

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Druženje

Na stresna vremena se teško navikne, ali svojoj deci možete pružiti podršku na mnogo načina.

Druženje s decom je neverovatna prilika da im pomognete da se osećaju voljeno i sigurno. Ovi saveti će vam pomoći da im pokažete koliko su vam važni.

Uživajte u vremenu koje provodite zajedno

Odvojite vreme za igru ili razgovor sa svojim detetom ili tinejdžerom. Uvrstite druženje u dnevnu rutinu i za njega rezervišite uvek isto vreme.

Pitajte dete šta želi da radi

Podstaknite samopouzdanje kod svog deteta, bilo da je mlađe ili tinejdžer, tako što ćete ga pustiti da samo odluči šta ćete raditi. Pokažite mu da vam je stalo tako što ćete imati sluha za njegove ideje.

Zabavne ideje za vašu bebu ili malo dete

Zabavite svog mališana dok zajedno provodite vreme tako što ćete:

- Pevati pesmice
- Slagati kamenčiće ili plastične čaše
- Pričati mu priču ili im pokazivati slike

Ne dozvolite da vas u igri ometaju TV ili telefon.

Aktivnosti za druženje s mlađim detetom

- Zajedno čitajte knjigu ili napišite priču koju ćete pročitati detetu
- Napravite kolaž ili mozaik od raznobojnih komadića papira
- Pevajte i igrajte omiljene pesme
- Pretvorite zadatak, npr. spremanje ili čišćenje, u zabavnu igru
- Pomozite detetu oko domaćeg zadatka

Družite se s tinejdžerom

Čak i ako vam je dete malo starije, ima mnogo aktivnosti u kojima možete zajedno uživati:

- Sport, muzika, filmovi – razgovarajte s tinejdžerom o stvarima koje ga zaista zanimaju
- Zajedno pripremite neko ukusno jelo ili ispecite hleb
- Bavite se nekom fizičkom aktivnošću. Možete zajedno otići na trčanje ili odigrati partiju basketballa

Kada dete pitate i zajedno smislite aktivnosti, sigurno ćete i vi i ono uživati u zajedničkom druženju.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Ostanite pozitivni

Lako je izgraditi dobar odnos s detetom kada ste smireni i pozitivni.

Evo kako jasna uputstva i pohvale mogu da vam pomognu da se dobro slažete.

● Jasna uputstva

Umesto da detetu kažete da ne pravi nered, dajte mu praktičan zadatak, npr. da pospremi kuhinju ili stavi veš da se pere.

● Govorite smirenim glasom

Privucite detetovu pažnju tako što ćete izgovoriti njegovo ime, a zatim govorite smirenim, ohrabrujućim glasom. Ima mnogo veći efekat od ljutnje i vikanja.

● Pohvalite dete kada je dobro

Kada vas dete ili tinejdžer posluša, ili se lepo ponaša, kažite mu to. Kada detetu pokažete da ste primetili, ulivate mu sigurnost i stavljate do znanja da vam je stalo.

● Budite realni

Da li vaše dete stvarno može da uradi ono što tražite? Detetu je teško da bude tiho čitav dan, ali možda može nečim da se zabavi 15 minuta dok vi obavite telefonski razgovor.

● Podržite tinejdžere pomoću jednostavnih pravila

Tinejdžeri vole da budu u kontaktu sa svojim društvom preko društvenih mreža. Da biste bili sigurni da ne provode previše vremena na telefonu, odredite nekoliko sati svakoga dana kada telefoni moraju biti isključeni ili odloženi.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE



Uspostavite rutinu

Od domaćih zadataka do kućnih poslova, sve se može uraditi kada porodica ima rutinu koja se lako prati i ostavlja vremena za zajedničku zabavu.

● Neka bude jednostavna za praćenje

Postojanje dnevne rutine i njeno poštovanje u što većoj meri, deci i tinejdžerima daje dragocen osećaj sigurnosti.

- Napravite raspored u koji je sve uključeno: od obroka i učenja, do vremena za igru i vremena za spavanje
- Deca i tinejdžeri mogu da pomognu u planiranju svoje rutine. Veća je verovatnoća da će se držati rasporeda ako su bili uključeni u njegovo pravljenje
- Pomozite mlađoj deci da nauče svoju rutinu tako što ćete ih provesti kroz svaku aktivnost korak po korak

● Odvojite vreme za zabavu

- Igranje je važan deo dečjeg razvoja. Zato odredite vreme za samostalno igranje i vođene aktivnosti
- Bilo da je unutra ili napolju, igranje je dobra prilika da vaše dete nauči neku novu veštinu ili se oprobava u nekoj novoj igri ili sportskoj aktivnosti
- Družite se sa svojim tinejdžerom tako što ćete zajedno vežbati. Možete zajedno otići na trčanje ili odigrati partiju basketbola

● Učite ih zdravim navikama

- Iskoristite porodičnu rutinu za podsticanje zdravih navika. Na primer, pranje zuba pre spavanja, redovno pranje ruku i češljanje ujutro
- Odredite vreme za opuštanje pre odlaska u krevet. Redovni odlasci na spavanje u određeno vreme pomoći će vašem detetu da se naspava

● Rutina je dobra i za roditelje!

Kada imate mnogo obaveza, rutina vam može pomoći da se osećate organizovanije i smanjite stres. Takođe može pomoći članovima porodice da brzo i efikasno obavljaju svakodnevne zadatke i da imaju više vremena za zabavne aktivnosti.

Rutina je dobra kada je u nju uključeno i vreme koje provodite zajedno.

Svakodnevnoj rutini dodajte vreme za priču za laku noć i vreme za redovni porodični obrok.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Podsticanje dobrog ponašanja

Bilo da su umorna ili gladna, ili samo istražuju svoju samostalnost, normalno je da deca s vremena na vreme budu neposlušna. Iako vas to može frustrirati, mnogo toga možete učiniti da podstaknete dobro ponašanje kod svog deteta.

● Promenite pristup

- Uхватite dete u problematičnom ili negativnom ponašanju čim ono počne i podstaknite pozitivniji pristup
- Kada primetite da vam dete postaje nemirno, predložite neku zabavnu igru ili zanimljivu aktivnost da ga zabavite

● Napravite pauzu

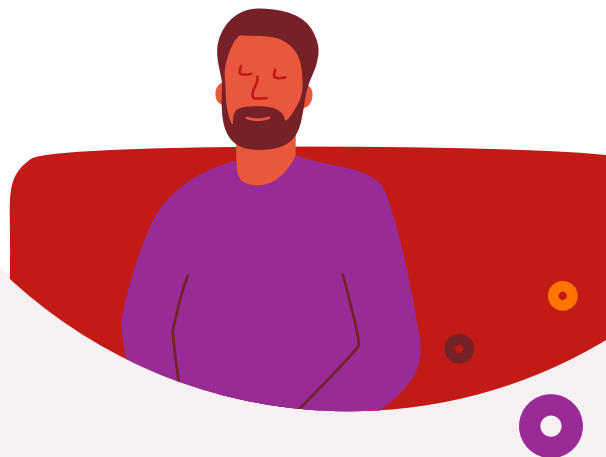
- Ako osećate da počinjete da se nervirate, napravite pauzu od 10 sekundi
- Polako udahnite i izdahnite
- To će vam pomoći da mirnije odreagujete

● Sledite ove savete

- Družite se s detetom da mu stavite do znanja da je voljeno
- Izgradite sjajan odnos tako što ćete uvek biti smireni i pozitivni
- Držite se rutine da biste detetu dali osećaj sigurnosti

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Briga o sebi

Ako brinete o sebi, bićete bolje pripremljeni za brigu o svojoj deci.

1 Niste sami

Upamtite da roditelji širom sveta imaju iste brige i probleme kao vi. Razgovarajte o tome kako se osećate s nekim ko to razume, i slušajte njihove razloge za brigu. Ne zaboravite da društvene mreže mogu pojačati anksioznost, pa probajte da ograničite vreme provedeno na telefonu.

2 Napravite pauzu

Dajte sebi šansu da se opustite dok vam deca spavaju. Radite nešto u čemu uživate – na primer, naučite novu veštinu – ili se prosto samo opustite.

3 Pažljivo slušajte

Vaša deca u vama traže podršku i ohrabrenje. Pitajte ih kako su, slušajte šta imaju da vam kažu, imajte razumevanja za ono što osećaju i utešite ih.

4 Jednominutno opuštanje

Kada osećate da ste pod stresom, sledite ove jednostavne korake:

1 Priprema

- Udobno sedite, sa stopalima ravno na podu i rukama na krilu
- Ako želite, zažmurite

2 Pažnja

- Fokusirajte se na svoje misli u tom trenutku – da li su pozitivne ili negativne?
- Obratite pažnju na svoja osećanja u tom trenutku – možda ste tužni, uplašeni ili ljuti
- Obratite pažnju na to kako vam se oseća telo – da li osećate neprijatnost ili napetost?

3 Disanje

- Slušajte kako udišete i izdišete – možete staviti ruku na stomak i osetiti kako se podiže i spušta pri svakom udisaju i izdisaju
- Možda će vam prijati da u sebi izgovorite neku reč ohrabrenja
- Nastavite da još malo slušate svoje disanje i dozvolite sebi da se opustite

4 Misli

- Kada ste spremni da nastavite dan, obratite pažnju na to kako vam se telo oseća i na zvuke oko sebe
- Razmislite kako se sada osećate – da li se osećate drugačije nego na početku ove vežbe opuštanja?

Ova jednominutna vežba opuštanja može vam posebno pomoći kada se osećate isfrustrirano ili preopterećeno – možda vam je dete neposlušno i želite mirno da rešite situaciju. Upamtite da nekoliko dubokih udaha može mnogo da znači i da vam pomogne da se bolje osećate.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Razgovor o teškim temama

Veoma je važno biti otvoren i iskren prema deci, naročito kada je reč o teškim temama.

Evo kako da odgovorite na njihova pitanja i pomognete im da razumeju svet koji ih okružuje.

● Budite otvoreni i slušajte

Dozvolite detetu da slobodno govori. Postavljajte mu pitanja otvorenog tipa i otkrijte koliko već zna

● Budite iskreni

Uvek iskreno odgovarajte na pitanja. Vodite računa o tome koliko vaše dete može razumeti i kako da nešto što bolje objasnite, u skladu s detetovim uzrastom

● Pružite podršku

Možda vam je dete uplašeno ili zbunjeno. Pitajte ga da vam se poveri i stavite mu do znanja da ste uvek tu za njega

● Slobodno kažite ako ne znate

Ako ne znate odgovor na neko detetovo pitanje, okej je reći nešto u stilu:

- „Mislimo XXX, ali nismo sigurni“
- „Ne znamo, ali saznaćemo“
- „Nadamo se da ćemo uskoro znati“

Iskoristite to kao priliku da zajedno saznate više – možda ćete zajedno otkriti nešto novo!

● Tražite pouzdane izvore informacija

Imajte na umu da ono što pročitate na internetu nije uvek tačno. Idite na pouzdane sajtove da za dete imate najnovije, tačne informacije.

● Učite dete saosećanju

Razgovor o teškim temama je prilika da kod deteta podstaknete empatiju i razumevanje. Na primer, možete ga pitati kakva osećanja određena tema izaziva kod ljudi i kako vaše dete misli da bi moglo da pomogne drugima.

● Završite pozitivno

Posle razgovora o nekoj teškoj temi, proverite da li vam je dete dobro. Podsetite ga da ga volite i kažite mu da s vama može da razgovara o svemu, u svako doba.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE



Odgajanje dece u stresnim vremenima

Bezbednost dece na internetu

Zahvaljujući savremenoj tehnologiji, sada smo bolje povezani nego ikad. Ali kao što vodite računa da vam dete bude bezbedno u stvarnom svetu, tako treba da vodite računa da bude bezbedno u digitalnom svetu. Evo kako.

● Onlajn opasnosti kojih morate biti svesni

- Odrasli koji iz seksualnih pobuda vrebaju decu na društvenim mrežama, igricama, platformama za slanje poruka
- Štetni sadržaji koji prikazuju nasilje, mržnju prema ženama, mržnju prema strancima i sadržaji koji sadrže dezinformacije
- Deca koja dele lične podatke i informacije o tome gde žive i tinejdžeri koji dele eksplicitne lične fotografije i video-snimke
- Maltretiranje preko interneta od strane ljudi koje vaša deca poznaju i/ili ne poznaju

● Primenite mere digitalne bezbednosti

- Podesite roditeljsku kontrolu
- Uključite bezbednu pretragu (SafeSearch) na pretraživaču
- Uključite stroge kriterijume privatnosti na aplikacijama i igricama
- Prekrijte veb-kamere kada se ne koriste

● Vreme na internetu treba da bude bezbedno i sigurno

- Napravite s detetom ili tinejdžerom porodični ugovor koji uređuje kako i kada se mogu koristiti računari, mobilni telefoni i tableti
- Odredite gde i kada se ovi uređaji ne mogu koristiti u kući i dozvolite njihovo korišćenje samo u određeno vreme

- Objasnite detetu zašto je važno da ne otkriva lične informacije
- Istražujte sa detetom nove sajtove, društvene mreže i igrice da biste i vi i vaše dete razumeli kako funkcionišu
- Na sajtovima poput Common Sense Media saznajte koji su sajtovi, društvene mreže i igrice prikladni za uzrast vašeg deteta
- Podsetite dete ili tinejdžera da dvaput razmisli pre nego što objavi komentar, fotografiju ili video zbog kojeg se može pokajati
- Proverite detetovu istoriju pretraživanja i sa svojih naloga pratite njegove profile na društvenim mrežama. Tako ćete uvek znati ko ga prati i s kim komunicira

● Komunicirajte

- Obavezno objasnite detetu da uvek može da vam se obrati ako na internetu iskusi nešto što je u njemu izazvalo zabrinutost, neprijatnost ili strah i da ne brine da ćete ga zbog toga izgrditi
- Ako vam se čini da vam se dete povuklo u sebe, da je zabrinuto ili da nešto krije, pitajte ga da nije doživelo nešto neprijatno na internetu
- Razgovarajte s detetom o tome kako provodi vreme na internetu – koje sajtove posećuje, koje društvene mreže koristi i koje igrice redovno igra
- Budite spremni da s detetom porazgovarate i da mu kažete da ćete mu ograničiti vreme na internetu ako veći deo dana provodi na računaru, tabletu ili mobilnom telefonu
- Obavezno ponudite pomoć i ohrabrenje kada razgovarate s detetom i podstičite ga da bude otvoreno i iskreno

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE



Razumevanje porodičnih finansija

Novac može biti veliki razlog za brigu, naročito kada mislite da svom detetu ili tinejdžeru ne možete da priuštite nešto što traži. Evo kako realističan budžet može da vam pomogne da upravljate porodičnim finansijama.

Objasnite zašto je budžet važan

- Razgovarajte o tome šta je budžet i kako on može pomoći ljudima da upravljaju svojim novcem
- Sa svojim detetom ili tinejdžerom napravite budžet koji će pokazati na šta svakog meseca morate da trošite novac
- Objasnite da vas budžetiranje priprema za buduće troškove i da čak može da uštedi novac

Tražite pomoć

Ako se mučite s porodičnim finansijama, možda možete da potražite pomoć od države ili lokalnih organizacija.

Koliko trošite?

- Uzmite papir i olovku
- Nacrtajte sve ono na šta vi i vaša porodica trošite novac svakog meseca (npr. hrana, režije, odeća)
- Pored svake slike napišite koliko košta
- Odredite koliko novca planirate da potrošite svakog meseca

Šta vam treba?

- Koje su to najvažnije stvari koje vaša porodica mora da ima? To je ono osnovno, što vam treba
- Koje bi stvari vaša porodica volela da ima? To nije ono osnovno, već ono što želite
- Objasnite razliku između potreba i želja, i naglasite da prvo morate da kupite ono što vam je potrebno, pa onda ono što želite

Napravite budžet

- Napunite kesu plastičnim žetonima, kockicama ili kamenčićima. To je vaš porodični novac za mesec dana
- Odlučite zajedno na šta ćete potrošiti novac i stavite žetone na odgovarajuće slike
- Vidite gde možete da uštedite za budućnost ili za neku nepredviđenu situaciju ili za hitne slučajeve

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Porodični sklad u kući

Deca uvek treba da se osećaju sigurno i bezbedno, naročito kod kuće. Evo kako pozitivan jezik i aktivno slušanje mogu da vam pomognu da očuvate mirno i srećno okruženje.

Budite uzor svom detetu

Naše ponašanje pred decom ima velikog uticaja na njihovo ponašanje. Zato budite uzor svom detetu tako što ćete:

- ljubazno razgovarati sa svima – od prijatelja i članova porodice do ljudi koje srećete u svakodnevnom životu
- pozitivno komunicirati s drugim odraslim članovima domaćinstva
- demonstrirati važnost održavanja odnosa ispunjenog ljubavlju i pažnjom

Podelite teret

- Teško je brinuti o deci i drugim članovima porodice, ali mnogo je lakše kada se obaveze podele
- Da ne biste bili preopterećeni, pokušajte da raspodelite kućne poslove, brigu o deci i druge obaveze sa drugim članovima porodice
- Napravite raspored u kojem ćete odrediti vreme za predah i za sebe i za ostale ukućane, tako da svi imaju priliku za odmor
- Upamtite da je okej tražiti pomoć, naročito ako ste umorni ili pod stresom

Kontrolišite negativna osećanja

- Ako osetite da se stres pojačava ili da počinjete da gubite strpljenje, zastanite na 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite pet puta. To će vam pomoći da smirenije odreagujete

- Ako primetite da počinje svađa, vreme je za pauzu. Pređite u drugu sobu ili, ako možete, izađite napolje dok ne osetite da je trenutak prošao
- Pogledajte šta vam savetujemo u Brizi o sebi i Kontroli besa

Koristite pozitivan jezik

- Zamolite ukućane da urade ono što želite: „Molim te, govori tiše“, umesto da im govorite šta ne želite da urade: „Ne deri se!“
- Ljudi vole pohvalu jer tako imaju osećaj da ih cene. Zato ne zaboravite da zahvalite onima koji vam pomažu i podstičite dete, bez obzira na uzrast, da čini to isto

Aktivnosti koje promovišu porodični sklad

- Neka svaki ukućanin naizmenično izabere nešto što ćete zajedno raditi
- Nađite načine da provedete kvalitetno vreme nasamo s partnerom ili drugim odraslim ukućanima

Aktivno slušajte

- Pažljivo slušajte kada vam neko govori
- Klimanjem glave i postavljanjem pitanja pokažite da ste čuli šta vam je rečeno
- Pre nego što odgovorite, možete i rezimirati šta vam je rečeno. Tako ćete proveriti da li ste dobro razumeli

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Učenje kroz igru

Deca mogu mnogo da nauče o svetu oko sebe kroz igru. Predlažemo vam neke zabavne, edukativne aktivnosti i igre.

Moć igre

- Ima mnogo igara i aktivnosti kroz koje deca mogu da nauče nešto korisno i istovremeno se zabave
- Reči, brojevi i slike deci omogućavaju da se izraze, dok kroz glumu i muziku mogu da se izraze još kreativnije

Pokrenite se

- Osmislite koreografiju uz omiljenu pesmu svog deteta. Neka svako od ukućana smisli pokret koji će ostali kopirati
- Izazovite ukućane nekom fizičkom vežbom. Otkrijte ko može najviše puta da dodirne prste na nogama, da izvede najviše džamping džekova ili najviše čučnjeva u minuti
- Pravite se da ste ogledalo i imitirajte izraze lica, radnje i zvuke drugih ukućana
- Pustite muziku ili pevajte i pozovite sve da igraju. Kada se muzika zaustavi, svi moraju da se ukoče. Osoba koja se poslednja zaustavila postaje sudija u sledećem krugu muzičkih „drvenih lutaka“
- Dodajte „drvenim lutkama“ životinjski element. Kada muzika stane, uzviknite ime neke životinje i vidite ko će je najbolje imitirati

Pričajte priču

- Ispričajte svom detetu nešto što vam se dogodilo kad ste bili mali, a onda neka ono vama ispriča neku priču
- Zajedno izmislite priču tako što ćete naizmenično dodavati po jednu rečenicu
- Odglumite zaplet omiljene bajke ili filma. Mlađa deca mogu da budu glumci, a starija reditelji i da se tako uče odgovornosti

Transformišite svakodnevne predmete

- Neka deca puste mašti na volju i koriste predmete iz domaćinstva, npr. šerpe, jastuke ili praznu ambalažu, kao zabavne rekvizite u igri
- Stavite neki predmet na sred sobe i napravite krug oko njega. Kada nekome padne ideja na pamet, neka uskoči u krug i pokaže ostalima koju bi ulogu taj predmet mogao da ima. Metla ili brisko mogao bi da bude konj, a četka za kosu mikrofoni ili čak gitara!

Testirajte pamćenje

- Igrajte igru memorije tako što ćete započeti nabranjanje. Na primer:
 - Kada pođem u kupovinu, kupiću ...
 - Kada odem u zooški vrt, videću ...
 - Kada odem u kuhinju, poješću...
- Svako treba da zapamti i ponovi sve što je prethodno rečeno, a onda da doda nešto novo
- Igru možete malo otežati pravilom da stvari moraju da se dodaju po azbučnom redu

Pevajte

- Pevanje pesmica bebi ili malom detetu može pomoći razvijanju njihovih jezičkih veština od najmlađeg uzrasta
- Kada vam dete malo poraste, možete igrati muzičke igre, npr. pitati ih da pogode koju pesmu pevate ili puštate
- Svaki predmet može biti muzički instrument. Razmislite koji kućni predmeti mogu da proizvedu zvuk i pokušajte zajedno da iskomponujete neku pesmicu

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima

Kontrola besa

Bes je prirodna ljudska reakcija, naročito u stresnoj situaciji. Međutim, važno je sačuvati kontrolu kad god je to moguće. Ako nađete pozitivne načine da izađete na kraj s negativnim emocijama, dete će uvek znati da ga volite i da u vama može naći podršku.

● Prepoznajte svoje okidače

- Razmislite šta u vama izaziva bes. Da li je to određeno iskustvo ili situacija? Kada shvatite šta u vama izaziva bes ili stvara stres, možete naučiti kako da ih izbegnete
- Na primer, ako se lako razbesnite kada ste umorni ili gladni, probajte da se svake noći dobro naspavate i da redovno jedete
- Razmislite o tome kako reagujete kada ste ljuti i šta biste mogli drugačije da uradite da mirno odreagujete u teškim situacijama
- Pročitajte naše savete u Brizi o sebi i saznajte kako da sačuvate svoje mentalno zdravlje

● Pohvala je vrlo važna

Pohvalite detetove i svoje napore da kontrolišete bes, ma koliko bili mali. Vama će pomoći da se osećate bolje, a vaše dete će imati više vere u sopstvenu sposobnost da kontroliše bes.

● Znajte kada vam je potrebna pauza

- Kada osetite da počinjete da gubite strpljenje ili da se stres povećava, napravite pauzu od 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite pet puta. To bi trebalo da vam pomogne da smirenije odreagujete

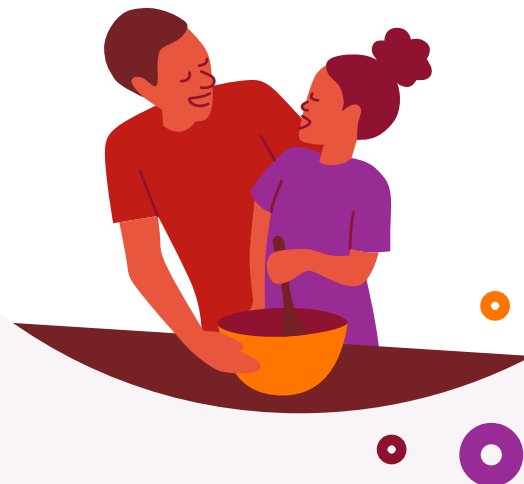
- Ako možete, udaljite se od situacije koja u vama izaziva bes. Pređite u drugu sobu ili izađite napolje na 10 minuta i dajte sebi šansu da povratite kontrolu nad svojim emocijama
- Ako se ljutite jer beba nikako ne prestaje da vam plače, okej je ostaviti je da malo leži na leđima na nekom bezbednom mestu, npr. u kolevci, i napraviti kratku pauzu. Vratite se da je proverite svakih 5-10 minuta

● Brinite o sebi

- Pozitivna kontrola besa daje dobar primer deci i pomaže im da se osećaju bezbedno i sigurno, pa razvijte strategije za suočavanje sa stresom koje će vam pomoći da sačuvate kontrolu
- Razgovarajte s prijateljima, članovima porodice i bilo kim ko vam može pomoći – važno je da osećate da niste sami i da dobijete ohrabrenje
- Razmislite o nečemu što vas je jako razljutilo i pokušajte nešto da naučite iz tog iskustva. To bi trebalo da vam pomogne da bolje odreagujete ako se ponovo nađete u sličnoj situaciji

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Stvorite srećno okruženje u malom prostoru

Predugo ste u kući jer napolju pada kiša? Deci je dosadilo da dele sobu? Iako ponekad poželite malo više prostora, postoje stvari koje možete da uradite da se svi slažu čak i kada je u kući gužva.

Aktivnosti za kišne dane

- Čak i kada morate da ostanete kod kuće, možete da se zabavljate. Napravite stazu s preprekama od predmeta u kući ili organizujte takmičenje u gimnastici da vidite ko može najviše puta da dodirne prste na nogama, napravi najviše džamping džekova ili čučnjeva u minuti
- Pronađite zabavne načine da provedete vreme s članovima porodice. Možete uveče pričati priče, ili kuvati. Gledajte da svaki ukućanin dobije priliku da učestvuje i neka svaki put neko drugi izabere aktivnost.

Raščistite nered

- Napravite više prostora tako što ćete zajedno pospremiti dom. Umesto da bude neprijatan posao, neka to bude prilika za otkrivanje starih igračaka, igara i odeće
- Odložite na svoje mesto stvari koje želite da zadržite, a na gomilu odvojite stvari koje želite da donirate nekoj dobrotvornoj organizaciji ili poklonite prijateljima ili rođacima

Podelite teret

- Teško je brinuti o deci i drugim članovima porodice, ali je mnogo lakše kada se obaveze podele
- Pokušajte da se rasteretite tako što ćete raspodeliti kućne poslove, brigu o deci i druge obaveze sa ostalim članovima porodice
- Napravite raspored u kojem ćete odrediti vreme za predah i za sebe i za ostale ukućane, da svako ima priliku da se odmori
- Upamtite da je okej tražiti pomoć, naročito kada ste umorni ili pod stresom

Napravite pauzu

- Ako osetite da počinjete da se nervirate, napravite pauzu od 10 sekundi
- Polako udahnite i izdahnite
- Ovo će vam pomoći da mirnije odreagujete

Ostanite pozitivni

Ako uvedete rutinu i uživate u druženju sa svojim detetom, bez obzira na uzrast, stvorićete srećno okruženje gde god da se nalazite.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE



Odgajanje dece u stresnim vremenima

Briga o deci sa smetnjama u razvoju

Briga o detetu sa smetnjama u razvoju je izazov za svakog roditelja, naročito kada su vremena teška i nesigurna. Evo šta možete da uradite da vam se dete uvek oseća voljeno i zbrinuto.

• Družite se

- Čitajte detetu, ispričajte mu priču ili pravite zvuke pomoću predmeta u kući. Čak i kada mu je verbalna komunikacija izazov, vaše dete ipak može osmehom ili smehom da vam stavi do znanja da mu je lepo
- Stimulišite detetova čula igrom. Koristite boje, različite materijale i zvuke (na primer, zgužvani papir ili bacanje kamenčića u vodu). Sve to će vašem detetu pomoći da se poveže sa okruženjem
- Čak i kada imate mnogo obaveza, ipak možete da se družite sa svojim detetom. Opisujte mu tačno šta radite – od brisanja poda do pranja sudova – za dete je sve stimulans

• Jasno komunicirajte

- Zbog nekih fizičkih stanja i teškoća u razvoju vaše dete možda ne može jasno ili ne može uopšte da govori, ili se njegov govor sporo razvija. Kada govorite detetu:
 - Spustite se tako da mu budete u nivou očiju, da može da vas vidi i čuje
 - Gledajte dete u oči, smešite se i ohrabrujte ga
 - Budite strpljivi i dajte mu vremena da odgovori
 - Slušajte, klimajte glavom i stavite mu do znanja da ga čujete

• Izgradite emocionalnu vezu

- Koristite fizičku i verbalnu podršku da vam se dete oseća voljeno i prihvaćeno
- Upamtite da pozitivan govor tela, izrazi lica, gestikulacija, zvuci i reči mogu mnogo pomoći

• Podržite detetovu samostalnost

- Gradite detetovo samopouzdanje tako što ćete ga pohvaliti kada uradi ono što može umesto da se fokusirate na ono što ne može
- Pomažite detetu samo kada mu je potrebna pomoć. U suprotnom, misliće da ga tetošite i da ne može da testira svoje sposobnosti

• Tražite pomoć

- Niste sami. Normalno je da osećate stres, anksioznost i frustraciju kada brinete o detetu, naročito kada su vremena nesigurna
- Podelite odgovornost za brigu o detetu s drugim odraslim članovima porodice
- Povežite se s ljudima koji razumeju vašu situaciju i podelite s njima i izazove i uspehe
- Budite dobri prema sebi i napravite pauzu kada vam je potrebna. Naši saveti u Brizi o sebi i Kontrolu besa mogu biti od pomoći

• Sledite rutinu

- Utvrđeni raspored može vam pomoći da se osećate organizovanije i držite stvari pod kontrolom – pogledajte naše savete o Uspostavljanju rutine
- Vaša rutina treba da obuhvati dnevne obaveze i omiljene aktivnosti vašeg deteta. Tako ćete se zajedno i zabaviti i biti produktivni
- Planirajte slobodno vreme. Neka dete bira aktivnosti, to će pomoći njegovom samopouzdanju
- Koristite jednostavan jezik kada detetu dajete uputstva i neverbalnu komunikaciju (gestikulaciju, slike, zvuke) da mu pomognete da shvati šta ste planirali za taj dan

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Odgajanje tinejdžera

Vaše dete je već tinejdžer, ali mu još uvek treba vaša ljubav i podrška. Evo kako da se družite sa svojim tinejdžerom, da ga naučite dobrim navikama i omogućite mu da sigurno i srećno nastavi put odrastanja.

• Aktivnosti u kojima možete zajedno uživati

- Napravite zabavnu fotografiju ili video za prijatelje i rodbinu
- Odaberite recept i zajedno kuvajte ili pecite
- Vežbajte zajedno. Možete zajedno džogirati ili odigrati partiju basketbola
- Sport, muzika, filmovi – razgovarajte sa svojim tinejdžerima o onome što ih stvarno interesuje

• Pokažite da imate poverenja

- Tinejdžeri vole da imaju više odgovornosti. Dozvolite svom tinejdžeru da obavi neki važniji posao da pokažete da imate poverenja i cenite njegovu pomoć
- Dajte svima mogućnost da se uključe u svakodnevne poslove u kući. Tako će tinejdžer imati priliku da nauči nove veštine i osetiće da daje važan doprinos

• Pomozite tinejdžeru da ostvari svoje ciljeve

- Šta vaš tinejdžer želi da radi? Bez obzira na to da li se radi o kratkoročnom ili dugoročnom cilju, napravite zajedno raspored da mu pomognete da ga ostvari
- Nagradite svaki korak koji ga vodi bliže ostvarenju cilja
- Planirajte vreme za opuštanje i zabavu, i vreme za važne zadatke, npr. za učenje i kućne poslove

• Uvek ponudite podršku

- Budite svesni da problematično ponašanje može biti znak da nešto nije u redu, pa pitajte svog tinejdžera kako je i pokušajte da razumete njegovo ponašanje

- Istražite načine za rešavanje situacija zbog kojih je vaš tinejdžer možda nesrećan ili pod stresom
- Imajte jasna očekivanja kada je u pitanju tinejdžerovo ponašanje i uspostavite fer pravila i granice
- Pohvalite svog tinejdžera kada se lepo ponaša i kada uradi nešto pozitivno

• Podstičite ljubaznost i saosećajnost

- Poslužite svom tinejdžeru kao primer tako što ćete pokazati empatiju i ohrabriti ga da razmišlja o tome kako teške situacije utiču na njegove prijatelje i članove porodice, pa i ljude koje ne poznaje
- Objasnite mu kako može nešto da promeni ako se zauzme za nekoga koga maltretiraju

• Pomozite mu da kontroliše stres

- Pitajte ga kako se oseća i slušajte šta će vam reći
- Probajte da sagledate stvari iz njegovog ugla da biste shvatili kako se oseća
- Pomozite mu da se opusti tako što ćete ga posavetovati kako da se nosi sa stresom – predložite, na primer, vežbe disanja
- Predložite da zajedno uradite nešto što će mu pomoći da se opusti

• Vodite računa o njegovoj bezbednosti na internetu

- Uključite svog tinejdžera u sastavljanje porodičnog ugovora o korišćenju računara, mobilnih telefona i tableta
- Objasnite mu zašto je važno da ne otkriva lične informacije, naročito ljudima koje ne poznaje
- Podsetite svog tinejdžera da može da vam kaže ako vidi ili doživi nešto neprijatno na internetu

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Odgajanje bebe

Uzbudljivo je postati roditelj po prvi put, ali i ponovo dobiti bebu. To signalizira i ogromnu promenu, koja za mnoge roditelje može biti stresna. Evo kako da svojoj bebi – i sebi – obezbedite najbolji mogući početak.

● Podelite brigu

- Povežite preko društvenih mreža s ljudima koji vam mogu dati podršku ili ih jednostavno pozovite telefonom
- Prihvatite pomoć i sa ostalim članovima porodice naizmenično pazite bebu – tako ćete imati i malo vremena za sebe
- Spavajte kada vam beba spava da biste imali energije kada se probudi

● Zabavljajte svoju bebu

- Spustite se do bebinog nivoa očiju da može da vas vidi i čuje
- Pevajte joj pesmice
- Slažite raznobojne plastične čaše i kockice
- Pričajte joj priče i prelistavajte s bebom slikovnice

● Jasno komunicirajte

- Imitirajte bebine izraze lica i zvuke i reagujte na njeno gugutanje
- Obraćajte se bebi po imenu
- Opisujte šta vaša beba radi

Zajedničko učenje

- Napravite bebi zanimljivo okruženje – raznobojni ukrasi i različite teksture stimulišu bebina čula
- Pustite bebu da istražuje svet oko sebe svim čulima: čulom vida, čulom mirisa, čulom sluha, čulom ukusa i čulom dodira

● Umirite bebu kada plače

- Beba vam plakanjem stavlja do znanja da joj trebaju uteha i nežnost
- Pokušajte da otkrijete zašto vam beba plače. Možda je gladna, a možda umorna, možda joj je toplo, a možda hladno, ili joj treba promeniti pelenu
- Pevanje uspavanke ili puštanje neke nežne muzike u pozadini može pomoći da bebi odvratite pažnju. Zvečka ili vrteška iznad krevca dače joj nešto za gledanje
- Bebu može umiriti nežno ljuljuškanje ili ritmično milovanje po leđima
- Ako ste zabrinuti, razgovarajte sa svojom babicom ili zdravstvenim radnikom

● Budite nežni prema deci dok uče, ali i prema sebi kao roditelju!

Samo zato što vam danas nešto nije išlo kako treba, ili ste izgubili strpljenje, ne znači da ste loš roditelj. Podsetite se onoga što ste dobro uradili, čak i kada vam se čini da je sitnica.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Odgajanje dece tokom pandemije kovida 19

Život tokom globalne pandemije postavlja jedinstvene izazove kada je reč o odgajanju dece. Sasvim je normalno osećati stres i biti opterećen brigama i obavezama u ova nesigurna vremena. Zato za vas imamo šest saveta koji će vam pomoći da olakšate život sebi i svojoj deci.

Družite se

Druženje s decom je sjajna prilika da im pokažete da su voljena i bezbedna. Samo 5 minuta dnevno može mnogo da znači.

Pohvalite dete kada je dobro

Kada vas dete ili tinejdžer posluša, ili se lepo ponaša, kažite mu. Pokažite mu da ste приметili i tako ćete ga uveriti da vam je stalo.

Jasna uputstva

Umesto da detetu kažete da ne pravi nered, koristite pozitivan jezik i dajte mu praktičan zadatak, npr. da sredi kuhinju ili stavi veš na pranje.

Uspostavite dnevnu rutinu

Kada uspostavite dnevnu rutinu i držite je se što je više moguće, to deci i tinejdžerima daje osećaj sigurnosti. Planirajte vreme za jelo, aktivnosti i slobodno vreme da sebi date fleksibilnost.

Kontrolišite neposlušnost

Uхватite dete u problematičnom ili negativnom ponašanju čim ono počne i podstaknite pozitivniji pristup tako što ćete predložiti neku zabavnu igru ili zanimljivu aktivnost kojom ćete ga zabaviti.

Brinite o sebi

Upamtite da niste sami i tražite podršku. Ako osetite da počinjete da se nervirate, napravite pauzu od 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite. To će vam pomoći da mirnije odreagujete.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE