim zahtjevima, a djeci tako što će se teže uklapati u svijetu vršnjaka.
- Neka sa postavljanje granica ne pretvori u "dresuru" djece i programiranje njihovog ponašanja u svakoj situaciji.
- Najbolje vaspitanje je ono koje prati ljubav i umjereno postavljanje granica. Takva djeca postaju sigurna, odgovorna, zrela i samostalna.

ODNOS I KOMUNIKACIJA SA DJECOM

Osnovna pravila dobre komunikacije sa djecom ←↔

Dobra komunikacija obično proizilazi iz bliskosti odraslih i djece te prihvatanja djece. Potrudite se u komunikaciji dati djetetu do znanja da je prihvaćeno, i to kroz riječi i djela.

Postoje razni stilovi komuniciranja sa djecom kao što su: naređivanje, savjetovanje, ucjenjivanje, kritikovanje, hvaljenje, ismijavanje, razuvjeravanje, provjeravanje itd. Svaki od ovih stilova ima svoju negativnu stranu čak i slučaju kada nam se čini da je neki stil bezuslovno pozitivan. U stvari, svaka komunikacija postaje negativna ako guši ili osuđuje dječije mišljenje. Sve u svemu, treba izbjegavati učestalo kritikovanje, osuđivanje, naređivanje, provociranje, ismijavanje, pretjerano savjetovanje, ispitivanje, upadanje u riječ i sl. Pa koji je onda najbolji vid komunikacije???

Najkonstruktivnija komunikacija je ona koja podstiče djecu da kažu još više. Treba izbjegavati kritiku i ohrabriti dijete da podijeli svoja osjećanja, ideje, stavove. Način na koji se to vrši može biti neverbalan (npr. klimanje glavom), te kroz razne podstičuće riječi ili rečenice (npr. "Šta je još bilo? Reci mi nešto o tome? Kako si se osjećao? Ispričaj mi cijelu priču? Itd).

U situacijama koje su na neki način konfliktne preporučuje se model nenasilne komunikacije poznatiji kao tzv. "ja poruke". Model "ja poruka" nas uči kako da umjesto automatskih reakcija, koje su često pune optužbi i naredbi, razgovaramo iz perspektive naših i tuđih potreba. Postoje četiri komponente modela "ja poruka":



1. Opažanje i opis situacije onako kako jeste, bez generalizacije, optuživanja...
2. Izražavanje osjećanja, kako se osjećamo kad primjetimo prethodnu akciju.
3. Izražavanje potreba koje su povezane sa osjećanjima koja posjedujemo.
4. Saopštiti zahtjev bez naređivanja, optužbi, ucjena, povisivanja tona...

Primjer izjave koja obuhvata sve 4 komponente ja poruka: "Marko, kada vidim dvije loptice prljavih čarapa ispod stočića i još tri pored televizora, iznerviram se jer imam potrebu za većim redom u prostorijama koje svi dijelimo. Da li bi htio da odneseš čarape u svoju sobu ili u mašinu za pranje veša?" Ovo nije tako komplikovano, ali važno je da primjenjujete u praksi!



**SUPER
TATA**

Veoma je složeno pitanje koliko djecu treba usmjeravati i disciplinovati, a koliko im dozvoliti da se slobodno razvijaju, uče i ponašaju. U nekim ranijim vremenima akcent je bio na disciplini, dok u novija vremena naglašavaju se i prednosti fleksibilnijeg vaspitanja. U prilog većoj slobodi idu istraživanja razvojnih psihologa koji za nesmetan razvoj djeteta, ističu važnost toplog odnosa roditelja koji neće biti zasićen strogim pravilima i kaznama. Takođe, upitno je u kojoj mjeri su norme i pravila koje roditelji žele da "ubace u glavu" djece uopšte ispravna. Veoma je malo principa i istina koji su apsolutno tačni i dugoročno nepromjenljivi. Treći argument protiv velike discipline i pravila je da se na taj način guše određeni afiniteti,

sloboda mišljenja, kreativnost, talenti i autentičnost djeteta. Sa druge strane, jasno je da su djeci potrebna određena pravila i granice. Ona ih štite da u djetinjstvu ne urade nešto opasno po život, donose im određeni red i strukturu koji su obično prijeko potrebni za unutrašnju stabilnost. Imajući ove i brojne druge "za i protiv" argumente, jasno je da smo na prilično klizavom terenu i da nije jednostavno dati neke jasne savjete o ovoj temi. Ono što je konstanta i što treba naglasiti, je da ljubav i bliskost roditelja prema djeci trebaju biti vrhovni princip, te da su sva druga pravila podređena njima. Važno je prilikom disciplinovanja djeteta da ne odemo u krajnost i da posljedica tog procesa ne bude da je ličnost djeteta psihički slomljena i ugušena. Dakle, određena pravila i disciplina da, ali nikako apsolutno poslušno dijete-robot!



**SUPER
TATA**

Prije svega, pravila se trebaju postaviti u okviru nekoliko sfera življenja.

- **Dječja sigurnost** (npr. ne skakati sa visine, ne dirati izvore struje, ne igrati se sa staklom itd)
- **Zdravlje** (poštovanje režima ishrane i spavanja).
- **Higijenske navike** (redovno pranje ruku, zuba, samostalno oblačenje itd)
- **Učenje osnovnih manira** (npr. pozdravljanje starijih, ne upadanje u riječ, zahvaljivanje za uslugu, ne psovati, ne bacati smeće itd).

Treba opet napomenuti da se kod većine ovih pravila (izuzev onih koji spašavaju život) ne mora biti isključiv. Nije smak svijeta ako tokom ručka dijete ne može taj dan da jede posluženu hranu već želi nešto drugo. Insistirajući rigidno na nekom našem pravilu vjerovatno ćemo napraviti samo goru stvar. Dakle, treba biti dovoljno senzitivan i osjetiti kada je potrebno biti fleksibilan sa pravilima. Evo nekih konkretnih savjeta koje treba imati na umu prilikom disciplinovanja djeteta.

- Svako pravilo treba pojasniti djetetu kroz prijatnu komunikaciju.
- Pravila treba da budu prilagođena djetetu, tako da ih ono može razumijeti
- Djetetu treba objasniti pozitivne strane nekog pravila.
- Treba izbjegavati poruke sa gotovim rješenjem, biće bolje ako dijete samo dođe do poente.
- Odrasli trebaju da se pridržavaju pravila koje prenose na djecu.
- Svaka disciplina i pravilo treba da se zasnivaju na njihovom smislu i vrijednosti, a ne na roditeljskoj moći.
- Poštovanje pravila i discipline treba da se odvija dosljedno i redovno osim možda u nekim specifičnim situacijama kada je dijete možda bolesno, umorno ili pospano.
- Zaboravite na fizičko kažnjavanje.
- Držite se svoje riječi i realizujte ono što kažete.

22 | *Kako i kada pohvaliti i kritikovati dijete?* ←↵

Dijete od malih nogu treba učiti da sve što se radi u životu ima neku svoju posljedicu koja može biti pozitivna, negativna ili i jedno i drugo. Ukoliko smo mi "izvor" tih posljedica, treba voditi računa o nekoliko stvari.

- Svaka pohvala ili kritika treba da bude utemeljena i opravdana.
- Ako previše hvalimo ili kritikujemo, naše intervencije izgubiće "moć" i neće izazivati nikakav efekat kod djece. Trebamo voditi računa da ne postanemo dosadni sa savjetima.
- Pohvale i nagrade djeluju dugoročnije od kazni ili kritika.
- I pohvale i kritike trebaju biti što preciznije, dakle trebaju biti usmjerene na konkretno ponašanje. Treba izbjegavati rečenice poput: "Ti si najgori /najbolji", "Ti nemaš pojma", "Nikad nećeš uspjeti" itd.
- Svaka nagrada i kazna da bi imala efekat treba da bude važna za dijete.
- Neke od poželjnih nagrada mogu biti: priprema poslastice koju dijete voli; sitni pokloni (sličice, poster, olovka i sl.); odlazak na mjesto koje dijete voli (npr. igraonica, park); posebne privilegije (npr. igranje video igrice) itd.
- Ne zaboravite na moć zagrljaja i poljupca!

Kako se suočavati sa "teškim" ponašanjima djece ←↵

Roditeljstvo nije samo "hod po lovorikama", ponekad je i "hod po trnju". Svaki roditelj se kad – tad suoči sa nekim "teškim" ponašanjima djece koja nije tako lako transformisati. Uvijek postoji razlog za loše ponašanje djece, i kada shvatimo razloge takvog ponašanja lakše ćemo se nositi sa situacijama u kojima se djeca ponašaju nedolično. Ovo su neki od najčešćih razloga:

- Nedostatak pažnje. Djeca koja osjećaju da ne dobijaju dovoljno pažnje, pokušavaju da je privuku veoma često i kroz neka asocijalna ponašanja.
- Potreba za kontrolom. Svi mi imamo temeljnu potrebu za osjećajem moći i kontrole u našim životima. Djeca će nekad reći "ne" kako bi dobila kontrolu, ili će učiniti suprotno od onoga što smo im rekli, opet iz istog razloga.
- Nejasne granice. Ako djeca ne znaju šta je (ne)dozvoljeno, mnoga će testirati granice tako što će raditi neke aktivnosti koje su za odrasle neprihvatljive.
- Loši porodični odnosi. Djeca su vrlo osjetljiva na sve što se događa oko njih. Ako se roditelji često svađaju i raspravljaju pred djecom, djeca će postati napeta i to osjećanje će možda izraziti na razne neprilagođene načine.
- Fizička nelagoda. Djeca se mogu asocijalno ponašati ako su izloženi gladi, fizičkom naporu, gužvi, buci itd.

Ovu su neki od uzroka koji mogu da proizvedu razna "teška", asocijalna i neprihvatljiva ponašanja djece poput izražene tvrdoglavosti, hiperaktivnosti, bijesa i ljutnje, nekontrolisanog plakanja ili straha, psovanja, agresivnosti i nasilja, krađe, grickanja noktiju, tehnološkoj ovisnosti. U svakoj situaciji treba dobro razmisliti šta je dovelo do takvog ponašanja djeteta. Poed toga, evo nekih savjeta kako reagovati u takvim situacijama.

🌀 Izrazita tvrdoglavost i nametljivost 🌀

Ovu djecu karakteriše izražena neposlušnost, želja da u svakoj situaciji dominiraju i da bude po njihovom. Iako djeluju dominantno, često imaju manjak samopouzdanja. Budući da su navikli da dobijaju sve, svaki mali nedostatak doživljavaju veoma emotivno i kao veliki gubitak ili poraz. Savjeti za odnos prema ovakvoj djeci su:

- Omogućiti u porodici ambijent gdje svi prirodno i otvoreno ispoljavaju svoje slabosti-
- Pratite ponašanje djeteta i na svaki njegov normalan zahtjev odgovorajte sa ljubaznošću i određenom nagradom.
- Ne nadmećite se sa djetetom i ne ulazite u njegovu igru komandovanja;
- Ne demonstrirajte pred djetetom naređivački odnos.

Hiperaktivnost se sve više javlja kod djece. Povezuje se sa poremećajima metabolizma te sindromom deficitarne pažnje. Karakteriše ga nemogućnost koncentracije, nestrpljenje, stalni pokret i nemir, povremeni napadi bijesa prilikom neuspjeha, kratko interesovanje za igračke itd. Savjeti za suočavanje sa hiperaktivnošću su:

- Davati djeci često male i pegledne zadatke;
- Imati plan rada za svaki dan i jasnu strukturu šta i kad se radi;
- Igrati igrice koje zahtjevaju koncentraciju, poput kockica;
- Ne nuditi djetetu istovremeno mnogo igračaka. Skloniti ih sa radnog stola;
- Čitati djetetu priče jer ih to smiruje, pogotovo pred spavanje;
- Trošiti energiju kroz fizičku aktivnost i sport;
- Pokazivati bliskost prema djetetu kad god je to moguće;

Bijes i ljutnja

- Ostanite smireni, batine i vikanje neće pomoći;
- Razgovarajte, pitajte dijete da vam objasni šta ga je toliko naljutilo. Pokažite da vam je stalo do njegovih osjećanja. Ako ne želi da priča, ne forsirajte, pokušajte kasnije kada se malo smiri.
- Ako vas dijete udara, uhvatite ga čvrsto (ali ne grubo) za ruku i recite: "Ne smiješ da me udaraš!"
- Odvedite dijete na sigurno mjesto gdje se ne može povrijediti, najbolje kući;
- Popuštanje će voditi novim izljevima bijesa te to svakako nije poželjno;
- Ne pridavanje posebne pažnje može biti uspješno sredstvo u ovakvim situacijama, pogotovo kod starije djece;
- Kod mlađe djece, obećati da ćete udovoljiti želji ali ako fino zamoli;
- Dosljedno stajati iza svoje odluke;
- Učiti dijete kako da nedestruktivno ispolji svoj bijes (npr. da crvenim flomasterom šara po papiru, da se istrči itd)
- Budite dobar primjer, ne ispoljavajte svoj bijes pred djecom jer tako ona uče da bijesno reaguju.

Nasilno ponašanje djece mogu da postaknu brojni faktori poput: fizičkog kažnjavanja od strane roditelja, ravnodušnost i nedostatak ljubavi, prevelika sloboda bez granica, alkoholizam u porodici, pretjerano gledanje nasilnih sadržaja u medijima, uticaj vršnjaka itd. Savjeti u slučaju učestalog nasilja djece su sljedeći:

- Omogućiti djetetu da izbací agresivnost kroz neku fizičku aktivnost, sport i sl;
- Izbjegavati nasilne sadržaje u medijima;
- Smanjiti agresivnost u porodici;
- Često razgovarati sa djetetom i objašnjavati mu (može i kroz tzv.igranje uloga) kako se neki problem može riješiti bez agresivnosti i kako reagovati na nenasilan način. Podstaci ga da se stavi u ulogu djeteta/osobe koje je bilo žrtva njegovog nasilnog ponašanja.
- Stalno sa djetetom razvijati prislan odnos.

Krađa

Djeca kada krađu, najčešće krađu igračke ili slatkiše, uglavnom od druge djece u vrtiću, igraonici ili iz drugih mjesta gdje se djeca okupljaju. To čine najčešće jer nemaju to što im se dopada. Ako su mlađeg uzrasta često to i ne doživljavaju kao nešto loše. Ako se krađa učestalo ponavlja, to može biti i simptom doživljaja odbačenosti pa se na taj način skreće pažnja na sebe. U tom slučaju bi kazne bile potpuno pogrešan metod za rješavanje ovog problema. Najbolja prevencija je vaspitanje puno ljubavi, povjerenja i iskrenog odnosa. Još neki savjeti su:

- Kada se krađa prvi put desi ne reagovati na ekstremlan i nasilan način;
- Omogućiti djetetu da na regularan način zadovolji svoje potrebe;
- Razgovarati sa djetetom o osjećanjima druge, oštećene strane;
- Ono što je ukradeno, treba da se vrati;

Grickanje noktiju je navika uglavnom uzrokovana određenim stresom ili napetošću. Odrasli često ne mogu prepoznati koje situacije mogu izazvati stres i osjećaj tjeskobe kod djeteta, i zbog toga je jako teško prepoznati uzroke grickanja noktiju. Pokušajte prepoznati vrijeme, mjesto i aktivnosti najčešće povezane sa grickanjem.

- Pogrešno je kritikovati i kažnjavati dijete zbog grickanja noktiju.
- Razgovarajte sa svojim djetetom o ovoj navici i pokušajte utvrditi uzroke napetosti. Objasnite mu kako je to loše i za zdravlje jer se ispod vrhova noktiju kriju različite bakterije.
- Pokušajte ići korak po korak. Dogovorite se sa djetetom o malim nagradama koje ćete mu/joj dati ukoliko ne bude grickalo nokte jedan dan, pa drugi, pa treći... i tako dalje.
- Ponudite alternativu. Pokušajte sa žvakom, bombonom ili nečim sličnim, što može djetetu dati potrebnu oralnu stimulaciju kada osjeti napetost.

Psovanje

- Za djecu mlađu od šest godina jednostavan i kratak pristup je najbolji: "Da više nikad nisi psovao / la". Starijoj djeci, koja su sposobna da shvate kompleksnija objašnjenja, potrebno je pojasniti zašto psovanje nije u redu.
- Pitajte dijete da li razumije šta znače te riječi. Ako je odgovor "ne", objasnite da je riječ uvredljiva, da utiče na druge, i da nije prihvatljiva.
- Razgovarajte sa djetetom i pronađite nove, neuvredljive, riječi koje može reći kada se osjeća uzrujano ili ljuto.
- Ako ništa od gore navedenog ne pomaže, odredite posljedice za svako naredno psovanje.
- Ispravljajte sebe i ostale, to će uticati da i djeca prije prestanu psovati.



**SUPER
TATA**



🌀 *Nekontrolisano kukanje i plakanje* 🌀

Ovdje govorimo o plakanju i kukanju koje nije posljedica stvarnog bola ili problema, već više hira djeteta. Veoma je važno da pravilno razlikujete opravdani plač od usiljene kuknjave. Potrebno je da budete svjesni činjenice da svako dijete nekad kuka, plače dere se. Dijete će još više kukati ako roditelj zbog toga počne popuštati djetetovim zahtjevima. Važno je da roditelj pokaže odlučost ali bez bijesa, velikih pridika ili nervoze.

- Na prvi znak kukanja odmah recite: „Prestani, neću da slušam takve glasove.“ U trenutku kad kukanje prestane, pozitivno odreagujete na normalni ton djeteta i na taj način ćete podsticati prestanak dječijih hirova.
- Pokažite djetetu lijep način da se nešto traži.
- Recite djetetu da nikada neće dobiti ono što želi ako bude na sličan način kukalo ili plakalo bez razloga.
- U slučaju da dijete i dalje nastavi da plače neophodno je da postoji tačno određena posljedica ovog ponašanja. Isto važi i za psovanje, udaranje, pljuvanje, odgovaranje i sl. Najbolje je da posljedica usljedi odmah nakon neprihvatljivog ponašanja jer tada ima najveći efekat.

Različiti strahovi često obuzmu djecu, poput straha od mraka, druge djece, nepoznatog prostora, buke, životinja, neuspjeha itd. Strah se može razviti kroz bezazlenu igru u kojoj djeca plaše jedni druge različitim stvarima i pojavama.

- Razgovarajte sa djetetom o tome šta ga je uznemirilo, kada je strah počeo, što dijete misli da je najgora stvar koja će se dogoditi. Ukažite mu da su izvori straha u stvari bezopasne prirodne pojave, npr. mrak, insekti itd.
- Ne idite metodom "bacanja u vatru", to može stvoriti još gori efekat, tj. panični strah ili fobiju.
- Nacrtajte zajedno ono čega se dijete boji. Ako su u pitanju insekti, nacrtajte zajedno bubu koje se jako boji i ne zaboravite čestitati djetetu kada dovrši crtež. Tada je zajedno dotaknite, kako bi dijete uvidjelo da se ništa nije dogodilo. Malo po malo, i već kroz nekoliko dana dijete će biti spremno dotaknuti pravu bubicu.
- Čitajte zajedno o onome čega se dijete boji. Ako su to insekti, čitajte o njima. Budite strpljivi ukoliko ne dođe odmah do pozitivnog pomaka.

Ovisnost djece o tehnologiji i medijima

U prosjeku, djeca provedu 35-40 sati nedjeljno uz televizor, računar, telefon / tablet što ih na specifičan način izoluje od porodice, a izloženi su i sadržajima pornografije, nasilja i besmislenih reality show emisija. TV i video igrice su loši roditelji i dadilje, te je potrebno da se njihovo konzumiranje smanji.

- Potrudite se da znate šta vaše dijete gleda, čita ili sluša.
- Odredite pravila korištenja ovih vrsta medija (vrijeme, mjesto, sadržaj...).
- Pokušajte da objasnite djetetu koji medijski sadržaji su štetni i zašto
- Ohrabrite dijete da uživa u "zdravijim" vidovima zabave poput šetnje, crtanja, slaganja kocki itd.
- Svojim primjerom pokažite djetetu da treba manje da bude vezano za sadržaje iz medija.

ČEMU DA UČIMO DJECU?

Postoje neke moralne i humane vrijednosti i osobine koje su pozitivne za sve ljude i važe za cijeli život. Pod tim podrazumjevamo:

- iskrenost i poštenje;
- altruizam (pomaganje drugima);
- marljivost i odgovornost;
- pokazivanje i razumjevanje emocija;
- nesebičnost;
- samostalnost;
- strpljenje;
- upornost;
- ponos;
- ljubaznost;
- otvorenost prema promjenama;
- postavljanje i ispunjavanje ciljeva itd.

Pored ovih univerzalnih vrijednosti postoji još mnogo lekcija koje možemo da učimo naše dijete. U nastavku se nalaze brojne pouke koje mogu biti korisno štivo za čitanje u periodima slobodnog vremena ili pred spavanje. Možete ove pouke zajedno i sa djecom čitati i razgovarati o njihovom smislu.

**SUPER
TATA**



Savjeti očevima za svakodnevne situacije ←

- *Provodi dosta vremena sa djetetom, pogotovo dok je malo.*
- *S vremenom, dozvoli djetetu da bude sve samostalnije i odgovornije.*
- *Uči dijete da ono što posudi neka i vrati!*
- *Pomozi mu da shvati da je nekad normalno biti slabiji ili neuspješniji od drugih.*
- *Televizija je najgori roditelj i dadilja na svijetu!*
- *Nauči dijete da ne povrijeđuje druge ljude.*
- *Nauči ga da dijeli sa drugom djecom.*
- *Nauči dijete da čuva svoje stvari.*



**SUPER
TATA**



- *Pripremi ga da na svijetu postoje i loši ljudi.*
- *Nauči ga da poštuje autoritet ali ne i da bude rob ili sluga.*
- *Pomozi mu u pisanju zadaće.*
- *Uči ga da probava nove stvari.*
- *Jedite zajedno kad god je to moguće.*
- *Idite zajedno na sportske utakmice.*
- *Uči ga da raspolaže sa novcem.*
- *Ne ogovaraj majku zajedno sa djetetom.*
- *Uči dijete da bude tolerantno prema različitim ljudima.*
- *Nasmijavaj svoje dijete, smijeh je višestruko zdrav i koristan.*
- *Zagrlj i poljubi dijete kad god možeš!*
- *Pusti dijete da puže, prije će prohodati!*
- *Istraživanja pokazuju da djeca misle da očevi bolje pričaju priče za laku noć - pokaži i dokaži!*
- *Zdravlje nije u višku kilograma, ne pretjerujte sa hranjenjem!*
- *Ne opijaj se pred djetetom, pomisliće da to tako treba!*
- *Dozvoli svom sinu da plače.*
- *Ne prebacuj na dijete svoje neostvarene želje!*
- *Ne planiraj dječije slobodno vrijeme do najsitnijih detalja. Dozvoli i djetetu da radi ono što voli i želi.*
- *Na dječija pitanja odgovaraj iskreno, a ako ne znaš odgovor reci da ćeš se raspitati pa kasnije odgovoriti.*
- *Aktivni roditelji - aktivna djeca; lijeni roditelji- lijena i djeca*

- *Ako roditelj u djetinjstvu štiti dijete od svih izazova, ti izazovi će ga dočekati u odraslom dobu!*
- *Slobodna igra najbolje podstiče dječiji razvoj!*
- *Posadi sa svojim djetetom drvo ili biljku.*
- *Uči dijete da voli i poštuje životinje.*
- *Prošetaj sa svojim djetetom po mraku, predloži mu da jednu etapu ide nekoliko koraka ispred vas.*
- *Pomozi svom djetetu da uživa u ljepoti ranog jutarnjeg sunca ili mjesecine.*
- *Podstakni svoje dijete da nauči da ponekad uživa u tišini.*
- *Pitaj dijete prije spavanja, kakav mu je bio dan, šta je sve radio tokom dana, šta mu je bilo lijepo, a šta ne. Ovo će mu pomoći da upoznaje sebe i duhovno raste.*
- *Predloži djetetu da piše svoj dnevnik.*
- *Plivajte zajedno, ono je korisno za razvoj djeteta.*
- *Omogući svom djetetu da se bavi nekim sportom.*
- *Podstiči dijete da probava nove vrste hrane, uključujući i one koje se više jedu u nekim drugim zemljama.*
- *Uči dijete da pomaže drugima ali i da se s tim ne hvali na sav glas.*
- *Uči dijete da daje pomoć siromašnima ili bolesnima - nazovite zajedno neki humanitarni broj.*
- *Kupi djetetu kasicu i podstakni ga da skuplja i štedi svoj novac.*
- *Pomozi djetetu da shvati koliko koštaju osnovne namirnice.*

The logo consists of the words "SUPER" and "TATA" stacked vertically in a white, bold, sans-serif font. The text is centered within a solid orange circle. The background of the page features large, abstract orange shapes that resemble stylized tree branches or organic forms, set against a light beige background. A partial view of a person's shoulder in a light blue shirt is visible in the upper right corner.

**SUPER
TATA**



- *Daj ponekad djetetu novac da samo plati namirnice u prodavnici.*
- *Dozvoli djetetu da odabira svježe voće i povrće u prodavnici ili pijaci.*
- *Kada dođe vrijeme za to, pokušaj objasniti djetetu šta je ljubav, seks i čemu služe genitalni organi. Ne pravi od ovoga "tabu" temu, pristupi joj kao i svakoj drugoj potrebi koju čovjek ima.*
- *Odredi vrijeme kada će dijete ići na spavanje.*
- *Nauči dijete kada i kako se telefonom zove policija ili hitna pomoć.*
- *Uči dijete da nikada ne započinje i ne učestvuje u tuči.*
- *Uči dijete da psihički i fizički ne maltretira drugu djecu.*



**SUPER
TATA**

- *Uči dijete da pokuša ako može zaštititi drugo dijete koje neko maltretira ili tuče.*
- *Poštuj dječije crteže, zalijepi neki u kući ili na poslu- cijenice to!*
- *Nesrećno dijete je često umorno ili gladno. Obrati pažnju...*
- *Uči petogodišnjaka o štetnosti alkohola i droge.*
- *Jedite u porodici zajedno, kad god je to moguće.*
- *Neka vaša djeca kuhaju s vama, to je korisna i zabavna*

vještina koja će im sigurno zatrebati.

- *Pokaži djetetu kako da sprema i složi svoju odjeću.*
- *Uči dijete da uvijek poslije igre pospremi svoje igračke.*
- *Nauči dijete kako da te zove telefonom, a onda mu odgovaraj na pozive. Zauvijek.*
- *Kako dijete raste, daj mu sve veće odgovornosti.*
- *Nagrađuj dijete kad god to ima smisla.*
- *Ne toleriši dječije izljeve bijesa, ni šira okolina neće u budućnosti! Nauči ga na vrijeme konstruktivnom ispoljavanju nezadovoljstva.*
- *Galami na dijete i dobićeš galamdžiju!*
- *Uči dijete da ne odustaje od cilja kod prve prepreke.*
- *Nemoj da vodiš dječije borbe, prepusti to njemu / njoj, osim ako se ne radi o ozbiljnijem zlostavljanju.*
- *Podstiči dijete da se igra vani kad god je to moguće.*
- *Nauči ti da ne možeš da ga naučiš sve što si planirao.*
- *Objasni mu da postoje ljudi različite boje kože i da su svi podjednako vrijedni.*
- *Čak iako možeš, ne kupuj djetetu sve što poželi.*
- *Nasilje odraslog nad djetetom utiče da i to dijete lako može postati nasilno!*
- *Nauči dijete kako da pronade put prema kući.*
- *Uči dijete da se ne boji probati nove stvari.*
- *Ako je sport koji tvoje dijete trenira važniji tebi nego njemu, tu nešto škripi!*
- *Pripremi svoje dijete da su porazi sastavni dio života.*
- *Nauči svoje dijete da se dostojanstveno ponaša i kada pobjeđuje i gubi u nečemu!*

- *Ako ste porodica vjernika, molite se zajedno sa djetetom!*
- *Kada dijete nešto traži, ponekad mu to daj nakon nekog vremena. Važno je naučiti biti strpljiv.*
- *Nikada ne kritikuj djetetovu majku pred njim!*
- *Uči dijete da postavlja ciljeve i da planira korake kako da ih ostvari. Npr. naučiti voziti bicikl može biti jedan od tih ciljeva koji se uči u fazama.*
- *Uči ga da sam procjeni kada treba da obuče novu odjeću, a staru odloži za pranje.*
- *Pričaj sa djetetom o njegovim / njenim i svojim snovima.*
- *Podstiči dijete da čita knjige. To može usmjeriti dijete na pozitivnu stranu.*
- *Često ponavljaj svom djetetu da ga voliš. To mu daje sigurnost i samopouzdanje.*
- *Neka dijete provodi vrijeme sa širom porodicom.*
- *Uči dijete kako da konstruktivno ispolji svoj bijes ili agresivnost.*
- *Nauči dijete da su ljudi različiti i da ne moraju da misle i ponašaju se kao ono.*
- *Ne kritikuj dijete ispred njegovih prijatelja.*
- *Nauči dijete svojim primjerom da ne kasni.*
- *Nikada ne vozi malo dijete na prednjem sjedištu.*
- *Bebe i mala djeca moraju tokom vožnje da budu smješteni i vezani u sjedalici.*
- *Pričaj djetetu kako je važno ići u školu i biti dobar učenik.*
- *Ohrabri dijete da ne konzumira alkohol i droge iako se to možda dešava u njegovom okruženju. To ne znači da je on slabiji već da je hrabar i da ima svoj karakter.*



**SUPER
TATA**

- *Savjetuj dijete na vrijeme da se ne druži sa vršnjacima koji piju ili se drogiraju.*
- *Nauči ga najvažnijim životnim vrijednostima, a to definitivno nije igračka, odjeća, auto ili bilo koja druga stvar!*
- *Nauči svog dječaka da je normalno da muškarci rade u kuhinji, čiste kuću ili brinu se o djeci.*
- *Ohrabri dijete da učestvuje u školskim humanitarnim ili volonterskim akcijama. Tako se uči šta znači biti aktivan / na građanin / ka.*
- *Uči dijete da svako djelo ima svoju posljedicu.*
- *Dopusti da dijete osjeti posljedice svog ponašanja, pozitivne ili negativne. Posljedice su najbolji učitelji.*
- *Uči dijete strpljenju, ljubaznosti i toleranciji. Ako ga sada ne naučiš, žalićeš kasnije.*
- *Ohrabri dijete da brani svoja prava i uvjerenja čak i ako drugi misle drugačije.*
- *Ako je pogriješio, ne opravdaj ga i ne brani. To će doprinijeti da bude odgovorniji ali i da se nosi sa pritiskom.*

- *Uči ga da je povjerenje kao konopac. Kada pukne, može da se sveže ali uvijek ostaje čvor.*
- *Ne obećavaj djetetu nešto što ne možeš ispuniti.*
- *Ne prijeti djetetu nečim što nećeš uraditi.*
- *Shvati da ti ne možeš biti djetetu sve!*
- *Nauči dijete da završi posao koji je počelo.*
- *Nauči dijete da se izvini kada nešto pogriješi.*
- *Ako odeš na neko putovanje, zovni ga telefonom, nedostaješ mu!*
- *Uči ga da nije problem ako se u nečemu ne uspije, već ako se prestane pokušavati!*
- *Uči svoje dijete kako da koristi osnovne kućne alatke, čekić, kliješta, ekser itd.*
- *Uči dijete da se snovi mogu ostvariti uz veliku vjeru, posvećeni rad i odricanje!*
- *Kada dijete odraste, dozvoli mu da ode , fizički i mentalno!*

**SUPER
TATA**

NAJČEŠĆE GREŠKE MLADIH OČEVA

☞ Pasivna uloga oca ☞

Postoje i danas očevi koji vjeruju, u skladu sa nekim tradicionalnim normama, da majke trebaju da odgajaju djecu, a očevi da obezbjeđuju egzistenciju i kada se vrate kući gledaju TV ili čitaju novine. To je valjda jedna od najvećih

gluposti ikada zbog koje pate i očevi i djeca i majke. Dakle, ne robujte tim stereotipima. Oba roditelja treba podjednako da vaspitava djecu, skinite noge sa taburea i uključite se!



Sve češći problem savremenog društva je velika ubrzanost i trka za sticanjem materijalnih dobara. Jedna od posljedica je da su članovi porodice sve manje zajedno. Istraživanja su pokazala da manja okupljenost porodice direktno korelira sa većim nivoom asocijalnih ponašanja djece. Dakle, djeci je potreban kontakt i to po mogućnosti što kvalitetniji i ispunjeniji. Nikakav novac to ne može nadoknaditi!

Nerazumjevanje i kritikovanje djeteta

Brojnim roditeljima je često teško shvatiti jednu jednostavnu stvar, da je dijete – dijete! Roditelji često očekuju da petogodišnjak nikada ne prospe, ne padne, ne postavi besmisleno pitanje i sl. Na takva dešavanja reaguju nervozno, uz kritike, optužbe i omalovažavanja djece. Da bi se to izbjeglo potrebno je da roditelj prije svega bude svjestan svojih nerealnih očekivanja. Da bise to prenijelo i u praksu, potrebno je da roditelj radi na sebi, da povremeno posmatra sebe, analizira svoje stavove i ponašanja. Najbolje je ako se ova samoanaliza radi sitematski npr.dva puta dnevno, tako ćete sami sebe "držati na uzdi".

Pretjerana roditeljska kontrola

Ovu grešku uglavnom čine roditelji sa prvim ili jedinim djetetom. Pokušavaju da osiguraju da se djetetu ništa štetno ne desi. Previše ga zaštićuju, rade brojne stvari koje dijete treba samo da radi, odgajaju ga "kao pod staklenim zvonom." Rezultat je da dijete postaje nesigurno, nesamostalno, uobraženo i nezrelo. Namjera roditelja je bila pozitivna, ali djeca moraju ponekad učiti iz sopstvenih greški.

Nedostatak posljedica

Ovu grešku najčešće čine roditelji koji imaju više djece, ili koji dobiju prvo dijete u kasnijoj životnoj dobi. Ponekad su jednostavno preumorni da bi sproveli kaznu u djelo kada djeca "zabrljaju". Ako se to prečesto dešava djeca (dijete) će pomisliti da mogu raditi šta god žele. Na taj način dijete neće naučiti kako da preuzme odgovornost.



Pogrešno je da vaspitavamo dječake sa porukama da moraju da budu hrabri, dominantni, da ne pokazuju emocije itd. Tako mislimo da ćemo ih zaštititi od neprijatnih situacija, a u stvari tako često u sprečavamo da razviju emocionalnu inteligenciju. Dječake ne treba samo učiti da štite porodicu, već i da se porodica njeguje iznutra, komunikacijom, bliskošću i razmjenom emocija. Takođe, greška je isključivo potencirati da djevojčice trebaju da budu nježne, lijepe, suzdržane, a pri tome ne isticati da budu npr. pametne, hrabre itd. Trebalo bi da nauče da nisu ništa manje vrijedne nego muškarci. Rodno-stereotipne poruke mogu da postanu tokom života veliki teret. Naime djeca koja usvoje i internalizuju ovakve poruke, tokom života pokušavaju i da ih prožive što često komplikuje međuljudske odnose, pogotovo sa partnerom/kom. Pogotovo su u riziku dječaci i mladići od kojih se očekuje da budu "alfa" mužjaci. U slučaju da ne ostvare takva očekivanja, što je veoma moguće, takvi muškarci postaju nesigurni i razočarani u sebe.



Roditelji koji su nestrpljivo čekali rađanje djeteta, često zaborave na sve što se dešava izvan odnosa sa samim djetetom. Potpuno su posvećeni djetetu, zapostavljajući druge sfere življenja. Ovo može da utiče na lošiji kvalitet odnosa sa partnerkom i prijateljima. Takođe, potpuna usmjerenost prema djetetu može dovesti s vremenom i do "gušenja djeteta" jer je i ono prezasićeno odnosom sa roditeljem. Dakle, volite dijete ali ne zaboravite na partnera/ku i prijatelje! Ili još bolje, volite dijete i partnerku ali ne zaboravite i na sebe! Ne dozvolite da sa rođenjem djeteta umre kompletan svijet oko vas! Pronađite balans!



UMJESTO ZAKLJUČKA

Roditeljstvo je jedna od najvažnijih uloga koju neko može da ima tokom života. Pogotovo je intenzivno i važno u periodu dok su djeca mala. Iskoristimo ovaj period. Ne dozvolimo da nam djeca odrastu a da mi to zbog nekih drugih obaveza skoro i ne primjetimo. Kajaćemo se

jednom zbog toga. Mnogo je savjeta kako biti dobar roditelj, ali ako treba nešto izdvojiti onda je to da posvećeno roditeljstvo zahtjeva vrijeme. Biti aktivan i angažovan u životu djece od ranog djetinjstva mora biti prioritet jer je to veoma važno za razvoj djeteta. Međutim, ako smo roditelj u "žurbi, u prolazu" redaće se greška za greškom. Pronađimo balans između profesionalnog i porodičnog života. Nijedan novac ne može da kompenzuje propušteno odrastanje djece! Veoma je važno da provodimo kvalitetno vrijeme sa djecom i da u tom periodu budemo opušteni, strpljivi, pozitivni. Mi smo im potrebni.

**SUPER
TATA**



Literatura



Dobud – Došen, A. (2005). *Malo dijete veliki istraživač*. Zagreb: Alinea.

Grupa autora (2013.). *Priručnik za dadilje i roditelje*. Banja Luka: Centar za kreativni rad sa djecom Dobri medo

Glennon, W. (2009). *Best things fathers do*. New York: Universe publishing.

Gordon, T. (2006). *Umijeće roditeljstva*. Beograd: Kreativni centar, Grupa Most.

Harrison, H. (2013). *Father to son*. New York: Workman publishing.

Ivić, I., Novak, J., Atanacković, N., Ašković, M. (2007). *Razvojna mapa*. Beograd: Kreativni centar.

Zomer, J., Kopic, K. (2001). *Problemi sa klincima*. Beograd: Teovid.

Kamenov, E. (2006). *Obrazovanje predškolske dece*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V., Kramberger, M., Steiner, T., Kožuh., B. (2007). *Mala knjiga za velike roditelje*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Izvor sa interneta:



www.roditeljstvo.com

CARE International Balkan:

Hasana Kaimije 11
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina
Tel: +387 33 536 790

Petra Lekovica 59
11000 Beograd, Srbija
Tel: +381 11 3558 802
Email: mstarcevic@care.rs

Aleja Svetog Save 7a #17
78000 Banja Luka
Bosna i Hercegovina
Tel: +387 51 258 200
Email: spetkovic@carewb.org,
jcrowover@carewb.org

Gazmend Zajmi # 21
10 000 Prishtine
Tel: +381 (0) 38 224 779; 222 435
Email: Besnik.Leka@care.org

www.youngmeninitiative.net

ORGANIZACIJE KOJE REALIZUJU YMI PROGRAM:

