

SVE ŠTO TREBAŠ ZNATI, A ČESTO NEĆEŠ
ČUTI NA VRIJEME



Vodič kroz prve godine roditeljstva

Na jednom ćeš mjestu saznati kako izgraditi
podržavajuć odnos i poticati razvoj djeteta
od samog početka



RODITELJI
SA SVRHOM

AUTORICA



Antonella Kuzma je osnivačica zajednice Roditelja sa svrhom koja okuplja tisuće roditelja i osoba koje se bave razvojem djece. Autorica je knjiga Iz perspektive djeteta 1 i 2 gdje roditelji mogu uz sadržaj strukturiran po mjesecima u svakom trenutku znati uspješno predvidjeti, razumjeti i sa samopouzdanjem reagirati na svakodnevne situacije s djetetom.

Bavi se temama modernog društva i razvoja djece, a svoj fokus stavlja na razvijanje vještina samostalnosti, samopouzdanja i sigurnosti kod djece. Njezina je misija roditeljima prenositi tehnike, alate i sustave pomoću kojih se mogu osjećati sigurno u svoje roditeljstvo i djecu, čak i kada nisu pored njih.



Dragi roditelju sa svrhom,

Ovaj je priručnik savršen dodatak našem Portalu Roditelja sa svrhom..

Kada su djeca mala u nekim im je područjima potrebna velika pomoć od nas pa je moguće da upadnemo u zamku gdje mislimo kako ništa ne mogu ili ne razumiju.

To nikako nije istina. Djeca su od najranije dobi sposobna za mnogo. Uz to, mi s njima možemo postavljati temelje od najranije dobi.

No to je mnogo lakše reći nego napraviti, zar ne? Roditeljima se sa svih strana šalju poruke o tome što bi trebalo ili ne. Većina stvari koje nam se govori je u najmanju ruku izazovna.

Iz tog razloga mi je cilj u ovom ti vodiču na jednom mjestu predstaviti osnove i reći ti najvažnije mjesto gdje se nalazi mnogo odgovora.



» Sadržaj

01 Od kuda krenuti?

01.01 Prvi koraci

01.02 TI

02 Naši strahovi

03 Stavovi drugih osoba

01.01 Kada nam druge osobe davaju savjete?

01.02 Primjećuješ li nešto?

04 Postavljanje granica

04.01 Kako da me to dijete napokon poslušša?



04.02 Tantrumi i ispadi

04.03 Što kada se ne osjećamo ni smireno ni strpljivo?

05 Kako organizirati dan s djetetom

05.01 Što s djetetom kad smo cijeli dan doma?

05.02 Više djece

05.03 Ekрани

06 Seksualnost od najranije dobi

07 Za kraj- popis





Od kuda krenuti?

Prvi koraci

Kada sam pitala trudnice i roditelje male djece što ih najviše muči neki od odgovora su bili:

- umor
- nedostatak podrške
- previše različitih informacija
- pritisak da mora ovo i ono i još sto sporednih stvari
- osjećam se nesigurno, kao da ne znam di gonim
- da svima ide bolje, snalaze se bolje

Svemu je ovome u izvoru misao Ja nisam dovoljna.

Žene se od malena uči kako moraju napraviti sve, moraju napraviti to savršeno i pritom izgledati kao da to rade bez po' muke. A onda dođe dijete i osjećamo se sasvim suprotno. Kao da ne stižemo ništa i kao da ne znamo što radimo. Nesigurnost nas počinje obuzimati.

Razmišljamo o tome kako pravilno nositi bebu, spava li dovoljno, kako da najbolje spava, jede li dovoljno, jesmo li grube, jesmo li preblage, može li bez nas dok odemo na wc... I ovo je samo početak. Pitanjima nema kraja.

Ako se ti ovako osjećaš kao prvi korak preporučujem radionicu unutar našeg Portala pod nazivom: *Kako imati povjerenja u sebe u prvim mjesecima s bebom?* koja se nalazi u Portalu pod modulom Prva godina s djetetom



Premda stvorena za prvih 12 mjeseci s bebom vjerujem kako ova radionica i pitanja iz nje mogu pomoći roditelju djeteta bilo koje dobi da postavi temelje i prioritete.

U radionici ćeš dobiti:

1. jasne smjernice na što 'trošiti' svoju pažnju, a što je sasvim nebitno
2. za bitna pitanja imat ćeš konkretne odgovore i provjerena mjesta na kojima, ako želiš, možeš ići u dubinu
3. osjećaj kao da si dovoljna i vrijedna uloge majke u kojoj jesi

Sama radionica traje oko 2 sata i osmišljena je tako da to uzmeš kao vrijeme za sebe. Da bi se mogli postaviti prioriteti moramo znati koji su oni. Iz tog ti razloga u ovoj radionici postavljam pitanja i svjesno ostavljam vrijeme gdje možeš odgovoriti na ta pitanja. Moja je preporuka da ne preskačeš to vrijeme nego da zaista odgovoriš na pitanja.

Život je često kaotičan, a kada je uz nas malo dijete onda je gotovo pa sigurno kaotičan. Ako se odlučiš odgoditi postavljanje prioriteta tijekom radionice realna je vjerojatnost da na to nikada ni neće doći na red.



No uzimanje ovog vremena i postavljanje prioriteta unutar ta 2 sata nešto je što će ti dugoročno uštedjeti vrijeme. Premda se može činiti da će nam izrada popisa oduzeti dodatno vrijeme popis nam u biti dugoročno vrati puno više vremena i energije nego što uložimo u njegovo stvaranje.

Uz to, ispod radionice se nalazi Priručnik s konkretnim izazovima poput spavanja, dohrane, putovanja s bebom, odnosa s partnerom i još mnogo toga.

U stvaranju ovog priručnika sudjelovao je tim stručnih osoba gdje je svaka dala doprinos u svojem području. Kontinuirano radimo na dodavanju tema u ovaj priručnik pa ako ti je potrebna tema koja još nije obrađena svakako mi tipkaj :)

I jako važno pa ću ponoviti, ova je radionica prvotno snimanja za prvih 12 mjeseci s bebom no čvrsto vjerujem kako ova radionica i pitanja iz nje mogu pomoći roditelju djeteta bilo koje dobi da postavi temelje i prioritete.

Tek kada znamo koji su naši prioritete možemo se oko mnogo toga opustiti, a samim time i pozabaviti sa stvarima koje su nam zaista važne.



TI

Kako se osjećaš?

Ovo jednostavno pitanje nevjerojatno je važno jer je briga o roditeljima koji se brinu o djetetu jednako važna koliko briga o djetetu. Ne možemo se brinuti o djetetu ako mi nismo zbrinuti i zbrinute. O našoj dobrobiti ovisi i dobrobit djeteta. Stoga, da ponovim pitanje. Kako se osjećaš?

U tvoj je svijet došlo novo biće koje uvelike ovisi o tebi. S ovime se svaka osoba nosi drugačije i to je sasvim normalno. Brinuti se i biti s djetetom cijelo vrijeme zna biti izazovno. Stoga, ako je ikako moguće, predlažem da u svoj raspored probaš staviti i vrijeme za sebe. Ovisno o tome što voliš, organiziraj malo vremena za sebe svakoga tjedna.

Na taj ćeš se način osjećati prisutnije uz dijete, što će u konačnici doprinijeti kvaliteti tvog roditeljstva.

Slijedi jedan primjer kako možeš organizirati vrijeme za sebe. Ukoliko si u mogućnosti, dogovori čuvanje djeteta jednom ili dva puta tjedno na nekoliko sati. To može biti s osobom iz obitelji, osobom s kojom se družiš ili s profesionalnom osobom koja se bavi čuvanjem djece. Ako si u mogućnosti platiti profesionalnu osobu, nemoj na to gledati kao luksuz jer vrijeme za tebe vrijedi. Također, djetetu će dobro doći kontakt s novom osobom jer će to značiti malu promjenu, dok će pritom ta osoba biti usredotočena samo na dijete.





Naši strahovi

Što kada se pitamo?

Kada se po prvi put susretnem s roditeljem često najprije prolazimo kroz jako puno pitanja koja tog roditelja muče.

- *Kako da presvučem pelenu bez da dijete plače?*
- *Ne želi u krevet kada ja kažem nego stalno odugovlači.*
- *Što kada moje dijete odustaje?*
- *Jako me muči koji krevetić kupiti i stalno otkrivam da ima neki bolji.*
- *Ne želi jesti večeru pa se javi da je glavno nakon što legne.*
- *Stalno me nešto pita i ja više nemam snage.*
- *Kažu mi da treba brojati do 20, a on broji samo do 10.*

I tako dalje. I tako dalje. Popisu često nema kraja.

Realnost u kojoj živimo jest da nas se stalno s nečim plaši. Većinom se to radi kako bi se što više kupovalo. Što nas je više strah to ćemo više toga kupiti. Jer ako krivo kupimo ili nešto krivo kažemo naše će dijete biti zauvijek obilježeno, zar ne?

Pa i nije baš u potpunosti tako. Velika je razlika između toga kada je dijete traumatizirano i kada je jednostavno frustrirano.



Naravno da odgovor na to je li za tvoje dijete nešto trauma ili frustracija ne možemo dati u ovom vodiču jer je pitanje prekompleksno, ali u ovakvim situacijama ja volim pitati roditelje dva pitanja.

Kada se vidimo i krenu mi nabrajati mnoštvo izazova i strahove ovo su dva pitanja s kojima volim krenuti.

Hoće li to biti važno djetetu za 10, 20 godina?

Ako se dijete zdravo razvija i trenutno se više zanima za slova nego za brojanje kolika je vjerojatnost da za 10, 20 godina neće znati brojeve? Vrlo mala. Puno je veća vjerojatnost da je jednostavno sada više zainteresirano za slova.

S druge pak strane, ako je dijete sramežljivo i jako osjetljivo, kolika je vjerojatnost da će se znati zauzeti za sebe za 10, 20 godina?

Što onda ti želiš?

Ako vidimo da nam je nešto važno i čini se kao da bi zaista moglo imati dugoročan utjecaj na naše dijete onda je to svakako nešto na čemu, ako to želimo, možemo raditi.

S druge, pak strane, ako to nije nešto dugoročno važno uvijek si možemo postaviti pitanje *Što mi želimo?*

Hoćemo li se mi onda sada stresirati oko tog brojanja ili fokusirati na nešto drugo?



P.S. U postavljanju ovih prioriteta će ti uvelike pomoći spomenuta radionica gdje prioritete postavljamo zajedno.

Radionica se nalazi u Portalu pod modulom Prva godina s djetetom.





Stavovi drugih osoba

Kada nam druge osobe davaju savjete?

Nakon što u tvoj život dođe novo biće većina će osoba imati mišljenje o tome što i kako trebaš. Tako će ti govoriti kako bi trebalo sa svim elementima o kojima se priča u ovom priručniku.

U ovu je svrhu najvažnije da znaš ovo:

Da bi mogle i mogli procijeniti do koje ćemo mjere uvažiti mišljenja i djela drugih vezano za djecu najprije moramo definirati koji je naš stav. Mi smo te osobe koje u konačnici moramo odlučiti i osjećati se mirno s našom odlukom.

Unutar Portala se na nekoliko mjesta spominje 5 pitanja koja često prolazim s roditeljima, a koja služe tome da definiraš svoj stav.

Ona su:

1. Kako se dijete osjeća vezano za to?
2. Kako se ja osjećam vezano za to?
3. Jesam li istražio/la o temi i s čime rezoniram?
4. Koje su vrijednosti koje želim prenijeti djetetu?
5. Koje će vrijednosti dijete dobiti ako uvažim stav ili djela te druge osobe?

Kroz spomenutu radionicu o prvoj godini s bebom zajedno prolazimo kroz primjere kako odgovoriti na ova pitanja.



Primjećuješ li nešto?

Do sada kroz ovaj vodič možeš već lagano primijetiti koje je to jedno mjesto gdje se krije većina odgovora.

Da, to smo MI sami i same. Smatram da je moja zadaća pomoći ti da se povežeš s onime što ti želiš, a ne da ti ja jednostavno govorim što da radiš. Sukladno tome ja u svojem radu volim koristiti popise i volim vidjeti što vama treba. Evo i jednog primjera. Prije nekoliko sam dana s jednom klijenticom radila na tome kako da postavi večernju rutinu s djecom (imaju 2 i 6 godina).

U sklopu toga sam je pitala kakva im je rutina sada i što želi. Složit ćeš se, ovo je jedna vrsta popisa.

Tako me je pitala: Znam da su popisi, dugoročni... al sto ništa baš nije intuitivno?? 😊

Na što je moj odgovor bio: *S popisima krenemo, a onda je sve više toga intuitivno* 😊

Da bi nam se nešto posložilo i da bi se dobio osjećaj za to kako postupiti morajmo najprije krenuti, a u tu je svrhu popis odličan alat. Mi smo tako zajedno razradile kako će večernja rutina krenuti, kako smiriti djecu, a zatim je samo nekoliko minuta nakon tog pitanja ta ista mama napisala:



Cini mi se da je najbolje da odmah gasim svjetlo jer se inače razigraju

Ali treba nešto da ih zainteresiram...

Možda da pričam neku priču koju izmislim

Ili neku nasu kiticu smislimo koju kažemo.

na što je moj instant odgovor bio:

I ovo je trenutak gdje je iz popisa nastao master 😎 Odlične ideje

Naime, na temelju našeg popisa i onoga što smo zajedno prošle ova je mama sama zaključila kako intuitivno s djecom dovršiti večernju rutinu tako da bude u skladu s njima i s njom. Bez drame i odugovlačenja. Odmah mi je sljedeće jutro pisala kako je noć prije super prošlo i kako je sada odmornija nego inače što je inače ujutro. .

Tu je večernju rutinu ona napravila, ne ja. Ja nisam bila tamo s njima. Ona je ta! I to je ono što nam je uvijek cilj, da otkrijete to što je u vama, a često to kreće upravo s popisom.

Ok, sada kada smo prošle i prošli kroz prve korake 'slaganja nas samih' prelazimo i na konkretna područja u prvim godinama s djecom.





Postavljanje granica

Kako da me to dijete napokon poslušā?

Kako postaviti granice što bezbolnije?
Dijete vrišti za sve što nije po njihovom.
Dijete plače i vrišti za sve što seka/brat dobiju.
...

Kod postavljanja granica jako je važno najprije prihvatiti jedno: Djeca ih trebaju. Pa zašto je to tako?

Kad se dijete rodi sve je novo. Čak i najmanje stvari su u potpunosti nove. Novo često znači i nesigurnost. Kada idemo na novi posao osjećamo se nesigurno jer je oko nas sve novo, a vjerojatno ćemo se morati koristiti i nekim novim vještinama.

Slično tome je i djetetu. Sve je novo, a ono još uopće ne zna kako se nositi sa svime time. Iz tog razloga, pogotovo u prvim godinama života, djeca traže pravilnosti. Žele da isto rade puno puta i da je to uvijek isto. Zato često vole čitati iste slikovnice ili se igrati s istom igračkom. To im daje sigurnost da zaista ovladavaju time.

Dio smo te sigurnosti i mi. Ako mi kažemo djetetu da ne smije pojesti čokoladu prije ručka, ali onda ipak popustimo može nam se činiti kao da je to čin ljubavi, ali u biti mi time udaljavamo dijete od sigurnosti kojoj teži.

To da mi nešto kažemo, a zatim se toga i držimo za dijete predstavlja sigurnost. I to je ono što dijete traži od nas



kada gura granice. Ono traži da su te granice tu. Jer onda se osjeća sigurno. A što se sigurnije osjeća bit će i manje ispada, tantruma itd.

U ovom trenutku čitanja moguće je da dođe do jednog, ja bih ga nazvala, nesporazuma. On je kako bi se, sukladno svemu rečenom, granice trebale postavljati stalno, jasno i glasno, bez ikakve fleksibilnosti.

Da, granice su jako važne i što su one konzistentnije to bolje za dijete, ali idealno je kada su one postavljene iz pozicije ljubavi. Čak i kada se dijete buni, plače, i vrišti na nama nije da popustimo nego da budemo njihova podrška iz pozicije ljubavi, shvaćanja i prihvaćanja.

Zvuči jako jednostavno, zar ne? U praksi je vrlo često ovo noćna mora. Koče nas naši okidači, naša uvjerenja, umor i još mnogo faktora koji otežavaju ovaj proces.

Iz tog razloga ja se volim voditi s nekoliko stavki.

1. Najprije odlučimo do kojih nam je granica zaista stalo i njih je držimo. Za granice koje nam nisu toliko važne možemo vježbati da ih ni ne govorimo. Jer time se samo udaljavamo od našeg cilja.
2. Kada znamo što zaista želimo postaviti onda tek krenemo i u postavljanje granica.

Sve ovo mnogo detaljnije s primjerima možeš istražiti u našem modulu u postavljanju granica na Portalu Roditelja sa svrhom. Uz tri glavna videa preporučujem ti i Bonus Q&A poziv gdje ide još dublje u postavljanje granica.



Tantrumi i ispadi

Uz postavljanje granica roditelji često spominju tantrume i ispade, a ovo je i jedan dio koji se ponekad miješa sa samim postavljanjem granica. Iako povezano, ovo dvije nije isto.

Zaista može biti izazovno kada dijete krene vrištati i plakati, čini se, od nikud. Dobra je vijest da to zaista jest normalno za ovu dob.

Emocionalni ispadi dolaze u situacijama kada je djetetu previše želje, osjećaja i mišljenja, a premalo riječi za izraziti ih. Djeca još nemaju vještine da izraze svoje emocije na primjeren način pa ih izraze ovako.

Kada se ovako nešto dogodi po prvi put važno je imati na umu da je dijete još premaleno da bi se takvo ponašanje ignoriralo ili da se dijete 'disciplinira'.

Ono što je važno jest da ispad nikako nije poziv na to da mi popustimo našu granicu jer dijete plače ili vrišti. Na nama je da budemo uz dijete, ali i uz našu granicu. Time će se dijete dugoročno osjećati sigurnije. Ovo je situacija gdje je djetetu potrebno da mi budemo ta sigurna točna.

Do ispada može početi dolazi već oko prve godine, no nama nije cilj čekati da se pojave već unaprijed možemo napraviti nekoliko stvari da ih bude što manje:



- Uvesti rutine. Rutine daju sigurnost, a i smanjuju mogućnost da dođe do nekih čestih uzroka otpora ili tantruma. Tipičan primjer je umor. Ako dijete ne ide redovito spavati vjerojatnije je da će češće biti umorno pa će se samim time više buniti i 'pucati'.
- Prakticirati konzistentnost. Ovo u biti znači da se ne zbunjuje dijete te da ono zaista može početi povezati koja su pravila i što se očekuje. Evo i jednog primjera. Ako kažete da trenutno ne idete vani jer morate do kraja napraviti ručak onda zaista nemojte ići vani i napravite taj ručak. U slučaju da dijete tada ima tantrum dajte potporu, ali nemojte posustati. Naime, djeca se uče posljedicama i uzroku. Ako dijete uvidi da s tantrumom može dobiti što želi onda će ga prakticirati češće.
- Razgovor. Sada postaje važnije no ikada da se što više toga objasniti djetetu. Pod razgovorom se također misli da se dijete na vrijeme upozori na bilo kakvu promjenu u rasporedu. Na taj se način također izbjegavaju tantrumi i daje osjećaj sigurnosti.



- Naglasak na dobrom ponašanju. Da bi se razvijale pozitivne navike kod djece najbolje je upravo na njih staviti naglasak. Primjerice, ako dijete želi jesti s poda umjesto da govorimo 'ne' i usredotočimo se zašto nije dobro jesti s poda možemo ponuditi da se jede sa stola. Ono što mi izgovaramo dijete zamišlja tako da ako kažemo: Nemoj jesti s poda dijete vidi sliku sebe kako jede s poda, Suprotno tome, ako kažemo da jede sa stola dijete vidu sliku sebe kako to čini pa je vjerojatnije da će to zaista i učiniti.



Što kada se ne osjećamo ni smireno ni strpljivo?

Svi ovi gore navedeni savjeti su savjeti o tome kako bi bilo 'idealno' postupiti u određenim situacijama. To bi nas moglo navesti na razmišljanje kako se roditelj uvijek treba ponašati 'savršeno', točno znati kako reagirati i zadržati svoju smirenost. Djelomično to i jest točno. Naravno da je cilj u komunikaciji s djecom pokušati zadržati mirnoću. No, što ako proširimo ovakav pogled na roditeljstvo?

Koji nam je glavni cilj kada prema djetetu reagiramo na 'pravi' način? Time ponajprije pokazujemo kako se može reagirati pod pritiskom. Zamislimo da smo mi neka savršena osoba (što Ane postoji) koja uvijek reagira na takav način. Kako bi se onda to dijete snašlo u svim situacijama koje nisu "savršene"? Bio bi to veliki izazov.

Što onda možemo napraviti? Možemo pokazati kako reagirati i kada se ne ponosimo svojim djelima. Zamislite da vas dijete probudi usred noći i vi reagirate jako ljuto. Moguće je da će doći i do vikanja. Što tada možemo napraviti? Jedna bi opcija bila usred tog emocionalnog torpeda probati stati na trenutak, pokušati se smiriti koliko je moguće i kasnije, kada smo zaista u miru, iskreno pričati s djetetom o tome što se dogodilo.



Tako možemo reći: Nisam ponosna kako sam se jutros ponašala. Bila sam umorna pa sam vikala, ali to nije izlika. Žao mi je. Potrudit ću se sljedeći put vratiti u trenutak i shvatiti koliko sam zahvalna što mogu biti ovdje za tebe kada ti je potrebno.

Što se ovime napravilo? Dijete je na konkretnom primjeru vidjelo kako preuzeti odgovornost, a usto se ponudio način kako osjećaj ljutnje pretvoriti u zahvalnost. Hoće li ovo biti moguće svaki put? Naravno da ne. Vrijedi li pokušati? Naravno da da.

Nama nije cilj uvijek se ponašati savršeni jer to ni nije moguće! Ljudi smo i vrlo vjerojatno će biti situacija kada nas umor preuzme ili se iz bilo kojeg razloga jednostavno nemamo snage ni volje nositi s aktivnim djetetom.

U tom slučaju se uvijek možemo vratiti na početak ovog vodiča i razmisliti o prioritetima koji su nam zaista važni. Time što otpuštamo stvari imamo više mentalnog prostora i vremena.

O tome kako se od najranije dobi nositi s ispadima i tantrumima, a i kako ih umanjiti, iz mjeseca u mjesec vas vodimo u knjigama *Iz perspektive djeteta*. U ovim je knjigama svo znanje raspoređeno po mjesecima pa roditelj čita samo 20ak stranica u kojima se dijete trenutno nalazi, a sastavni su dio tih stranica i emocionalni ispadi.





Kako organizirati dan s djetetom?

Što s djetetom kad smo cijeli dan doma?

Dok sam pisala ovaj vodič bilo mi je jako važno obuhvatiti ono što zaista zanima roditelje. U sklopu toga sam postavila roditeljima pitanje što ih to trenutno muči.

Jedan od odgovora koji se ponavljao jest kako organizirati dan s djetetom kada je bolesno ili pada kiša, što kada smo cijeli dan doma?

Ako me pratiš onda vjerojatno već znaš kako smatram da je glavni posao djeteta upravo igra. I igra bi trebala biti jedan dobar dio dana.

Ali to je također jedna od stvari koja je puno lakša za reći nego izvesti u praksi. Činjenica jest da se djeca ne igraju stalno samostalno, da to ovisi o danu, raspoloženju, fazi u kojoj je dijete, je li bolesno i još mnogo faktora.

Iz tog razloga, kada me roditelji s kojim surađujem, pitaju ovo pitanje ja volim dan podijeliti u tri cjeline.

1. Rutine

Djeca ove dobi oslanjaju se na stabilnost i rutinu. Što vam je raspored predvidljiviji i što imate više vremena između svake promjene, to bolje. Kako bi se ispoštovalo navedeno,



neke stvari možete obavljati svaki dan u isto vrijeme. Primjer toga su odlazak na spavanje i čitanje u otprilike isto vrijeme.

Stabilnost je u ovom razdoblju rezultat ponavljanja. Ono im daje sigurnost, podsjeća na sposobnosti koje imaju jer istu aktivnost mogu uspješno ponavljati te daje osjećaj strukture s obzirom da mogu predvidjeti što je sljedeće. Tipičan primjer ponavljanja je čitanje slikovnica, a primjer može biti i cjelovita večernja rutina koju sam već spominjala kroz ovaj vodič.

Rutinom će se djeca osjećati sigurnije pa će odmah u startu biti veća vjerojatnost da će se i više igrati samostalno. Ovo je nešto što vrijedi za bilo koji dan, bez obzira jeste li doma ili i izlazite toga dana.

2. Zajedničko vrijeme

Je li ti se ikada dogodilo da je dijete izvan sebe, a čim malo stanemo i posvetimo im pažnje odmah se smire? Ako da, onda im je u tom trenutku vjerojatno samo nedostajalo malo sigurnosti.

Bez brige. To ne znači da je potrebno stalno biti s djecom da se osjećá ju sigurno. Upravo suprotno. Ako se dijete osjećá sigurno puno je vjerojatnije da će se upustiti u



samostalnu igru ili fokusirati na nešto. Drugim riječima, kako bi dijete što optimalnije učilo o svijetu i sebi, ono najprije mora osjećati sigurnu povezanost s roditeljima ili primarnim skrbnicima.

Jedan od najjednostavnijih načina kako to napraviti jest kroz dan uvesti aktivnosti koje radimo zajedno. Ovdje možeš razmisliti o tome što moraš napraviti u danu i kako u to uključiti dijete. Brišeš prašinu? Odlično, daj krpicu i djetetu. Kuhaš ručak, dijete ti dodaje sastojke.

Na pravu može zvučati kao da će ovo oduzeti više vremena i svakako hoće. Vrlo vjerojatno većinu toga možeš napraviti brže bez djeteta.

Međutim, ako tu uračunamo svo vrijeme koje provedemo radeći nešto samostalno dok dijete želi biti s nama ponekad je jednostavno najbrži i efikasniji način jednostavno uključiti dijete u ono što radimo.

Odnos stvaramo dok čitamo pred spavanje, dok se zajedno smijemo ili mazimo na kauču. Odnos se stvara u mnogo više situacija osim samo za vrijeme igre. On se stvara kada smo autentični/e i prisutni/e u trenutku.

Cilj bi trebao biti da svaki dan imamo makar nekoliko takvih trenutaka. Uz te svakodnevne situacije možemo imati i jednu večer u tjednu za zajedničku igru. Dijete ne zna dane u tjednu, ali vrlo brzo će povezati kako postoji određeno vrijeme gdje se cijela obitelj zajedno igra.



3. Igra

Sve nas to dovodi i do trećeg dijela dana, a to je igra.

Sve navedeno do sada kao i cjelovitu formulu za poticanje samostalne i fokusirane igre možeš pronaći na našem Portalu.

Ako pružimo uvjete za samostalnu igru (koji su detaljno opisani unutar formule za samostalnu igru koja je na Portalu), a uz to naš dan organiziramo oko dijelova s rutinom i zajedničkim vremenom puno je veća vjerojatnost da će biti i sve više dijelova gdje se dijete samostalno igra.

Jer ima uvjete za igru, a ima i sigurnost da to samostalno čini.



Više djece

Kada pričamo o organizaciji dana ne možemo preskočiti jedan jako važan element, a to je što ako je djece više?

Zamislimo ovu situaciju. Tvoja se djeca svađaju. Automatski osjećaš nemir, nemoć. Imaš dojam kao da ne može proći niti jedan dan bez da se svađaju. Umorna si jer 'nikad nemaš mira'. Uz to ti se čini kao da je situacija sve gora i gore. Hoće li se ikada prestati svađati? Kakve će posljedice ova prepiranja i ljubomora imati za njihov odnos? Za njihov razvoj?

Moguće je da onda kreneš vikati. Već sam vam sto puta rekla da se lijepo dogovorite. Stvarno mi je već dosta. Ako se odmah ne dogovorite danas ne idemo u park.

Frustracija samo raste, a opet, situacija se ne poboljšava. I što onda?

Sada se vratimo na početak i rečenicu: *Tvoja se djeca svađaju*. Sada zamisli da osjećaš mir i u svađi vidiš priliku za time da im pomogneš da dodatno poboljšaju svoj odnos. Točno znaš kako postupiti i što reći. Osjećaš uzbuđenje jer znaš kako je upravo ova svađa prilika da im pomogneš da znaju iskomunicirati što žele bez vikanja, vrijeđanja i udaranja. I zaista, nekoliko minuta kasnije djeca komuniciraju svoje emocije i uz tvoju pomoć samostalno dolaze do rješenja situacije.



Upravo ovako može izgledati sljedeća svađa među tvojom djecom! To može biti prilika za nečim drugačijim.

Djeca se najčešće ne slažu iz dva razloga:

Preživljavanje

U izvoru je preživljavanje. Većina nas može razumjeti druge kada znamo da su naše potrebe zbrinute. Ljudi se kao ljudska vrsta vrlo lako osjećaju ugroženo i odmah odu u borim se ili bježim.

Međusobno učenje

Prije je bilo puno djece različitih dobi zajedno. Međusobno su se učila. Sada stavimo hrpu djece približno iste dobi skupa i očekujemo da se sama nauče. Ali kako?

**Isto kao što se djecu ne uči ovome
tako se nije učilo ni nas.**



Sasvim je normalno da se ne slažu i sasvim je normalno da mi ne znamo kako postupiti. Ali postoji način!

U tu ti svrhu preporučujem našu radionicu na Portalu o odnosima među djecom gdje ćeš saznati:

1. točne korake kada i kako reagirati u trenutku svađe djece (što reći, koje riječi koristiti, kako sjediti, u koga gledati)
2. što moraš pod svaku cijenu izbjegavati ako želiš da se djeca 'lijepo slažu
3. iznenađujuće 'trikove' koji će istog trena poboljšati odnos među djecom

Ovo je radionica nakon koje često dobijem poruke da je u potpunosti promijenila odnose među djecom pa ti je od srca predlažem.



Ekрани

Moguće je i da se pitaš koja je uloga ekrana u tome kako tvoje dijete provodi dan.

Ekрани su jedna od najkontroverznijih tema vezano za razvoj djece, ali jedno ne možemo ignorirati. Znanstvena nam zajednica daje vrlo jasne smjernice što, kako i kada gledati.

U tu svrhu ti preporučujem naš modul o ekranima gdje ćeš saznati sve što trebaš znati.

Na ovoj modul od roditelja najčešće dobijem komentar: Bilo je baš kako si napisala.

Razlog tome nije jer sam vidovita nego jer su ekрани nešto što ima svoja pravila i značajke koje su poprilično stalne. Ako ih znamo i točno kako se ponašati s njima.





RODITELJI
SA SVRHOM



Seksualnost od najranije dobi

Što to znači za nas?

Ako se sada nalaziš ovdje moguće je da je to baš zato jer znaš za mene preko teme seksualnosti ili da je to jedna od tema koja te je privukla.

Bez obzira je li to tako ili nije, želim ti čestitati na tome jer si tu. To što ovo čitaš u ovom trenutku govori jako puno o tome koje će sposobnosti obrane i zauzimanja za sebe i imati tvoje dijete.

Alati vezano za seksualnost koje prenosim unutar Portala su bezvremenski alati koji će djeci služiti zauvijek i alati za koje mnogi roditelji još ni ne znaju.

Stoga čestitam, to što si ovdje znači realnu prednost za tvoje dijete u ovom modernom svijetu koji se stalno mijenja.

Prije nekoliko sam dana imala priliku pričati s jednom mamom kojoj je kćer sada napunila dvije godine i koja je za ove alate saznala prije otprilike dvije godine.

To je dijete od samog početka raslo uz navedene alate i njezina mi je mama, inače majka troje djece, rekla kako je nevjerojatno koja se moć i asertivnost osjeti kod najmlađe kćeri. Vrlo je jasno kako su ovi alati dio nje i kako joj je to već sada prednost u mnogim društvenim situacijama, a prave će prednosti tek vidjeti kroz godine.



Činjenica jest da su alati koje s tobom dijelim u dijelu Portala o pedofiliji i seksualnosti alati s kojima možemo krenuti bilo kada, no što krenemo ranije lakše je.

Stoga, ako sada imaš tek rođenu bebu moja je preporuka da kreneš odmah. Neke stavke koje ti prenosim su vrlo primjenjive od samog rođenja. Primjer je toga pravilno imenovanje genitalija. Ono je jedan od jako snažnih alata obrane i sigurnosti djece od najranije dobi.

Kad bih sada rekla kako se treba krenuti koristiti nazivima penis i vulva sa 6 mjeseci vjerojatno ti ne bi, kada dijete napuni 6 mjeseci, samo kliknulo da odjednom kreneš koristiti ove nazive. Stoga, najlakše je ukomponirati ih što prije. Uz to, godina, dvije će proletjeti i neka će djeca već tada početi izgovarati ove nazive. To i želimo jer, kao što je rečeno, ovo je alat koji ih štiti.

S druge pak strane, ako sada imaš starije dijete i u ovom modulu otkriješ alate koje još ne koristite vrijedi isto. Umjesto da na to gledamo kao na propušteno vrijeme isto možemo sagledati kao priliku. Koliko je lijepo da sada, kada dijete ima 2, 3, 4, 7, godina saznaš za ove alate, a ne za još 10 godina.

Sada je idealno vrijeme je krenuti se koristiti njima.





Za kraj - popis

Ne bih ja bila ja kada ti na kraju ovog vodiča ne bih ponudila jedan popis.

Za početak predlažem da nabrojiš izazove s kojima se susrećeš, a zatim da odlučiš što ti je od svega toga prioritet. Ako su ti trenutno najveći izazovi umor kao prvi korak preporučujem radionicu o prvoj godini s bebom, bez obzira na to koliko ti dijete trenutno ima godina.

Trenutni top izazovi:

1:

6:

2:

7:

3:

8:

4:

9:

5:

10:



Od svega napisanog što misliš da će biti važno za tebe i/ili tvoje dijete za nekoliko godina? Do čega ti je sada zaista stalo?

Dugoročno je važno:

Nije toliko važno:

Od stvari koje su mi važne sada ću se usredotočiti na:

Ovime dolazimo do kraja Vodiča kroz prve godine roditeljstva. Hvala ti što si Roditelj sa svrhom koji aktivno proučava o razvoju djece i time čini razliku koja će s godina postajati sve očitija.

Ako ti je neki savjet posebno služio bila bih jako zahvalna da mi javiš na mail roditeljisasvrhom5@gmail.com ili na Instagram Roditelji sa svrhom.

Uz to, ako imaš bilo kakvo pitanje ili iskustvo koje želiš podijeliti sa mnom uvijek sam ti dostupna putem maila ili Instagrama i nemoj se ustručavati tipkati mi 😊

Antonella



SVE ŠTO TREBAŠ ZNATI, A ČESTO NEĆEŠ
ČUTI NA VRIJEME



Vodič kroz prve godine roditeljstva

Na jednom ćeš mjestu saznati kako izgraditi
podržavajuć odnos i poticati razvoj djeteta
od samog početka

