



HILFSWERK



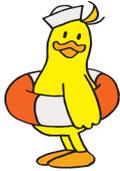
## Kompas za odgoj djece

Male upute za uzbudljivo  
životno putovanje sa  
vašim djetetom



Integration fördern.  
Chancen sichern.

[www.integrationsfonds.at](http://www.integrationsfonds.at)



## I TEŠKA NEVREMENA SAVLADATI

Alkohol, droga  
rastavljanje i razvod,  
rukovanje gubitcima 48

## AVANTURA POČINJE ...

Pravne, organizacijske, financijske  
informacije, informacije pri  
porođaju, promjene u porodici,  
bebe u prvoj godini.  
od stranice 2



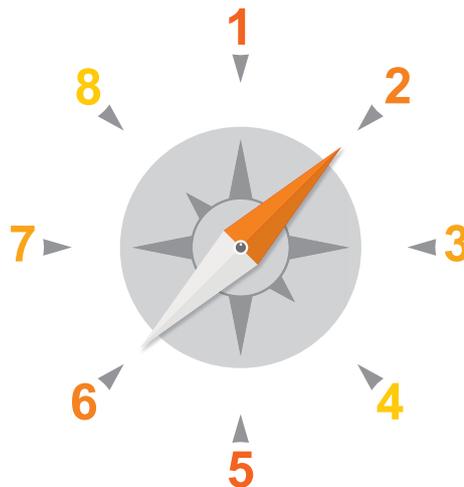
## PRVE PREPREKE SE POJAVLJUJU

Sprečavanje nesreća, odgoj o čistoći,  
Podrška u ranim godinama, inat  
ljutnja i agresivnost, njega za djecu 8



## SADA DOLAZI OLUJA!

Pubertet, zakon za omladinu, prijatelji  
i vršnjaci, blizina i udaljenost, sukobi  
i komunikacija, spolnost  
od stranice 42



## TIMSKI DUH ČUVATI I „KURS DRŽATI“

Porodična svakodnevnost i komunikacija,  
konflikti i sporovi, red, pravila, granice,  
prenos vrijednosti, posljedice,  
spor između braće i sestara 16

## PUTNICI TREBAJU PUNO SNAGE I ENERGIJE!

Zdrava ishrana, društveni aspekti i  
rituali, smetnje u ishrani, vježbe i  
sport, motivacija i ponude  
od stranice 37



## ZAVOĐENJE MODERNIH SIRENA

Medijski odgoj, televizija, opasnosti i  
potencijal računala, internet i mobilni  
telefoni, novac i potrošnja  
od stranice 32



## DOBRA OPREMA SE ISPLATI!

Polazak u školu, učenje,  
teškoće/smetnje u učenju,  
dosada, poduke, strah,  
maltretiranje, izbor posla  
od stranice 24



## Uvod



Ko ima djecu nosi veliku odgovornost: Za mentalnu dobrobit i dobar dom, za zdravlje i sigurnost, dobar nadzor i obuku, za zrele financijske početne uvijete. Mnoge stvari treba uzeti u obzir i prevladati brojne izazove.

Ali nesigurnost u obrazovnim pitanjima nikada nije bila tako velika kao danas. Jer roditelji žele učiniti sve dobro što je moguće, a postoji toliko puno različitih mišljenja i informacija.

Budući da smo više od 30 godina uz obitelji tu i da vas sa tako velikom odgovornosti ne želimo ostaviti same, pripremili smo ovaj „kompas za odgoj djece“.

Iz iskustva, kroz naš rad sa porodicama, djecom i roditeljima, želimo vam dati male upute u nepreglednim vremenima. Naši stručnjaci odgovaraju na najčešća pitanja, i prikazuju moguće slijedeće korake. Osim toga pripremili smo vam pregled dobre literature i pouzdanih i korisnih web linkova.

Nadamo se da je naš “Kompas za odgoj djece“ jedan koristan vodič za vas. A povrh svega, želimo vam mnogo radosti na uzbudljivom životnom putovanju sa vašim djetetom!



9

### SVIJEŦIONICI I VODIČI

Predlozi za literaturu, savjetovališta,  
brojevi telefona, predlozi za web  
stranice, adrese od hilfswerka 52/53



## AVANTURA POČINJE ...



Pravne, organizacijske, financijske informacije, informacije pri porođaju, promjene u porodici, bebe u prvoj godini.



### Trudna sam. Kako prijaviti to mom poslodavcu?

Nakon što saznate da ste trudni, prijavite to odmah vašem poslodavcu i predajte mu liječničko uvjerenje. Od početka trudnoće za Vas vrijedi porodiljska i otkazna zaštita.

#### **KARENAC:** Kada bi trebalo da ga prijavim?

Planove za karenac morate najkasnije osam sedmica poslije poroda djeteta da javite vašem poslodavcu. Međutim bolje

je da o Vašim idejama već unaprijed sa Vašim poslodavcem razgovarate. Ako ste još uvijek neodlučni, morate bar prvi dio karenca, koji se povezuje na porodiljni dopust javiti. Tri mjeseca prije kraja prijavljenog karenca morate daljni produžetak prijaviti. Maksimalno vrijeme za karenac, oba roditelja je dvije godine. Otkazna zaštita vrijedi četiri sedmice nakon završetka karenca.

#### **VAŽNO**

- Nabaviti što prije je moguće, ali najkasnije do 16. sedmice trudnoće Mutter-Kind Pass, i izvršite propisane preglede i istrage.
- Podnesite na vrijeme, prije poroda zahtjev za tjednu naknadu (Wochengeld),
- najmanje osam tjedana prije rođenja imate pravo na to!

## Porodna i otkazna zaštita? – što to znači detaljno?

Od početka trudnoće određene izloženosti na radnom mjestu treba izbjegavati: noćni rad, rad nedjeljom i praznicima, teško dizanje i nošenje, prekovremeni rad i ostale poslove koji ugrožavaju vaše zdravlje i zdravlje djeteta. Sa početkom trudnoće buduće

majke imaju otkaznu zaštitu. To vrijedi i za vrijeme od četiri mjeseca nakon poroda kao i za vrijeme do četiri sedmice nakon porodiljskog dopusta. Zaštita se odnosi i ako trudnica u roku od pet radnih dana poslije prestanka ili otkaza svom poslodavcu o trudnoći

obavjesti. Od 32. sedmice trudnoće trudnice imaju pravo na porodnu naknadu i porodni dopust, i apsolutnu zabranu zapošljavanja. To završava osam tjedana nakon poroda, kod carskog reza, prijevremeno rođenja ili više rođenih nakon dvanaest tjedana.

## Koji izbor imate kod dječijeg doplatka?

Dodatak za njegu djece zahtjevat ćete kod nositelja zdravstvenog osiguranja. Učinite to u najkraćem mogućem roku nakon poroda, tako da nebi izgubili prihodno vrijeme. Trenutno (stanje april 2012) možete birati između pet varijanti. Postoje četiri paušalne opcije, koje se razlikuju u trajanju i visini primanja. Te varijante stoje svim roditeljima na raspolaganju, nezavisno od prethodnog radnog odnosa. Prema tome mogu isto tako studenti ili domaćice primati doplatu za brigu o djeci. Osim toga postoji i varijanta koja ovisi o prihodu, koja je za roditelje koji su prije rođenja bili zaposleni, imali veliko primanje i žele se samo za kratko vrijeme povući

iz radnog odnosa. Ukupno, roditelji se mogu dva puta izmijeniti, pri čemu jedan dio karenca mora trajati najmanje dva mjeseca. Dodatak za njegu djece postoji za najmlađe dijete. Sa rođenjem drugog djeteta završava zahtjev za starije dijete, za novorođenčće morate podnijeti novi zahtjev. U toku primanja dodatka za njegu djece vi imate zdravstveno osiguranje. Zakonsko radno pravo na trudnički odstup se ne poklapa sa pravom na primanje dodatka za njegu djeteta, to je ovisno od izabrane varijante. Kod sve i jedne varijante je bitno, da majka i dijete izvrše 5 Mutter- Kind-Pass pregleda i da su ti pregledi unešeni u Mutter Kind Pass.

### USTANOVE ZA VAŠA PRAVNA PITANJA:

- Familienservice des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend: **0800/240 262** oder **www.bmwfj.gv.at** ispod **Familie/Beratung und Information/ Familienservice** (financijska podrška, službeni poslovi oko rođenja, kalkulator za doplatu za njegu djece, Narudžba brošura i još mnogo toga)
- Za više informacija o zaposlenost možete dobiti u uslužnom centru Saveznog Ministarstva za rad, socijalna pitanja i zaštite potrošača pod **0800/201 611** ili **www.bmask.gv.at**
- **www.arbeiterkammer.at** pod okupacijom porodica: Informacije o financijskoj podršci, pravni aspekti; download brošura na **www.arbeiterkammer.at/broschueren/berufundfamilie.htm**
- Federalno ministarstvo zdravstva: **www.bmg.gv.at** pod Prevenција / roditelji i dijete, narudžba brošura pod **0810/81 81 64** ili **broschuerenservice@bmg.gv.at**
- **www.help.gv.at**: Korisne informacije o službenim putevima oko rođenja



## I odjednom je sve drugačije...

Savjeti našeg stručnjaka, psihologa i porodične savjetnice gđa. Barbara Wegscheider

### **Radost novorođenčeta je velika - zašto ipak ima sukoba?**

Očekujući bebu i namjere učiniti sve što je najbolje i moguće, potrebno je mnogo organizirati kao: Ime izabrati, pripremiti sobu, pripreme za porod. Mnogi parovi često primijete tek nakon porođaja da se njihov život potpuno promjenio. Velika je razlika biti odjednom u troje, sa novim živim bićem, kojemu je danju i noću pažnja i njega potrebna. Tu postaju parne potrebe nebitne. Radi užeg odnosa između majke i djeteta otac se osjeća isključen. Majka želi sve savršeno uraditi i preopterećena je. Međutim nitko ne želi to priznati, ne razgovora se o tome. To često dovodi do nesporazuma, napetosti i sukoba.

### **Kako probleme i preopterećenja na vrijeme spriječiti?**

Već prije porođaja trebate biti svjesni, da će vaš život odjednom postati drugačiji i da će se vaši osjećaji značajno promijeniti. Novorođenče zahtjeva obuhvatno svoju sredinu, jer je ovisan na njihovu brigu i dobrobit. Odložite pritisak da budete

perfektni. Iako su potrebe vašeg djeteta težište, ipak nezaboravte vaše osobne potrebe. Ako je nešto u kući ostalo neurađeno, ostanite opušteni. Za roditelje je važno da izgrade pouzdanu društvenu sredinu i pomoć dopuste. Vrijeme za razgovor je naročito važan, jer mnogi sukobi nastaju zbog premalo razgovora jedni s drugima. Recite Vašem partneru jasno šta vas brine, šta vas boli i šta želite!

### **Kako starijoj braći ili sestrama pomoći da se snađu u novoj situaciji?**

Starija djeca uvijek reaguju na rođenje brata ili sestre - to je normalno. Reakcije su uvijek drugačije ovisno o starosti, ličnosti i situaciji. Neka djeca spadaju u razvoj nazad; Djeca koja su ostavila pelene zbog potrebe pažnje ponovo imaju potrebu za pelenama. Ne uznemirujte se, to nestaje sa vremenom. Majka i otac posvećuju veliki dio svoje pažnje novorođenčetu, starija djeca to doživljavaju kao prijetnju i boje se da nisu više voljena. Tu samo pomaže ljubav, ljubazna objašnjenja i aktivno učešće u

snabdevanju bebe. Djeca također vole čuti priče o tome kako su oni sami kao beba bili. Važno je da dovoljno vremena posvetite isključivo starijem djetetu.

### **Dobronamjerni savjeta ima mnogo. Ali šta učiniti kada se djed i baka previše miješaju.**

Važno je imati društvene mreže - Bake, djedovi i rodbinu se mogu malo uključiti, ali svatko ima osobne vrijednosti i iskustva a sa time i osobne ideje odgoja. Vi možete te dobronamjerne savjete poslušati, prikupljati i isprobati, ali nedopustite da vas zbunjuju. Važno je da su roditelji u onome što rade složni i autentični.

### **Kakve poruke možete roditeljima još dati?**

Prije rođenja djeteta sjetite se vašeg Djetinjstva: Šta je bilo dobro? Šta još želite? Šta želite drugačije uraditi? Imajte na umu da vrijednosti i stavove morate živjeti uvjerljivo, jer djeca uče od primjera. Objašnjavajte svojoj djeci koliko je god moguće, ali ne raspravljajte



beskrajno sa njima i imajte hrabrosti da postavite granice. Za odnos između roditelja i djece, postoji prelijepa simbolna slika: Njihova veza je poput gumene trake - čvrsta, ali elastična. Dopustite djetetu slobodu, ali stegnite

pojas kada je to potrebno. Isto tako, vaše dijete će vući traku i testirati svoje granice... Prihvatite da savršeni roditelji nisu rođeni i da nemorate učiniti sve sami. Ne ustručavajte se i potražite savjet i podršku!

#### SAVJETI ZA ČITANJE:

##### PRVA GODINA SA DJETETOM:

- *Daniel Stern: Die Lebenserfahrung des Säuglings*
- *Katharina Zimmer: Das wichtigste Jahr. Die seelische und körperliche Entwicklung im ersten Lebensjahr.*
- *Katharina Zimmer: Erste Gefühle. Wie Eltern und Baby einander kennen und lieben lernen*
- *Hetty van de Rijt, Frans X. Plooijs: Oje, ich wachse! Von den acht „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes in den ersten 14 Monaten*
- *Frans X. Plooijs, Eva Schweikart: Oje, ich wachse! Das Praxisbuch: Spielen, üben, die Welt entdecken*
- *Remo H. Largo: Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*
- *Carol Cooper: Wie Babys wachsen. So entwickelt sich Ihr Kind von 0 bis 3 Jahren*
- *Kerstin Schwarz: Rückbildungsgymnastik*
- *Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen*
- *Petra Kunze, Helmut Keudel: Schlafen lernen. Sanfte Wege für Ihr Kind*
- *Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde*
- *Elternbriefe des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend (spezielle Hefte zu unterschiedlichen Altersstufen und Themen). Bestellservice auf [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at)*
- *Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann: Stillen (GU Ratgeber Kinder)*
- *Vivian Weigert: Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit*
- *Ingeborg Hanreich: Essen und Trinken im Säuglingsalter*
- *Barbara Dohmen: Babyernährung: Stillen, Fläschchen, Breie. Richtig und gesund ernährt von 0 bis 2 Jahren*



## Ja želim svoju bebu da dojim. Na šta trebam da pazim?

Dojenje je najprirodnija stvar na svetu, ali se mora naučiti i viježbati. Prvo pravilo: Što ste više opušteni, bolje je mlijeko, lakše je za vas i vaše dijete. Odaberite pogotovo na početku mirno, udobno i ugodno mjesto za vas, vrlo korisna pomoć može biti jastuk za dojenje. Imajte strpljenje - u prvim sedmicama proizvodnja mlijeka

se treba prilagoditi na vašu bebu. Majčino mlijeko je dovoljno ukoliko u prva tri mjeseca kilaža od bebe raste sedmično od 115 do 220 grama. Ako neuspijevate, imate problema sa nadutost ili upalom mliječnih žlijezda potražite brzo pomoć, kod babice vašeg povjerenja, u ambulanti ili kod savjetnice za dojenje. I ako ne uspijete

sa dojenjem: budite ponosni na sebe, jer ste probali. Vaše dijete će i uz flašicu zdravo da odrasta!

### WEB LINKOVI:

- [www.babycenter.at/baby/stillen/schrittfuerschritt/](http://www.babycenter.at/baby/stillen/schrittfuerschritt/)
- [www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)
- [www.muetterstudios.at](http://www.muetterstudios.at)
- [www.stillen.at](http://www.stillen.at)

## Od mlijeka do „stvarne hrane“: Kako i kada mogu početi sa hranom?

Sa otprilike pola godine hranjivi sadržaj majčinog mlijeka nije više dovoljan - beba je spremna za čvrstu hranu. Za trenutak, kada treba početi sa dodatnom hranom, postoje različite preporuke: U principu, netreba prije početka petog mjeseca a najkasnije do sedmog mjeseca početi (kod djece s rizikom na alergije, ne prije sedmog mjeseca života). Vaša beba će signalizirati spremnost sama: Ukoliko ima sve više i više interesa za vašu hranu, i ako mlijeko samo nije dovoljno. Prva klasična kaša je od mrkve. Počnite zamijenivati podnevni obrok.

Za prvu veliku glad, mnoge majke prvo daju mlijeko i onda hrane sa kašikom. Jest iz kašike, te progutati kašastu hranu se prvo mora naučiti. Za to je potrebno

vremena, nakon nekog vremena možete uzimati više povrća i voća (bundeve, pastrnjak, tikvice, koraba, jabuka, kruška, breskva, dinja) i jedan za drugim mliječni obrok zamijeniti. Vidjet ćete da je hrana za vašu bebu zabava - i to će vrlo brzo pokazati ono što voli, a što ne!

### WEB LINKOVI:

- [www.kinderkost.com](http://www.kinderkost.com)
- [www.veoe.org](http://www.veoe.org)
- [www.babyservice.at/Services/FAQs/BabysErnaehrung/](http://www.babyservice.at/Services/FAQs/BabysErnaehrung/)





Iz života



## „Emma ne želi ići spavati“

Roditelji od petomjesečne stare Emme pate od nedostataka spavanja: Emma mnogo spava u toku dana, ali da navečer zaspe to je dugotrajna procedura. Nakon što je stave u krevetac ona plače, mama ili tata moraju često i dva sata sjediti s njom dok ona zaspe. Noću se budi sedam ili osam puta, i jedina utjeha je da je nosaju. Emmi roditelji očajno traže rješenje.

### Bebe spavaju drugačije

U prvim nekoliko tjedana novorođenčce nema ritam života : Budi se kada je gladno, a spava kad je sito. Razlike u potrebi za spavanjem su ogromne: Neki spavaju samo 10 sati dnevno, neki 20. Tijekom tog vremena trebate pustiti dijete da spava jednostavno kada je umorno. Kada i koliko često to se još ne može planirati. U prvim sedmicama je najbolje da spustite dijete u krevetić, kada je čvrsto zaspalo. Budući da djeca imaju različite faze spavanja, prva faza je površinsko spavanje na koju tek slijedi duboki san. Ako se probude u prvoj fazi spavanja, onda se teško mogu smiriti.

### Za dobar noćni mir

Već rano možete pomoći djetetu da prepozna razliku između dana i noći i da pronađe dobar ritam spavanja:

- Ako dijete noću presvlačite ili hranite i vadite ga iz kreveta: koristite samo lagano svjetlo, pričajte tiho i vratite dijete odmah nazad u krevet
- poslije trećeg mjeseca, možete početi da uvedete vrijeme za dnevni odmor i da stavljate dijete svako veče u isto vrijeme na spavanje.
- A za opuštenje djeteta možete započeti da uvedete fiksne večernje rituale, to uključuje, na primjer, večeru, kupanje, pjesmicu za laku noć ili zajedničko maženje.

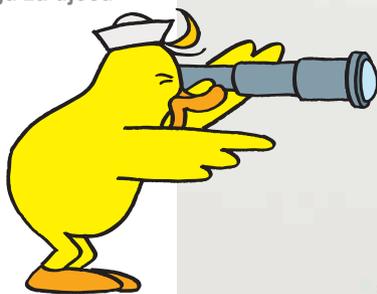
Jedna od važnih stvari je da dijete uči da zaspe samo. Čak i sa šest do dvanaest tjedana, možete početi da bebu stavite budnu u krevet, kako bi se omogućilo da zaspe samo. Važno je da vaš večernji ritual završite sa jasnom završnom tačkom, na primjer, da poslije poljubca za laku noć dosljedno napustite sobu. Ako dijete plače za vama, vratite se,

smiriti ga, nekoliko puta, ali ga ne uzimajte iz kreveta da shvati da je sada vrijeme za spavanje. Cucla, omiljena igračka ili noćno svjetlo mogu pružiti utočište i djetetu pomoć da zaspe. To neće možda odmah da uspije, jer svako dijete je drugačije. Ovo su samo prijedlozi i upute. Dakle, ako to kod vas neuspijeva, ne krivi te se - jer vi niste učinili ništa loše!

# PRVE PREPREKE SE POJAVLJUJU



Sprečavanje nesreća, odgoj o čistoći,  
Podrška u ranim godinama, inat  
ljutnja i agresivnost, njega za djecu



## Ići na sigurno Stan sa uslovima za djecu

- ćoškovne namještaja osigurati
- utičnice osigurati
- regale i ormariće osigurati da se djeca na njih ne penju
- kočnice i zaustavljači vrata štite male prstiće od uštivanja
- kod velikih staklenih površina koristiti sigurnosno staklo ili ih obilježiti
- ladice i ormariće zaštititi sa preprekama
- šporet osigurati sa zaštitnom mrežom I zaštititi prekidače na šporetu
- prozore i balkonska vrata osigurati sa sigurnom zaštitom ili sigurnom mrežom
- stepenice osigurati sa sigurnom mrežom
- stolnjake osigurati sa klemama
- lijekove i hemikalije u kući smjestiti na nedohvat djece
- otrovne biljke izbaciti
- kadu obložiti sa neklizajućom strunjačom
- noževne, viljuške, makaze, svijetlo, ... ostavljati na sigurnim mjestima

### OVDJE MOŽETE SAZNATI VIŠE:

- nadzorni odbor za saobračajnu sigurnost **05/77 0 77**, [www.kfv.at](http://www.kfv.at) (opširna objašnjenja, brošure i ček-liste za temu sigurno stanovanje, kupovina doma, dječiji sicevi za auto)
- ÖAMTC: [www.oeamtc.at](http://www.oeamtc.at) (informacije i testovi o dječijim sicevima za auto)
- proizvodi za dječiju sigurnost kod: [www.leiner.at](http://www.leiner.at) veya [www.kika.at](http://www.kika.at)
- [www.autokindersitz.at](http://www.autokindersitz.at)
- ministarstvo za saobračaj , inovaciju i tehnologiju [www.bmvit.gv.at/verkehr/strasse/sicherheit/kinder](http://www.bmvit.gv.at/verkehr/strasse/sicherheit/kinder)
- Vergiftungsinformationszentrale: **01/406 43 43**

## Ja posjećujem mnogo igraonica i kurseva za bebe sa svojim malim, da bi ga od početka mogla tačno podržati. Dali je to potrebno?

Roditelji naravno žele od početka sve tačno da čine za svoje dijete u njegovom tjelesnom i duhovnom razvoju i optimalno ga podržavati. Tada čovjek dolazi u iskušenje, da bebi a kasnije i malome djetetu daje što više dojmova i poticaja, onudi, kako nebi ništa propustili. Ali: pretrpana ponuda uopšte nije potrebna. Bebe trebaju vremena i mir da rastu. Oni sami odlučuju svoje razvojne korake. Djetetov razvoj je kroz sazrijevanje mozga već postavljen - nijedan uporan trening nemože dijete da animira da puže, trči ili složi šoljice ako ono nije za to spremno i mozak se nije za to razvio. Dijete odlučuje tempo. Upravo kod tjelesnoga razvoja može animacija za pokrete djeteta, koje dijete samo jos nemože samostalno da izvrši (np. prouzrokovanje pogrešnoga držanja tijela kada bi se dijete prerano sa jastucima podržavalo da samo sijedi).

Vi možete i morate svoje dijete sa doista mnogo ljubavi kod njegovog razvoja da pratite. Jer dar prirode je samo jedan dio vještine - i okolnosti su također odlučujući, šta dijete uz Vašu pomoć može da nauči. Ukolio bi svoje dijete posmatrali, vrijeme sa njim proveli i ljubav i pažnju mu pružili, naučit će te sami šta Vaše dijete već zna, zašto je već spremno i šta ga zanima. Koncentrirajte svoju podršku na te želje vašega djeteta.

Svoje dijete najbolje podržavate ako mu pokažete raznolikost, za uzrast i razvoj djeteta tačna iskustva iz igre i učenja, dozvolite djetetu slobodan prostor, ostavite ga da samostalno otkriva svijet, osjećaj postignuća djetetu omogućite i njegov unutrašnji istraživački nagon i njegovu radoznalost podržavate. Ojačajte svoje dijete u njegovoj radosti u eksperimentiranju, pohvalite i motivirajte svoje dijete, dopustite mu da se ponekad samo igra i da bude kreativno. Igra je veliki učitelj djece - tako uče sa svim svojim čulima i sa radošću, šta za život trebaju. To vrijedi za tjelesni, duhovni i socijalni pogled.

Neprisiljena okupljanja sa drugom djecom u jednoj igraonici su za dijete jedna prijatna promjena i za Vas kao Majku/Oca jedna dobra prilika za razmijenu sa drugim roditeljima-ali: to treba svima da pravi zadovoljstvo i da ne dolazi do preopterećenja pojedinih.

### PREDLOZI LITERATURE:

- *Anne Pulkkinen*: PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm): Babys spielerisch fördern
- *Anne Pulkkinen*: Spielen und lernen nach der PEKiP-Zeit ab dem 2. Lebensjahr
- *Katharina Bäcker-Braun*: Kluge Babys – Schlaue Kinder. Grundlagen, Spiele und Ideen zur Intelligenzentwicklung
- *Emmi Pikler, Anna Tardos von Pflaum*: Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen
- *Emmi Pikler*: Friedliche Babys, zufriedene Mütter. Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin
- *Gerda Pighin*: Die besten Förderspiele. So unterstützen Sie Ihr Kind



### Trebam li dati svom djetetu dudu? I kako mogu dijete odviknuti od nje?

Za korištenje dude postoje različita mišljenja. Dok mnogo roditelja cijene prednosti dude, za druge prevaguju mane kao (opasnost od infekcije, problemi sa zubima, poteškoće kod pričanja). Dali će te djetetu dati dudu je na kraju Vaša odluka i odluka vašega djeteta. Jasno je da su usisavanje i sisanje urođene osobine koje većinom kod bolova, naprezanja, umora, itd. bebu brzo smiruju. Ako želite da beba koristi dudu onda obratite pažnju na ortodontski

oblik, higijenu, redovnu izmjenu dude i rijetko korištenje. Ponudite dudu Vašoj bebi tek kada je zahtjeva. Najkasnije kada dođu pravi zubi treba se dijete odviknut od dude.

Kako to možete uspijeti?

- Smanjite vrijeme u kojem dudu dajete svome djetetu polako ali konstantno.
- Dozvolite upotrebu dude konsekvntno samo kada ide na spavanje
- Nagradite svoje dijete kako bi sa njim nešto zajedno poduzeli

- Pustite da dođe "Vila" i odnese dudu vašeg djeteta i za to djetetu nešto posebno donese.

### Pelene adio! Kako mogu pomoći da moje dijete postane čisto?

Kada je riječ o tuti roditelji nemogu ništa prisiliti. Sačekajte: Obično dijeca sama signaliziraju kada su spremna da koriste tutu. Naprimjer kada više nedaju da se oblače u pelene ili se povuku kada obavljaju veliku nuždu. Obično se to dešava između drugog i trećeg rođendana - prije toga dijeca nemogu mjehur i debelo crijevo sami svjesno da kontrolišu. Kada dijete bude spremno možete ga kod ovoga bitnog koraka da podržite, budite strpljivi prema njemu i njegovim tijelesnim osjećajima kako bi njegovo samopouzdanje ojačali:

- Ponudite svome djetetu više puta tutu ili toalet sa sicom za djecu. Ali

bez pritiska: ako dijete nemože-nema veze!

- Pohvalite svoje dijete kada razumije razliku između „morati“, „sjediti“ i „činiti“ i kada tačno izvrši nuždu.
- Postavite najdražu lutku ili tedi-medvjeda da sjedi na tuti ili wc-šolji
- I ne galamite na dijete ako nekada nešto nebude po planu!

U principu su djeca prije čišta što se tiče velike nužde nego male. To znači da su djeca prije u stanju da kontrolišu veliku nuždu. Moguće je da će duže potrajati da dijete i noću bude čisto bez pelenemjehur se nemože tako lako kontrolisati tokom spavanja. I još jedna napomena: u

društvu sa drugim vršnjacima, kao na primjer kod dadilje, je lakše uspjevati biti čist, jer manji se ugledaju na stariju djecu!

#### PREPORUČENA LITERATURA: ZA CITATI SA VAŠOM DIJECOM

- *Ilona Einwohlt, Antje Flad: Nick braucht keinen Schnuller mehr*
- *Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul braucht keinen Schnuller mehr*
- *Susa Hämmerle, Martina Gollnick: Jetzt mag ich keinen Schnuller mehr*



#### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Sandra Grimm, Clara Suetens: Der kleine Klo-König*
- *Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul geht schon aufs Klo*
- *Hermien Stellmacher: Moritz Moppelpo braucht keine Windel mehr*



## Ja želim opet da idem raditi. Kako mogu da pronađem odgovarajuće čuvanje za moje dijete?

Pazite kod svih razmatranja na svoj lični osjećaj i na osjećaj vašega djeteta. Jer djeca reaguju prema svome individualnom razvoju veoma različito.

U principu mogu djeca – posebno mlađi od tri godine – sa jednom lako preglednom atmosferom bolje da se snalaze, kao na primjer kod dadilje. Ona može u obiteljskoj atmosferi individualno na potrebe djeteta da reaguje i tako razvoj da unapređuje. Hilfswerk je najveći pružatelj od dnevnih dadilja u cijeloj Austriji. Kod izbiranja

od odgovarajućeg načina za njegu djeteta sledeća pitanja su korisna:

- Dali će to moje dijete da uspije? Ali isto tako:
- Dali ću ja da uspijem?
- Hoćemo li mi da primimo nepoznate osobe u svoj život i u kolikoj mjeri?
- Kakva mi je atmosfera vrijedna:
- individualna i obiteljska kao kod jedne dadilje, ili organizovana i u grupi kao u jaslicama?
- Šta ja želim kad su u pitanju trajnost čuvanja i tok dana, hrana, spavanje,

kretanje, mogućnost za povlačenje, aktivnosti?

- Kako ja mogu kao otac ili majka da utičem na ove stvari ?

Ne imajte lošu savijest kada dijete date na čuvanje. To može vama dvoma dobro da učini. Mnoga ispitivanja dokazuju da djeca koja su pod stranim nadzorom u svome kognitivnom razvoju bolje napređuju iranije jačaju socialne kompetencije.

## Kako da pomognem svome djetetu u procesu upoznavanja s novom situacijom čuvanja?

Prije nego što vaše dijete prvi put samo ostane kod nove dadilje ili u jednoj novoj ustanovi, ono mora da se upozna sa novom okolinom. Dođite sa svojim djetetom na više termina i budite sigurni oslonac za svoje dijete koje može uvijek da se vama obrati. Kad osjetite da se vaše dijete u novoj sredini opušta možete da se polako povučete. Ne napuštajte svoje dijete nikada neprimjetno! Ono bi moglo u budućnosti da ima strah da vi svako vrijeme možete opet da ga napustite. Oprostite se svijesno od vašega djeteta i kažite mu kada će te doći. Najdraža igračka vašega djeteta može vaš odlazak da mu olakša. U

prvim danima napustite dijete samo za kratko vrijeme da bi ono moglo da razvije osjećaj sigurnosti u vaš ponovni dolazak. Vaš odlazak možete postepeno da produžujete. Postupak privikavanja je završen kada se vaše dijete od novoga njegovatelja da utiješiti.

### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- Sabine Rahn: Eine Tagesmutter für Marie
- Christian Tielmann: Lesemaus, Band 94: Max geht zur Tagesmutter
- Nele Banser, Peter Friedl: Jakob im Kindergarten



### PREDLOG LITERATURE:

- Lieselotte Ahnert (Hrsg.): Tagesbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Theorien und Tatsachen
- Jörg Maywald, Bernhard Schön: Krippen. Wie frühe Betreuung gelingt: Fundierter Rat zu einem umstrittenen Thema
- Tanja Kurth: Tagesmutter. Kinderbetreuung mit Familienanschluss: Was Eltern und Tagesmütter wissen wollen
- Hans-Joachim Laewen, Beate Andres, Eva Hedervari: Die ersten Tage – ein Modell zur Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege
- Beverly Kovach, Denise Da Ros-Voseles: Babys verstehen, betreuen, begleiten. Der Ratgeber für Erzieherinnen, Tagesmütter und Eltern



stručni  
savjet



## Prkos i bijes - kako s tim postupiti?

Savjeti od Hilfswerk-eksperta, radničke, zdravstvene- i kliničke psihologkinje Sabine Maunz

### Zašto djeca imaju napade bijesa?

Napadi bijesa dolaze u jednoj veoma važnoj fazi dječijeg razvijanja i prate djecu manje-više jako. To je faza kada dijete prepoznaje da ima vlastite želje i da može po svojoj volji djelovati. Naravno postoje i tu granice jer nemože svaka želja djeteta biti odobrena. Te granice ili uskraćenja djetetu su često razlog za dječiji napad bijesa, jer dijete doživljava frustraciju i nepoznaje druge načine reagovanja nego se protiv odluke pobuniti.

### Kakvo ponašanje možete tada da pokažete – šta je još „normalno“?

Napadi bijesa mogu varirati. Normalna varijacija je veoma velika i ide do poznatoga bacanja na pod, deranja, udaranja, ujedanja, skakanja na mjestu, šutanja, bacanja predmeta ili lupanjem vrata. Moguće je da se dogodi da djeca svoje roditelje udaraju – kod ovakvog ponašanja je bitno da se odmah i ozbiljno dokaže da se ovakvo ponašanje ne trpi. Znači jasno i glasno reći „NE“, djetetu u oči gledati i njegovu ruku ili nogu sa kojom udara čvrsto držati. Ostanite opušteni ali čvrsti.

### Zašto je vrijeme prkosa za djecu važno?

Većinom dolaze djeca sa godinu i pola do dvije godine uzrasta u jednu fazu razvijanja koja je poznata kao usprkosfaza i danas se označava također kao „autonomifaza“. U ovoj fazi dijete prolazi jedan veoma važan korak razvijanja, korak koji vodi do više samostalnosti i neovisnosti. Dijete se odvaja od majke ili njegovatelja i prepoznaje vlastito „Ja“ sa svim svojim željama i ciljevima. Ono doživljava zadovoljstvo i otkriva uzbuđenje njegove vlastite autonomije. Osijeća snagu i radost kako nešto samo može da uspije i uči uz pomoć ove snage samo iza sebe da stoji.

### Dijete baca predmete, udara glavom od pod, dere se kao na ražnju: Kako roditelji najbolje da savladaju ovakve situacije?

Prvo je bitno da roditelji napade bijesa svoje djece neuzmu za lično. Roditelji mogu svome djetetu da pomognu ako bi sami ostali smireni i dali do znanje da ga ozbiljno shvaćaju. Izgovorite osijećaje djeteta: „Ja vidim da si ti ljut“!

Vi možete svome djetetu objasniti šta se sa njim dešava, np.: „Ti si ljut jer neznaš sam da obuješ cipelu“ - tako dijete uči svoje osjećaje da iskaže i da prepozna odnose. Što je dijete starije sve je više u mogućnosti da umjesto napada bijesa svoje osijećaje i zahtijeve verbalno iskaže. Tada kad je neophodno, jer bi dijete samo sebe ili druge ozlijedilo kroz svoj bijes, postavite granicu, formulirajte je jasno i ostanite odlučni. Djeca uče najviše kroz posmatranje. Roditelji mogu zatim kroz vlastito ponašanje svojoj djeci pokazati kako sa bijesom postupati. Kada ste bijesni iskažite to. Što više svoje osjećaje iskazujete tako će to i vaše dijete da čini.

### U djetinstvu dođe vrijeme kada dijete neprestano govori „NE“: Kako da roditelji sa tim najbolje postupaju?

Ovo ponašanje je na dvije strane za dijete važno: kao prvo dolazi dobro djetetu u svome težanju za autonomijom i kao drugo upoznaje tako i svoje roditelje. Djeca hoće da saznaju šta se roditeljima dopada a šta ne, šta smiju da čine a šta ne. Djeca hoće sa svojim „NE“ isto da ispitaju reakciju



roditelja. Sta čini mama, kada ja kažem NE? Kako reaguje tata? Kada djeca sami hoće da nešto učine za što nisu u stanju, mogli bi roditelji na primjer da kažu: „Fino! Baš me zanima dali to sam možeš da uspiješ. Reci kada trebaš pomoć.“

### **I kako roditelji da ovo teško vrijeme najbolje da izdrže?**

Napadi bijesa, usprkosno ponašanje i suprostavljanje djece su za roditelje naporni, opterećavajući i ponekad bolni. Mnogi roditelji potvrđuju da im je pomoglo, kada svjesno razmisle da je ta faza prolazna ali i važna za razvoj i sazrijevanje djeteta. Predstavite sebi sliku kako će lijepo biti kada ova faza uspješno prođe. Predstavite sebi tu sliku kako bi Vam osmijeh ostao na usnama kada pomislite da je slika ostvarita. Kada se slučaj dogodi pomaže ostati smiren! Dok brojite do 20 duboko udahnite i izdahnite. To je dobar trenutak da mislite na sliku poslije te teške faze.

### **PREDLOG LITERATURE:**

- *Margret Nussbaum:*  
**Wenn Ihr Kind trotzt**
- *Doris Heueck-Mauß:*  
**Das Trotzkopfalter. Der Ratgeber für Eltern von 2- bis 6-jährigen Kindern**
- *Annette Kast-Zahn:*  
**Gelassen durch die Trotzphase**

## **Moje dijete otima drugima igračke. Trebam li da interveniram?**

Razvojni korak o razumijevanju za posjed nastaje sa od prilike 18 mjeseci, prije toga fali svaki razum za „moje/tvoje“. Od tada postaje svađa za igračke između male djece jedna od najčešćih konfliktnih pojava. Posmatrajte prvo djecu i pričekajte dali će da uspiju sami konflikt da riješe. To ima veliki potencijal za učenje: jer kroz socijalnu interakciju djeca uče, da se izbore, da opaze i respektuju osjećaje drugih, uče da popuste i da riješe konflikt bez fizičkog nasilja. Ako morate da intervenirate (jer djeca nemogu sama da riješe konflikt ili pokušavaju da fizički dođu do prava), objasnite odlučno princip dijeljenja igrački: Ko je imao prvi igračku smije da je zadrži. Ponudite eventualno jednu alternativnu igračku. Objasnite svome djetetu da postoji mogućnost da se mjenja za igračku. To možda vaše dijete neće prihvatiti bez protivljenja: Izdržite tu usprkos reakciju vašega djeteta!

### **PREDLOG LITERATURE:**

- *Rolf Oerter, Leo Montada:*  
**Entwicklungspsychologie**

### Druga djeca istoga uzrasta mogu već mnogo više. Dali se moje dijete možda ne razvija normalno?

„Šta je normalno?“ Na ovo pitanje je teško u vezi sa odgojom djece odgovoriti. Raznovrsan je raspon: Neka djeca prohodaju sa deset mjeseci, a druga tek sa osamnaest mjeseci. Poneka djeca imaju s dvije godine rječnik s malo riječi a druga razvijeni sa oko hiljadu riječi. I to je sve „normalno“. Od dječijih doktora su takozvani „Miljokazi u razvoju“ određeni. Po tome je razvoj jednoga djeteta „normalan“ kada ono savlada jedan razvojni korak u približno isto

vrijeme kao 90% njegovih vršnjaka. „Normalno“ je na primjer kada jedno dijete tek sa osamnaest mjeseci može samostalno da hoda. Razvoj jednog djeteta koje tek sa devetnaest mjeseci uči da hoda, ispada iz statističkoga okvira - dijete se označava tada (u motornome području) kao u zakašnjelom razvoju. To ne znači da će dijete da bude bolesno ili hendikepirano. Jedno dijete sa zakašnjenim razvojem dostigne u većini slučajeva svoje vršnjake i naraste u

takozvani „normalitet“. Ovi „Miljokazi“ su blagoslov i kletva u isto vrijeme. Na jednu stranu nude orijentaciju a na drugu mogu između roditelja da izazovu natjecanje i nesigurnost. Mislite na to: Normala ima veliki raspon, ne uspoređujte svoje dijete sa drugom djecom i ne procijenjujte „Miljokaze“ previsoko. Ako ste nesigurni, ne stidite se da odete kod dječijega doktora!

### Moje dijete baca uvrede okolo. Kako se nositi s time?

Prije ili kasnije svako dijete počne da koristi psovke – većinom kada to čuju u obdaništu, školi ili na televizoru. To je za djecu jedna mogućnost da testiraju granice, da iskažu verbalno svoje nezadovoljstvo i svoju ljutnju. Oni moraju još da nauče da sa činjenicama i argumentima sukobe rješavaju. Oni isto još neznaju u dječijoj starosti šta te reči znače, i da mogu druge tako da uvrijede. Radi toga većinom ne vrijedi dijete opominjati „da to više ne smije da govori“. Sta onda činiti kada je uvreda protiv vas kao roditelja upotrebita?

Većinom se to desi kao spontana reakcija na jedno razočarenje ili na subjektivno smatranu nepravdu - nije znači lični napad na vas. Nemojte da uzvraćate uvrijedom, ostanite smireni i stavite jasne granice. Pitajte svoje dijete zašto vas vrijeđa. Tako može vaše dijete da priča o svojoj ljutnji i vi imate mogućnost da dođete na istu liniju, na kojoj razumijevanje, ali isto tako i granice posreduje. Razjasnite djetetu da vas te riječi vrijeđaju. I kao uvijek Vi ste najveći ugled djetetu!

#### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Edith Schreiber-Wicke, Carola Holland:*  
**Achtung! Bissiges Wort!**
- *Philip Miltz, Kai Pannen:*  
**Tom und die Schimpfwortpolizei**





Iz života



## „Klaus udara rado“

Klaus je 3,5 godine star, aktivan, dijete sa mnogo društvenih kontakata. Njegovi roditelji se brinu kad je u pitanju njegovo ponašanje prema drugoj djeci. Kad mu nešto ne odgovara, Klaus počinje da udara, počinje da se tuče sa drugima, baca igračke i vrijeđa svoje drugove sa tim ponašanjem. On stvarno pobijesni kod svake sitnice. Kada mi na njega, radi takvog ponašanja galamimo, on kaže da mu je žao ali kod iduće mogućnosti ponaša se isto kao i prije. Mi se bojimo da će naš sin da postane razbijač!

### Djeca smiju da se brane!

Pod prvo: Postupanje sa agresivnosti je centralna tema u odgoju djece. Kao i kod odraslih dešavaju se i kod malenih u njihovom svakodnevnom životu stvari koje izazivaju ljutnju, bijes i frustraciju. Djeca moraju prvo da nauče da te osjećaje adekvatno rješavaju. Bijes ima nešto i pozitivno u sebi. On štiti od nepravednoga postupanja i dozvoljava da se osoba brani. Djeca moraju moći da se brane – kada to žele! I roditelji žele da njihova djeca postanu

samopouzdana i samostalni. Zadatak od roditelja je da disinhabitaciju spriječe, tako da dijete nebi svoj bijes bez obzira na gubitke izražavalo.

### Riječi umjesto sile

Klausovi roditelji moraju njemu da pokažu da se nasilje ne akceptira i da postoje druge, verbalne mogućnosti kako se konflikti mogu da riješe – i to s razumijevanjem. Klaus treba da osijeti, da se njegovi osjećaji ozbiljno shvaćaju i da je u redu ako je on ljut. Ali on mora isto da prepozna da tjelesno nasilje druge ozleđuje. Jasne granice su ovdje bitne! Roditelji mogu sa njim zajedno da razmisle kako Klaus može na jedan akceptirajući način svoju ljutnju da izrazi: Možda jedan „jastuk bijesa“ na koji Klaus može da udara ili jedna zajednička sportska aktivnost. Jedna takva tjelesna agresija je za taj uzrast tipična. Roditelji trebaju radi toga sa djecom redovno da se igraju i hrvaju, da bi djeca mogla da se izgraju i nauče, da za izživljavanje agresija moraju da se poštuju pravila.

### PREDLOG LITERATURE:

- *Dieter Krowatschek: Wut. Wie Sie mit Aggressionen Ihres Kindes umgehen*
- *Aletha J. Solter: Auch kleine Kinder haben großen Kummer. Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle*
- *Jan-Uwe Rogge: Kinder dürfen aggressiv sein*
- *Thomas Kaiser, Martina Bauer, Markus Schmid: Das Wut-Weg-Buch*

### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Isabel Abedi, Silvio Neuendorf: Blöde Ziege, dumme Gans. Alle Bilderbuchgeschichten*
- *Britta Schwarz, Manfred Tophoven: Das kleine Wutmonster*
- *Christine Nöstlinger: Anna und die Wut*
- *Angelika Bartram, Jan-Uwe Rogge, Annette Swoboda: Kleine Helden – Riesenwut. Geschichten, die stark machen*
- *Hiawym Oram und Satoshi Kitamura: Der wütende Willi*



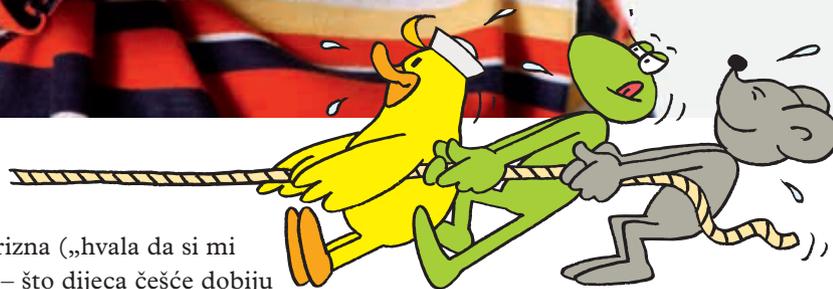
## TIMSKI DUH ČUVATI I „KURS DRŽATI“



Porodična svakodnevnost i komunikacija, konflikti i sporovi, red, pravila, granice, prenos vrijednosti, posljedice, spor između braće i sestara

### Moje dijete me laže. Kako da reagujem?

Razumijevanje od iskrenosti i postupanje sa istinom moraju djeca prvo da nauče. Često se iza jedne laži (možda neopravdane) kriju strah i očekivane kazne. Pomozite svome djetetu, kako bi reagovali sa razumijevanjem i ne tako preoštrom kaznom. Ako ne ide bez kazne onda su logične posljedice najefektivnije. Prenesite svome djetetu da svaki čovjek griješi i da je bolje da se greške priznaju. Pohvalite i nagradite dijete



kada grešku prizna („hvala da si mi rekao istinu“) – što djeca češće dobiju pozitivnu reakciju na svoju iskrenost i otvorenost, tako će prije prestati da lažu. Kada dijete uhvatite u laži nemojte ga pred drugima osobama otkriti. Budite svome djetetu primjer! Ako sami koristite laži iz nužnosti objasnite svome djetetu razlog i nemojte da tražite izgovor. Važno je da vaše dijete shvati kada je jedna laž iz nužnosti i radi ljubaznosti prikladna

i kada nije. Ako vaše dijete često laže pokušajte uz pomoć stručnjaka da pronađete razloge.

#### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Andrea Dami: Leo Lausemaus sagt nicht die Wahrheit*
- *Sandra Grimm, Irmgard Paule: Wer war das? – Ich nicht!*



## Taj vječni nered!

### Kako mogu svoje dijete da motiviram da skloni igračke?

Kao prvo treba reći: djeca imaju smisao za red - ali ne isti kao vi odrasli. Djeca vole raspršeni red, kako bi na podu ili u regalu našli ono što traže. Istovremeno oni izgube preglednost kada previše leži na podu. Oni potonu u kaos, budu preopterećeni i nemaju volju da stvore red. Mala djeca nemogu to sami - i što ranije počnete dijete da učite razumijevanju za strukturu i urednost, to će mu prije da bude jasno da mora da drži red. Kako možete svoje dijete da podržite?

- Pomozite svome djetetu - u pogledu prema uzrastu i razvitku - kod prikupljanja. Sjednite kod njega, podijelite posao i dajte jasne upute („sada ćemo da pokupimo sve kockice u kutiju, autići dolaze u žutu kutiju“). Pohvalite svoje dijete, iako rezultat nebude 100%.
- Najavite kupljenje stvari petnaest minuta prije: djeca se ne prestaju rado iznenada igrati.
- Napravite jedan ritual od kupljenja („ko može sve lego kockice da pokupi“) pjevajte uz kupljenje jednu pjesmu, imajte zadovoljstvo kod prikupljanja!
- Kada bi ste zajedno pokupili igračke, nagradite se: mazite se sa djetetom ili mu pročitajte jednu priču.

- Velika pomoć vašem djetetu kod prikupljanja igrački daju drvene i plastične kutije, one daju djetetu strukturu.
- Uvedite u tom kontekstu mala ali jasna pravila. Na primjer: Skupljanje igračkica dnevno prije večere. Prije nego što se iznese nova igračka mora da se skloni stara.

I još jedan mali predlog: Nemojte da dijete ima previše igračkica. Odvojite i sortirajte ponekad neku igračku sa kojom se vaše dijete više ne igra. Ako bi tu igračku kasnije nekada opet iznijeli vaše dijete će je najvjerovatnije sa oduševljenjem da primi.

#### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Greta Carolat, Susanne Mais: Aufräumen? Mach ich morgen! Geschichten von Monty Maulwurf*
- *Brigitte Raab, Manuela Olten: Warum muss ich das? Von Aufräumen bis Zähneputzen*
- *Christine Georg, Manfred Mai: Ich räum nicht auf!, sagt der kleine Fuchs*





stručni  
savjet



## Ljubav i granice- djeca trebaju obadvoje

Savjeti od Hilfswerk-eksperta, pedagoginje, savjetnica za djecu i mlade Barbara Keplinger

### Djeca trebaju granice- zašto?

Život sa razumljivim granicama daje djetetu sigurnost, strukturu i red, pomaže u izgradnji povjerljivog odnosa sa roditeljima. Jer su to iskustva, gdje dijete uči da se može osloniti na ono što roditelji kažu ili urade. Puno ljubavi i jasne granice, to pripada zajedno. Djeca trebaju obadvoje. Granice su za djecu i izvan obitelji jako važne: Oni moraju da nauče kako se potvrditi i podrediti u drugim grupama. Kada dijete ne dobije granice prikazane, ono ih izaziva na drugi način, To je za njih znak ravnodušnosti u smislu „Mojim roditeljima nije stalo do mene“!

### I zašto djeca prelaze ta ograničenja tako rado?

Djeca uvijek pokušavaju da isprobaju, koliko može da prođe. To testiranje takozvanih granica im je potrebno za razvoj njihove osobnosti, za njihov izrast u jednu samostalnu osobu. To testiranje granica, i ta „faza prkosa“ počinje danas sve ranije i ranije. Djeca postaju sve ranije samostalna: da dijete već od 18 mjeseci počinje istraživati granice i „prkosi“ je sasvim normalno.

### Gdje pravila imaju smisla?

#### Gdje manje?

Granice ili pravila ne treba postavljati samovoljno: djeca ih moraju moći razumijeti i shvatiti. Moraju odgovarati uzrastu, a naročito za mlađu djecu da su „shvatljive“, dakle jasne. Granice trebaju da budu usklađena sa djetetom u trenutnom stanju, stoga moraju biti iznova reflektirani i po potrebi se izmjeniti. Ono što je dijete prije dvije godine kao ograničavajući doživljavalo, može sada da bude važna pomoć. Budite konsekventni kod poštovanja pravila. Vi kao roditelji morate se suočiti sa vlastitim ograničenjima. Tek onda možete također da zastupate te granice. Slušajte na intuiciju i vaš osjećaj. Ograničenja i pravila osobito su važna gdje dijete ili njegova okolina mogu biti ozlijeđeni.

### Kao roditelj imate osjećaj, da stalno govorite samo „ne“ dali to mora da bude tako?

Ako stalno morate da zabranjivate sa vremenom zatupljuju obadvije strane. Bolje je da postavite manje pravila ali da te konsekventno poštivate. Pogledajte

šta je vama stvarno važno. Da nemoate uvijek govoriti ne, sklonite neke stvari iz vidnog polja djeteta, tako da nemate potrebe stalno da zabranjujete nešto - jer to izaziva otpor. Ne treba da izrazite jasno: klenknite na visinu dječijih očiju i gledajte mu čvrsto u oči, to podvlači ozbiljnost izraza. Ako je vašem djetetu pravilo poznato, nemoate ponovo i uvijek objašnjavati - jer postoji opasnost da samo govorite o tom. Možete se osloniti na već rečeno: „Već smo nekoliko puta razgovarali, to je tako!“ I pitajte se uvijek iznova, dali je to pravilo tačno? Ili dali ta zabrana dolazi samo radi vašeg raspoloženja? Ili dali možete vašem djetetu da pružite više povjerenja, dali želi imati samoodređenja! Obadvije strane, i vi i vaše dijete, učite mnogo iz kršenja pravila.

### Šta treba još da se kod granica i pravila pazi?

Djeci je potrebno da vidi da se i vi držite pravila: Vi, kao roditelji ste veliki primjer. Što starija djeca, to više granica oni sami daju. Poštujte, ako dijete želi da pokucate na vrata prije nego što uđete u njegovu sobu, ili ako niste željni u kupatilu dok se

tušira. Dijete treba osjećati da se njegove želje uzimaju za ozbiljno.

### **Iznimke potvrđuju pravila? Ili: Moram li uvijek bit konsekventan?**

Iznimke su naravno moguće, ali moraju biti izražene kao iznimke i ne smiju biti shvaćene kao promjenljivost. Na primjer, ako dijete posebnim danima smije kasnije da ide spavati ili smije jesti više slatkiša, jer ima rođendan. U životu nije moguće da uvijek sve isto prolazi. I iznimke oživljavaju svakodnevnicu.

#### **PREDLOG LITERATURE: :**

- *Jan-Uwe Rogge: Kinder brauchen Grenzen*
- *Jan-Uwe Rogge: Eltern setzen Grenzen*
- *Achim Schad: Kinder brauchen mehr als Liebe*
- *Helga Gürtler: Kinder brauchen feste Regeln*
- *Jesper Juul, Knut Krüger: Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden*



## Tolerancija, obzir kako prenijeti djetetu vrijednosti?

Kroz vaše ponašanje u svakodnevnom životu i u kontaktu s djetetom vi mu vjerodostojno prenosite šta znači uzimati u obzir, biti oprezan i strpljiv, pridržavati se pravila, biti ljubazan i nježan. U idealnom slučaju vi ne utječete na dijete

izričito ili namjero, nego tijekom vašeg „normalnog“ ponašanja. Na osnovu toga posmatranja možete sa vašim djetetom da razgovarate i objasnite zašto ste se u određenim situacijama tako ponašali.

## Zabrana televizije ili „zdravi šamar“ Moželi se bez kazni uopšte odgajati?

Da, odgoj djece je bez kazne moguće - i ako je to ponekad teško. Budući da su kazne znak nesvjestica a na dugi pogled ne donose ništa. Iako kazne donose kratkotrajni prekid sukoba, dijete nema mogućnost da nauči kako da svoje prekogranično ponašanje promijeni. Umjesto toga, djeca uče puno više iz posljedica njihovog ponašanja. Važno je da postoje logičke posljedice za dijete - i da su djetetu te posljedice čak i prije kršenja pravila jasne. Zanimljivo je da dijete dogovore i pravila, onda zna šta će se dogoditi. Neugasi li dijete poslije omiljene serije televizor, onda ne smije sledeći dan da gleda

televizor. Ne želi li dijete da opere zube, onda neće jedno vrijeme dobiti ništa slatko. Potpuno odbacite fizičko kažnjavanje. Unatoč tome, nažalost šamar je često u svakodnevnom životu. I to posebno kada djeca primjete da njihovi roditelji nejasno razgovaraju sa njima. Kada roditelji djetetu nešto brane a u istom trenu se smiju, onda djeca to ne uzimaju tako ozbiljno i to isprobavaju dok roditelje ne iznerviraju do kraja. Ako se to dogodi, ne dopustite da vas vaša osjećanja nadvladaju. Udahnite duboko, izbrojite do 10, eventualno izađite iz sobe i napravite prostornu udaljenost od djeteta. Objasnite djetetu

### PREPORUČENA LITERATURA: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM

- *Susanne Stöcklin-Meier, Anita Kreituse: Von der Weisheit der Märchen. Kinder entdecken Werte mit Märchen und Geschichten*
- *Mira Lobe, Susi Weigel: Das kleine Ich bin Ich*

### PREDLOG LITERATURE:

- *Susanne Stöcklin-Meier: Was im Leben wirklich zählt: Mit Kindern Werte entdecken*



svoje osjećaje: „Ja sam sad toliko ljut na tebe, da mi je potreban čist zrak“. „Kada se sve smiri onda opet možemo normalno da razgovaramo“.

### PREDLOG LITERATURE:

- *Thomas Gordon: Die neue Familienkonferenz. Kinder erziehen ohne zu strafen*
- *Rudolf Dreikurs: Kinder lernen aus den Folgen. Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann*



stručni  
savjet

## Djeca vole rituale - i to im je potrebno!

Savjeti od Hilfswerk-eksperta, kliničke i zdravstvene psihologinje Martina Genser Medlitsch

### Djeci su potrebni rituali. Zašto?

Na svom životnom putu djeca svakodnevno doživljavaju nešto novo, neočekivano i uzbudljivo, oni to moraju prvo da prime i prerade. Povratno ponašanje u obliku rituala može ih usmjeriti i dati im osjećaj sigurnosti i pouzdanosti. Oni postaju poznati prekidi u toku utisaka i pomažu djetetu da prepozna vremenske strukture i da kroz predvidljivost svakodnevni život bolje savlada.

### I mora li ritual uvijek biti isto izvršen?

Primjerani procesi rituala ne moraju biti uvijek i za sva vremena isti. Zbog promjene u starosti i razvoju djece potrebne su promjene u ritualima i strukturama. Uvijek bi sebi trebali postavljati sledeća pitanja: Šta želim sa tim ritualom da uspijem? Koju situaciju ili prelaz želim sa pažnjom prikazati? Šta je za nas dobro, šta za naš svakodnevni život nije stresno? Najbolje je dva do tri rituala u svakodnevnicu ugraditi, uz to jedan sedmični i jedan godišnji ritual. Bitno je da su rituali individualni za familijarnu situaciju i zabavni.

### Gdje bi se rituali u svakodnevnom radu mogli ugraditi?

Ritualni su uvijek korisni, kada se radi o prelazu ili ulazu jednog dijela dnevnog rasporeda: kod jutarnjeg ustajanja, kod obroka, kod njege, kod dobrodošlice i opraštanja, kod prelaza iz obaveze u slobodno vrijeme, kod pospremanja poslije igranja ili kao ritual za spavanje itd, ...

### Kako bi mogao jedan zajednički jutarnji ritual da izgleda?

Neka djeca vole burnu igru za početak dana, drugi žele maženje sa roditeljima u krevetu. Omiljena igračka uz lijep glas roditelja i smiješne figure može da bude budni ritual. Početak dana sa zajedničkom pjesmom donosi radost i energiju. Zajednički doručak, donosi roditeljima i djeci osjećaj zajedničkog starta u novi dan.

### Kakve misli biste nam željeli na kraju još dati?

Razmislite o svom vlastitom djetinjstvu: Na koji ritual se danas rado sjećate? Zašto? To može biti vrlo lijepo da te osjećaje sa svojom djecom proživite i dijelite!

### PREDLOG LITERATURE:

- *Christel Langlotz, Bela Bingel: Kinder lieben Rituale. Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten*
- *Petra Kunze, Catharina Salamander: Die schönsten Rituale für Kinder*
- *Annegret Weikert: Rituale geben Kindern Halt*
- *Claudia Pfrang: Das große Buch der Rituale. Den Tag gestalten – Das Jahr erleben – Feste feiern. Ein Familienbuch*
- *Hermine König: Das große Jahresbuch für Kinder: Feste feiern und Bräuche neu entdecken*
- *Diana Monson: Lebenslustig mit Kindern durch den Jahreskreis*



Iz života



## „Tata je rekao, da ja to smijem“

Ana, šest godina, sjedi za večerom i čačka predano sa svojim prstima u grizu. „Ne Ana, uzmi kašiku. Ja ne želim da se sa prstima sa hranom igraš“ galami mama. „Ali kada ja sa tatom večeram, onda to smijem uvijek da radim, njemu to ne smeta“ prigovara Ana. „Baš lijepo“ razmišlja mama „toliko o konsekvenciji“ Jeli to stvarno toliko loše, kada mama i tata imaju drugačije stavove.

### „Kod mene su drugačija pravila“

Ne, u određenoj mjeri, to nije. Roditelji ne moraju uvijek formirati zajednički front. Moguće je da kod mame pravila vrijede a kod tate ne, i obrnuto. Kod babe i dede mogu isto druga pravila da važe nego kod roditelja. Svako ima svoj stil odgoja i djeca mogu da razlikuju gdje stoje kod roditelja. Često je tata, koji zbog radnog vremena manje vremena provodi sa djecom i radi toga više pušta nego mama. Ta nešto veća udaljenost od djeteta (što više „normalnog života“ se sa djecom provodi, to više se odgoj djece doživljava kao stres) na kraju donosi veću vedrinu

i velikodušnost. To je u redu tako i dio očinskog odnosa prema djetetu.

### Mi smo tim

I sada dolazi ono veliko ALI: u kritičnim i važnim pitanjima, roditelji moraju biti složni. Ne smije se desiti da potomci izigraju jedne protiv drugih! Zato je bitno da u ključnim pitanjima roditelji zajedno nađu konsens. Nastupati pred djetetom kao tim - a ne kao konkurentima prednost, da dijete ne dobija šansu da pokuša izigrati roditelje jedne protiv drugih.



## Moja se djeca stalno svađaju. Trebam li se umiješati? I ako da, kako?

Da se braća i sestre svađaju nije samo normalno već i važno: jer samo tako djeca uče, u zaštićenom okruženju porodice - da izraze svoje mišljenje, potvrde sebe, izražavaju osjećanja, nađu kompromis i da se pomire.

Iz tog razloga, ali i zato što se braća ili sestre često svađaju kako bi privukli pažnju roditelja, ne bi se trebalo odmah kod svake svađe miješati. Svađa postaje brzo neprivlačna, ako je mama i tata ne primjećuju. I tako ostaje odgovornost za rješavanje svađe kod djece.

Ako djeca sama neznaju naći rješenje (zato što su možda još mali) pomozite i pokažite im kako bi mogli naći kompromis. Dopustite svako dijete izraziti svoju tačku gledišta. Tako djeca uče da izraze osjećaje i da slušaju druge. Izraditi zajednička rješenja, prihvatljive ideje za djecu ostvarite odmah.

Ohrabrite ih da postignu dogovor, ali ne na silu. Inače, vaša djeca će vas uvijek trebati da riješe svoje sporove. I ako drugačije nije moguće: Uklonite predmet želje (naprimjer igračku koju obadvoje žele imati) za neko vrijeme.

Međutim, umiješati se trebate odmah ako je tjelesna sila u igri i djeca se mogu povrijediti. I to sa jednim jasnim „NE“, tako to ne ide. Nikome se ne smije

nanijeti bol!“ Možete uzeti „žrtvu“ (ako postoji očigledno žrtva) u naručje i kratko ga tješiti ali ne posvjećujte krivcu previše pažnje - jer to je ono što on traži, iako je negativna pažnja. Ukoliko su se strasti smirili, riješite onda slučaj usmeno.

Važno: Ne uzimajte stranku, ako vam je početna tačka spora nepoznata. I ne dajte prednosti, nijednom od djeteta - jer to će dovesti do daljnje ljubomore i omogućuje da sporovi s vremenom eskaliraju.

### PREPORUČENA LITERATURA: ZA CITATI SA VAŠOM DJECOM



- Rosemarie Künzler-Behncke, Regina Altegoer: *Ich bin groß, du bist klein*
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: *Immer nur Philip oder: Wie Geschwister lernen, nicht mehr eifersüchtig zu sein und eigene Stärken zu entdecken*
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: *Die kleinen Streithammel oder: Wie man Streit vermeiden kann*
- Frauke Nahrgang, Susanne Schulte: *Kleine Geschwister-Geschichten zum Vorlesen*

### PREDLOG LITERATURE:

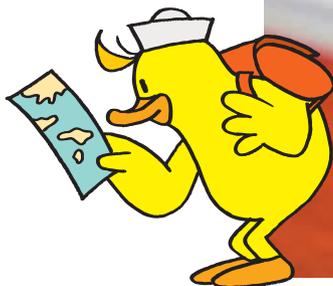
- Christine Kaniak-Urban, Andrea Lex-Kachel, Johanna Ruebel: *Wenn Geschwister streiten Lösungswege, die funktionieren.*
- Wolfgang Endres: *Geschwister ... haben sich zum Streiten gern*
- Joachim Armbrust: *Streit unter Geschwistern. So lösen Eltern erfolgreich Konflikte*



## DOBRA OPREMA SE ISPLATI!



Polazak u školu, učenje, poteškoće u učenju / smetnje, dosada, poduke, strah, maltretiranje, izbor posla



## Moje dijete kreće u školu? Kako ga mogu podržavati?

Ako dijete dostigne školsku spremnost, onda se često dosađuje u vrtiću. Ono je radoznalo i spremno da preuzme još jedan korak u razvoju. Podržite vaše dijete u njegovom naporu, da se u novim neobičnim zahtjevima snađe. Ne samo školski predmeti, nego i dnevni raspored, gradivo, razredska zajednica, put do škole - sve je novo i mora samo da se nauči. Obratite pažnju na signale

vašeg djeteta: Da li se osjeća dobro? Da li se snalazi? Pohvalite i ohrabrite vaše dijete, ispitujte ga o doživljajima, slušajte ga i shvatite ga ozbiljno. Ne uspoređujte dijete sa odraslom osobom. Razmislite zajedno rješenja kod problema. Ohrabrite ga da istražuje i postavlja pitanja. Dajte mu sigurnost, podršku i bezbednost u ovoj uzbudljivoj fazi života.

### PREPORUČENA LITERATURA: ZA CITATI SA VAŠOM DJECOM

- Achim Bröger, Stefanie Stichel:  
Heute fängt die Schule an
- Eva-Maria Kulka, Miriam Cordes:  
Die schönsten Geschichten zum Schulanfang
- Robert Missler: Wieso? Weshalb?  
Warum? Ich komme in die Schule



## Moje dijete je ne koncentrisano – Ima li poteškoće sa učenjem?

Nije svaki problem sa koncentracijom odmah i poteškoća sa učenjem. Često su umor, preopterećenje ili nedovoljno opterećenje, problemi sa motivacijom, skretanje pažnje od strane braće i sestara, konflikti u porodici ili sa prijateljima uzrok za poteškoće kod učenja. Kod mnogih koncentracijskih problema, greška je u organizaciji rada djeteta koje treba isto biti praćena. Možda jednostavno ne uči odgovarajuće svom tipu, ima radno

mjesto koje mu previše odvlači pažnju ili slično. Za poboljšanje koncentracije, postoje mnoge igre i vježbe za kupiti. Isto tako je moguć poseban trening za koncentraciju. Također je korisno planirati korake učenja, kao raznovrsno učenje, raspored vremena, kratke pauze kako bi se izbjegle opterećujuće misli. U pravom hendikepu učenja (ili poremećaj učenja) djeca imaju iznad prosijeka i stalne probleme - poput

pismenost ili matematike. Najpoznatiji nesposobnosti učenja je legastenija (nesposobnost čitanja i pisanja).Dijete ima velike i dugotrajne probleme u učenju pravopisa, ono također ima poteškoće sa čitanjem - čita sporije, i ne može priču prepričati. Isto tako, kod discalculie: Djeca koja ina č e uče dobro, imaju upadljiv i dugotrajni problem sa računanjem.

## Moje dijete je takvo vrckasto. Ima li ADHD?

Neka djeca su uvijek u pokretu, dopuste se lako omesti, a i u mirnim aktivnostima ne mogu mirno sjediti, često izgledaju nespretni i često su nestabilni u svom raspoloženju. Nemirna djeca su često razredski klaun. Prilikom učenja reaguju na frustracije često agresivno i ljuto. Međutim, sa puno strpljenja, pohvala, i sa strpljivom podrškom mogu ostvariti dobre uspjehe kao i ostala djeca. Uzroci nemira mogu biti raznovrsni - ADH (deficit pažnje i sindrom hiperaktivnosti),

je samo jedan od njih. Uz kombinaciju obrazovnih, psiholoških i medicinskih intervencija može se pomoći djeci. Posebno važna je posebna njega skrojena na potrebe djeteta: djeca sa ADHD-om nisu manje inteligentna od drugih, oni samo trebaju više strukture i vodstva. U tome je potrebna pomoć od cijele porodice a i učitelji moraju biti uključeni.

### PREDLOG LITERATURE:

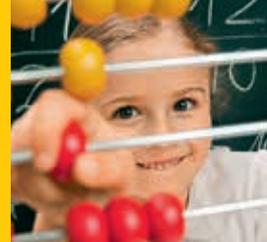
- *Thilo Fitzner, Werner Stark: ADS – verstehen, akzeptieren, helfen: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität und ohne Hyperaktivität*
- *Cordula Neuhaus: Das hyperaktive Kind und seine Probleme*
- *Manfred Döpfner, Jan Frölich, Gerd Lehmkuhl: Ratgeber Hyperkinetische Störungen*
- *Sabine Herm: Mit „schwierigen“ Kindern umgehen. Ein Leitfaden für die Praxis*

### WEB LINKOVI:

- [www.adapt.at](http://www.adapt.at)



stručni  
savjet



## Tačno učiti ali kako?

Savjeti od Hilfswerk-eksperta, pedagoginje gđa. Doris Himmer

### **Neka djeca provode puno vremena sa učenjem – ali ipak ne donose željene rezultate. Zašto je to tako?**

Često je to zbog neodgovarajućih strategija učenja. Uvjeti za uspješno učenje su tjelesno zdravlje, motivacija, koncentracija, prostorija, vrijeme i planiranje gradiva. Koncentracija se može kroz posebne vježbe, igre i redovit odmor povećati. Miran, čist i svijetao radni sto sa svim potrebnim priborom na dohvata ruke je koristan kao svakodnevno određeno vrijeme za učenje. Mali dijelovi gradiva moraju biti u potpunosti objašnjeni, vježbani i redovito ponavljeni, kako bi se osiguralo dugotrajno pamćenje. Ovo naručito dobro funkcionira ako se uči u dječijem smislu: crtanja, gradivo snimiti na zvučni nosač i onda slušati, računati uz korištenje predmeta itd. Što više gradiva povežete sa svakodnevnim dječijim životim, tako će ga više zadržati u sjećanju.

### **Ali, nisu sve metode učenja jednako dobro prilagođene za svako dijete, zar ne?**

Što više osjetni organa aktivirate, to bolje se gradivo učvrsti.. ali ipak,

možemo razlikovati različite vrste učenika i učenja:

- **Auditorni stil učenja** preferira učenje kroz slušanje. Glasan govor kod učenja, nekome gradivo objasniti ili „ispitivanje“ je osobito pogodno.
- **Vizualni stil učenja** preferira učenje kroz vid. Slike, skice, nastavni materijali, obojane oznake u tekstu ili jednostavno čitanje osobito su pogodni.
- **Taktilni stil učenja** preferira učenje kroz shvaćanje, osjećaje i eksperimentiranje. Prema tome, eksperimenti, kao što je pisanje o naučenom ili učenje u pokretu su posebno pogodni.

### **Domaća zadaća je često povezana sa sukobom. Kako to uraditi uspješno?**

Tražite za svako dijete prikladno mjesto. Počnite svakodnevno vrijeme zadaće sa jednim ritualom, kao naprimjer vježbe za koncentraciju i pažnju. Vaše dijete treba da radi zadaću samo: Dopustite djetetu za stupanj njegovog razvoja odgovarajuću neovisnost, podržite ga i u pronalazenju rješenja, pokažite mu grešku razmišljanja, ali ne preuzimajte

zadatak i ne izdajte rješenje. Dajte djetetu pohvale i priznanje za trud, ne samo za konačni rezultat. Planirajte pogotovo za mladu, umornu i slabiju djecu kratke pauze od nekoliko minuta, možete napraviti između tjelesne vježbe. Ukoliko se vaše dijete redovito zadaćama osjeća opterećeno, može vam možda pomoći ciljana podrška za učenje.

## Moje dijete se dosadiva u školi – nije neiskorišten?

Prekomjerno preopterećena i zapostavljena djeca često pokazuju slične simptome.

Tu spada, dosada, problemi u ponašanju, psihosomatske nelagodnosti, ali isto i loše ocjene. Ako vaše dijete nije zainteresirano o određenoj temi ili predmetu, to može biti dosadno. Ako se dosada u dužem periodu pokazuje, moraju se uzroci pronaći. Kao prvi korak razgovarajte sa učiteljem. S jedne strane on/ona može upotpuniti utisak školskog dana, a sa druge strane on/ona može da vidi potrebe vašeg djeteta na nastavi.

Ako se situacija ne mjenja, preporučljiva je psihološka dijagnoza, da bi dobili tačnu sliku dječije sposobnosti za učenje. Tako će vaše dijete, na primjer, dobiti posebnu obuku i materijale kako bi se podržavalo u učenju, ili čak i jedan razred (kod iznad prosječne inteligencije ili darovitost) preskočiti.



## U školi na putu uspjeha.



Ako vaše dijete kod učenja treba podršku: Koristite pomoć od eksperta! Za svaki problem i za svaku vrstu poteškoća kod učenja, postoji pogodno rješenje. Možete birati iz različitih organizacija i usluga. I Hilfswerk nudi u ponekim pokrajinama, široku podršku. Raspitajte se u Hilfswerk-u u vašem području, kako možemo pomoći vašem djetetu!

### **Klasična pomoć u učenju**

Ta klasična pomoć u učenju, priprema posebno za sljedeći školski rad ili ispit u određenom predmetu. Intenzivno se obrađuje gradivo iz predmeta i obrađuju pitanja za ispit. Nastava se nudi pojedinačno (kod kuće ili u ustanovi za učenje) ili u malim grupama. Može se koristiti u mnogim glavnim i sporednim predmetima. Na dubljim problemima u određenom predmetu, ima smisla posjećivati nastavu redovito ne samo za kratkoročne pripreme za ispit.

### **Podrška za učenje**

#### **Podrška za domaće zadatke**

Ovde djeca mogu u maloj grupi zajedno sa djecom njihovog uzrasta i sa obučanim osobljem za učenje da rade domaće zadatke i da obnove gradiva. Sa redovnom posjetom, jednom ili više puta nedeljno, povećava se motivacija, također se omogućava bliža veza sa roditeljima i nastavnicima. Ponekada se nude rekreativne aktivnosti i ručak.

### **Podučavanje**

Mnogo ranije počinje cjelovita podrška za podučavanje: Jer ovdje se ne radi o određenom predmetu ili gradivu, nego o samom učenju. Nakon analize prednosti i slabosti kvalificirani voditelji za učenje pružaju dugotrajnu i redovitu brigu o djetetu. Kroz to se mogu prepoznati uzroci zbog kojih nastaju poteškoće u učenju. Sa utvrđivanjem vrste individualnog učenja, igre za učenje, pravilnog radnog mjesta i zadataka

za koncentraciju, dijete ili mlada osoba postaju u stanju savladati svoj svakodnevni školski život.

### **Vježbe za djelomični uspjeh, legasteniju i diskalkulaciju**

Putem naučnih ispitivanja se utvrđuje i korijen poteškoća za učenje. Kod deficita za učenje, legastenije (poteškoća kod čitanja i pravopisa) i discalculia (matematičke poteškoće) kreira se za dijete, pojedinačan program za učenje, koji psiholog sprovodi. To uključuje, na primjer, poboljšanje senzorne percepcije, povećanje koncentracije i vježbe za prostornu orijentaciju.

## Što trebam učiniti kod sumnje poteškoće za učenje, legastenija ili discalculie?

Što prije prepoznate i pobrinite se sa poteškoćama sa učenjem, to bolje za vaše dijete. Ako imate sumnju, testirajte vaše dijete kod psihologa. On vrši testove inteligencije, kao i razne posebne testove kako bi prednosti i slabosti vašeg djeteta otkrio. Kada su problemi analizirani i ako je dijagnoza stvarno poteškoće sa učenjem, sa posebnim vježbama i stručno obrazovanjem možete postići vrlo mnogo. Zapamtite, poteškoće sa učenjem ne znači automatski da

vaše dijete nije inteligentno! Važno: obavijestite nastavnika i direktora škole o rezultatu dijagnoze. To pomaže nastavniku kod procjene djeteta, uzimajući u obzir da dijete ima poteškoća kod učenja. Također imajte na umu da djeca sa poteškoćama kod učenja mnogo više moraju da se trude da bi mogli donijeti tražene uspjehe. Pripazite u tom dodatnom naporu, da planirate za dijete i pauze u kojima se može opustiti i provoditi svoje interese.

### PREDLOZI LITERATURE O UČENJU:

- *Ingrid Buschmann*: Der geniale Faulpelz. Warum Kinder lernen – manche aber nicht
- *Sibylle Kroll*: Richtig lernen Unterstufe. Tipps und Lernstrategien. Ratgeber Schüler: Tipps und Lernstrategien für die Unterstufe
- *Michaela Ohly*: Duden. Richtig lernen in der Grundschule: Mit Spaß und Motivation zum Lernerfolg. Mit einem Ratgeber für Eltern
- *Sibylle Kroll*: Das große Buch der Lern-techniken: Konzentration steigern Gedächtnis trainieren. Lernstrategien anwenden. Prüfungen bestehen

### WEB STRANICE O UČENJU:

- [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)
- [www.lerntipp.at](http://www.lerntipp.at)
- <http://paedpsych.jk.uni-linz.ac.at>
- [www.landesschulrat.at](http://www.landesschulrat.at)
- [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)
- [www.schule.at](http://www.schule.at)
- [www.stadtschulrat.at](http://www.stadtschulrat.at)
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)
- [www.durchstarten.at](http://www.durchstarten.at): Onlinetrainer mit Lerntypentest, Lernkartei, Zeitplaner

### PEDLOG LITERATURE:

- *Andreas Warnke, Uwe Hemminger, Ellen Roth*: Ratgeber Lese-Recht-schreibstörung: Informationen für Betroffene, Eltern und Erzieher
- *Michael Gaidoschik*: Rechenschwäche vorbeugen: Das Handbuch für LehrerInnen und Eltern: Vom Zählen zum Rechnen
- *Jens Holger Lorenz*: Lehrer-Bücherei: Grundschule. Lernschwache Rechner fördern: Ursachen der Rechenschwäche, Frühhinweise auf Rechenschwäche, Diagnostisches Vorgehen

### WEB LINKOVI:

- [www.legasthenie-info.at](http://www.legasthenie-info.at)
- [www.rechenschwaeche.at](http://www.rechenschwaeche.at)



## Moje dijete se boji škole – kako mu mogu pomoći?

Strah od škole je vidljivo u različitim područjima: strah od ispita, strah da se propadne, strah od pojedinih učitelja, strah od druge djece. Može se pokazati i u psihosomatskim nelagodama kao što su želudac ili glavobolja, mučnina i nesanica, ali i u obliku problematičnog ponašanja, neopravdanih izostanaka sa nastave i kao depresija. Bez obzira na to da li je strah od specifične situacije, kao što je ispit ili je strah nespecifičan i trajan: Vaše dijete vas treba kao razumnog

pratioca na njegovoj strani. Podržavajte njegovo samopouzdanje, potvrđujte dobre uspjehe i budite kao pozitivan primjer u opasnim situacijama - to mu može pomoći kod ophoda sa strahom. U odgovarajućim prilikama razgovarajte sa njim: nije korisno da pitate, nego da u priču uvedete sebe i pričate o vašoj školskoj prošlosti.

Trebali bi zajedno sa vašim djetetom naći rješenja: Što možemo učiniti? Što bi mu pomoglo? Koga možemo zamoliti

za pomoć? Ako vi i vaše dijete nemožete to sami riješiti, ne ustručavajte se tražiti stručnu pomoć!

### PREDLOG LITERATURE:

- *Dieter Krowatschek, Holger Domsch: Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden*

## Moje dijete je zlostavljeno u školi. Šta mogu da uradim?

Maltretiranje u školi nije tako rijetko. Ako vaše dijete dolazi kući iz škole sa tjelesnim ozljedama, ne ide u školu ili iznenada njegovi uspjesi padaju, može također biti utjecaj zlostavljanja. Čak i početak mucanja, psihosomatsko razboljenje i depresija mogu biti posljedice činjenice. Ako imate sumnju tražite pažljivo razgovor sa djetetom. Uzmite njegov strah za ozbiljno. Isto tako budite u kontaktu sa učiteljem, opišite incidente objektivno i izradite konkretne zajedničke strategije.

Možda isto pomaže da se o nasilju u razredu razgovara. Osim toga preporučuje se potražiti pomoć kod familijarni ustanova. Isto tako postoje školski psiholozi, školske ustanove, savjetovališta. Zajedno se s djetetom može odrediti tko i po kojem redoslijedu treba biti informisan - učitelj, director i/ili savjetnici. Da bi jedan proces zlostavljanja u razredu prekinuli, mora se pojasniti da se takvo ponašanje u školi ne tolerira i da će počinitelj imati negativne posljedice.

### PREDLOG LITERATURE:

- *Horst Kasper: Prügel, Mobbing, Pöbeleien: Kinder gegen Gewalt in der Schule stärken*
- *Mustafa Jannan: Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln*
- *Mustafa Jannan: Das Anti-Mobbing-Elternheft: Schüler als Mobbing-Opfer – was Ihrem Kind wirklich hilft*

## Kako mogu podržati dijete u izboru i traženju posla?



Pitanje za pravi posao često je teško odgovoriti. Mogućnosti zapošljavanja trebaju odgovarati, a i sposobnosti i talent vašeg djeteta treba uzeti u obzir, i na kraju posao treba praviti zadovoljstvo. Vi možete pratiti vaše dijete u poslovnoj orijentaciji, ali konačnu odluku mora donijeti samo. AMS vas tu podržava: u centru za poslovnu informaciju (BIZ) možete dobiti informacije o različitim strukama posla. Sa testovima za orijentaciju i usmjerenost prikazuju interese i talente djece. Posjeta informativnih sajmovima za karijeru (npr. BeST) može se preporučiti. Savezna Socijalna služba također podržava karijernu usmjerenost kroz kurseve ili radnu praksu. Za socijalno zapostavljene mlade ljude ili one sa „posebnim potrebama“ ima savjetodavna clearing kuća. Gdje i koji način se mogu prijaviti? Kako izgleda uspješna aplikacija? Škola često priprema omladinu na te poteškoće. Podršku također možete da dobijete u radničkoj komori, BFI, AMS ili WIFI.

Hilfswerk također mladim ljudima nudi u nekim pokrajinama individualnu podršku za rad. Vi, kao roditelji, ste posebno potrebni kada je traženje posla neuspješno. Posebno u popularnim zanimanjima su odbijenice i razočarenja nezaobilazni. Stoga je važno da vaše dijete ne izgubi samopouzdanje i motivaciju za traženje posla.

### WEB LINKOVI:

- [www.ams.at](http://www.ams.at)
- [www.clearing.or.at](http://www.clearing.or.at)
- [www.bestinfo.at](http://www.bestinfo.at)
- [www.jugend-und-beruf.at](http://www.jugend-und-beruf.at)
- [www.wifi.at](http://www.wifi.at)
- [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)
- <http://bewerbungsportal.ams.or.at>: Interaktives Bewerbungsportal mit Checklisten, Leitfäden, Übungen ...
- [www.berufskompass.at](http://www.berufskompass.at): Orientierungstest des AMS



## ZAVOĐENJE MODERNIH SIRENA



Medijski odgoj, televizija, opasnosti i potencijal računala, internet i mobilni telefoni, novac i potrošnja



### „Medijsko obrazovanje“: Šta se pod tim podrazumjeva?

Djeca danas veoma rano dolaze u kontakt sa medijima, upravljanje daljinskim upravljačima, kompjuterskim miševima djeluju kao nešto razumljivo i intuitivno. Ali oni trebaju vašu podršku kada je u pitanju pravilno korištenje medija. Djeca moraju ovu „Medijsku pismenost“ prvo da nauče: iz te velike ponude nešto značajno i interesantno svjesno izabrati, svrstati sadržaj,

preraditi i kritično gledati, medije koristiti kreativno i komunicirati sa drugima. I bez obzira na privlačnosti TV i računala se sa drugim stvarima zabavljati. To naučiti je proces, koji zapravo zahtjeva pravila i vas kao pozitivnog primjera.



## Koliko često i šta bi moje dijete trebalo gledati?

U prve tri godine života, televizija općenito nije korisna za djecu, jer oni ne mogu preraditi treperenje slike. Za predškolsku djecu preporučuje se da se dnevno televizor ne gleda više od 30 minuta. Koji televizijski prenosi ili vrijeme vi sa vašim djetetom

dogovorite, to je do vas - svako dijete je pojedinačno. Važno je da postoje pravila koja će se konstantno pridržavati. Vaše svakodnevno planiranje i organizacija vremena vašeg djeteta ne smije da ovisi o TV programu!

## Postoje li bilo kakve preporuke za prilagođeno gledanja televizije?

- Vaše dijete treba da bude u stanju da razgovara s vama o tome šta je vidjelo i da može to da obradi. Budite tu da možete odgovoriti na pitanja i dopustite djetetu da vam kaže šta je vidjelo, doživjelo i osjetilo.
- Dijete treba imati mogućnost da ono što je vidjelo sa drugima sredstvima, (kao što je igranje uloga ili slikarstvo) reproducira.
- Osim televizije, djeca također trebaju da upoznaju druge medije (knjige, audio knjige). Televizija mora uvijek biti samo jedan dio raznovrsnog dnevnog plana!
- Ne isključujte TV u sredini emisije: dijete neće vidjeti konačni kraj, i izmislit će sebi (eventualno zastrašujući) kraj.
- Među pravilima je isto, da neke stvari imaju prednost u odnosu na televiziju: na primjer, da zadaća mora biti urađena ili da je televizor isključen dok se jede.
- Televizor kao kazna ili nagrada bi trebao bi biti tabu tema - Čak i ako je to teško. To televiziji donosi previše važnosti.



### Novi mediji: računala, internet, chat sobe Kako rukovati sa tim?

Ove nove tehnologije su dio života za vaše dijete. Čak u školi a i kasnije u svojoj karijeri će ih koristiti.

- Pokažite interes za medijsko obrazovanje vašeg djeteta. Pogledajte igrice koje igra i isprobajte ih sami. Pitajte dijete da vam pokaže kako se društvene mreže (Facebook, MySpace, itd.) ili chat sobe koriste. Na ovom području, vaše dijete ima stručnost!
- Napravite jasna, starosti odgovarajuća pravila za korištenje računara sa vremenskim ograničenjima i sadržajem.

- To uključuje, na primjer, kod mlađe djece, sobu bez računala, medijski slobodne dane, ili pravilo da samo zajedno sa vama smije surfati putem interneta.
- Pogotovo za mlađu djecu, možete namjestiti svoje vlastite filtere, tako da samo za djecu prikladane web stranice mogu otvoriti.
- Budite primjer: Ne zaboravite da djeca korištenje medija i od roditelja uče.
- Podržavajte uravnoteženo slobodno vrijeme

- Djeca također trebaju kontakt sa svojim vršnjacima - zbog čega se računalo treba koristiti podređen normalnom rasporedu, a ne obrnuto.
- Zabrane obično ne pomažu nego podržavaju otpor djeteta.
- Nemojte prijetiti sa oduzimanjem računala, inače bi ga dijete moglo tajno koristiti, bez vase kontrole
- Razgovarajte sa svojim djetetom o rizicima i opasnostima i objasnite mu kritički pristupu pitanju.

### Na koje opasnosti moram da pazim i dijete upozoriti?

- Privatnost u internetu:
- Na društvenim mrežama i chat sobama, osobni podaci i slike se prikazuju. Mnogi ne shvataju da bi te informacije i slike lako mogle biti zloupotrebene. Jednostavno pravilo bi moglo biti da vaše dijete ime, prezime, adresu, broj telefona i fotografije samo nakon dogovora s vama može da da.
- Potencijal ovisnost računala i online igrice:
- Mnoge igre promovišu spretnost, logiku, Memoriju, kreativnost - i

- društveni i intelektualni razvoj. Međutim, kritično postaje, ako dijeca i mladi ljudi se povuku, zanemare svoje socijalne kontakte i aktivnosti.
- Razgovarajte s djetetom o stvarnim rizicima kod susreta sa online poznanicima.
- Razgovarajte sa svojom djetecom o istinitosti sadržaja u Internetu (nisu svi detalji dobro osnovani i ozbiljani!) i kako je lako doći do sajtova sa sumnjivim sadržajem (npr. pornografija).



## Uvijek je prisutan: Zašto je mom djetetu mobilni telefon toliko važan?

Vlastiti mobitel je za vase djete veliki korak i odgovornost, ali također i statusni symbol u društvu njegovih prijatelja. Podrazumjeva se da djeca rastu s tim medijem i integriraju ga u svakodnevnicu. Služi mu za komunikaciju, za informiranje i

razgovor. Poštujte tu važnost koju mobitel ima kod vašeg djeteta. Dopusnite sie ponekad od vašeg djeteta da vam objasni nepoznate opcije na mobitelu, ono će se sigurno radovati ulozi „stručnjaka“!

## O kojim pravila trebam i mogu se dogovoriti sa djetetom?

Dogovoriti se o pravilama, bi se trebali pogotovo sa mlađom djetecom:

- Koliko smije biti mjesečni račun telefona? Šta se događa kada su ti troškovi veći?
- Upotreba mobilnih telefona sa naplatnom karticom ili ugovor sa ograničenim troškovima je posebno kod djece koristan. Skoro kod svih mreža, postoje ponude za omladinu.
- Gdje i kada se mobilni telefon ne smije koristiti? Posebno od starije djece se može zahtijevati da se za vrijeme obroka mobilni telefon ne smije koristiti.
- Razgovarajte sa djetetom i o problematičnim sadržajima, kao što su

nasilja ili pornografija. Upozorite ga na pravni okvir (posjedovanje i raspodjela pornografskih i nasilnih videa je po zakonu za zaštitu mladih (Jugend-schutzgesetz) zabranjeno).

- Upozorite dijete na opasnosti korištenja mobitela, kao što su troškovi ili neoprezno davanje telefonskog broja.
- Zabranite mu korištenje mobitela tek nakon velikih slučajeva. U idealnom slučaju, vi ste se dogovorili o pravilama za upotrebu koje su povezane sa jasnim posljedicama. Nemojte prijetiti sa zabranom mobitela, inače se dijete sa problemima neće obratiti vama.

### WEB LINKOVI:

- Ausführlicher Elternratgeber unter [www.handywissen.at](http://www.handywissen.at)
- [www.handykinderkodex.at](http://www.handykinderkodex.at)
- [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) (viele Elternbroschüren zum Downloaden, z. B.: „Kein Stress mit Web und SMS“, „Computerspiele“, „Elternratgeber Safer Internet“, „Mit Jugendlichen über Medien reden“)
- [www.kija.at](http://www.kija.at) Beratung bei den Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreich
- [www.bupp.at](http://www.bupp.at) (Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen)
- [www.chatten-ohne-risiko.de](http://www.chatten-ohne-risiko.de)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org): Europäisches e-Sicherheitsnetzwerk
- [www.sicher-im-internet.at](http://www.sicher-im-internet.at)
- [www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)
- [www.bmwfj.gv.at/Jugend/JugendUndMedien/Seiten/FilmundFernsehen.aspx](http://www.bmwfj.gv.at/Jugend/JugendUndMedien/Seiten/FilmundFernsehen.aspx)
- [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de): Sicher surfen im Internet, v. a. für kleine Kinder
- Beiträge zum Fernsehkonsum auf [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)

### BROŠURE:

- Mit Jugendlichen über neue Medien reden. Akzente-Fachstelle-Suchtprävention im Land Salzburg [www.akzente.net/suchtpraevention](http://www.akzente.net/suchtpraevention)
- „Handy, Computer und Internet: Wie kann ich mein Kind gut begleiten?“ des Instituts für Suchtprävention der Stadt Wien

### PREDLOG LITERATURE:

- *Jan-Uwe Rogge: Kinder können fernsehen. Vom Umgang mit der Flimmerkiste.*
- *Ben Bachmair: Abenteuer Fernsehen. Ein Begleitbuch für Eltern.*



stručni  
savjet



## „Novac za tvoje biciklo moramo tek prikupiti“

Savjeti financijskog stručnjaka Eva Sederl Gasteiner (Erste Bank)

### **Kako možete naučiti djecu o razumnom rukovanju sa novcem?**

Što otvorenije u obitelji razgovarate o novcima, to jasnije će biti za dijete, da se svaki Euro može samo jednom potrošiti. Ako djetetu svaku želju odmah ispunite, ono će teško prepoznati vrijednost nečega i ubrzo će izreći sljedeći zahtjev. Međutim, ako djetetu objasnite da je za kupovinu prvo potrebno da se skupe potrebni novci i da je vrijeme za prikup novaca ovisno o cijeni, ono će da razumije vrijednost nečega i da nauči potrebe odgoditi.

### **Koliko džeparca je prikladno godinama?**

Polazak u školu je dobro vrijeme za početak sa džeparcem. Nedjeljni džeparac je idealna prilika za mlađu djecu da nauče, da donesu potrošačke odluke i vježbaju samostalno upravljanje novcem. Iznos džeparca se individualno određuje, i ovisi o pojedinoj familijarnoj situaciji, npr. o potrošnji kućanstava, broj braće i sestara i starost djeteta. Kao preporuka za sedmični džeparac vrijedi, za djecu od 6 do 12 godina starosti 30 do 50 centi puta godine. Tinejdžeri već

treba da su u stanju da planiraju na duži period - zato oni dobijaju džeparac svakog mjeseca. Dakle, oni moraju dobiti pregled svojih mjesečnih primanja i osigurati izdatke i podijeliti novac. Kao preporuka za 13 do 19 godina starosti: 2 do 3,60 euro puta godine starosti. Džeparac stoji na raspolaganju! Ali čak i ako je novac knap, ne treba da postoji napredak i nikakva dodatna isplata!

### **Djeca su danas predmet velikog pritiska potrošnje, od škole, prijatelja, medija: Kako to riješavati?**

Mladi ljudi danas imaju više novca nego ranije i stoga su takođe posebni cilj marketinga. Istovremeno, mnoge porodice Ne razgovaraju otvoreno o novcu: Koliki je mjesečni budžet domaćinstva, koliko su fiksni troškovi za stanovanje, energiju, ili automobil? Djeca i mladi ljudi često nemaju pojma o tome koliko novca porodici poslije fiksni odbitaka ostaje. Otvoreno razgovaranje o financijskim mogućnostima, troškovima života, ali tako isto o planiranim investicijama često mijenja perspektivu i stavova mladih ljudi. Na našim seminaru u školama, mi podržavamo mlade ljude

u planiranju njihove financijske potrebe i mogućnosti? Mladi ljudi misle o svojim financijskim ciljevima za sljedećih nekoliko godina, koliko svaki cilj košta i kada to žele postići. Oni gledaju gdje troše svoj novac sada, i upoređuju svoje mjesečne izdatke i prihode. Brzo shvataju da uvijek postoji prostor za štednju, a često i mogućnosti za dodatni prihod. Ti samoupravni ciljevi su dovoljna motivacija da se odreknu kratkoročne i spontane želje i radije novac stave na stranu za neku važnu stvar!

Pročitajte više u „Leitfaden für Gelderziehung für Eltern“ pisano od Dr. Martina Leibovici Mühlberger u suradnji sa [www.erstebank.at/tiny/taschengeldleitfaden](http://www.erstebank.at/tiny/taschengeldleitfaden)

## PUTNICI TREBAJU PUNO SNAGE I ENERGIJE!



Zdrava ishrana , društveni aspekti i rituali, smetnje u ishrani, vježbe i sport, motivacija i ponude



### Odrasti zdravo: uz pravilnu prehranu

Djeca u odnosu na njihovu tjelesnu težinu značajno imaju veće energetske i nutritivne potrebe nego odrasli. Još uvijek je potrebno da povećaju tjelesnu masu i zato im je potrebno dovoljno materijala. Za njih je zbog toga posebno važno da jedu raznovrsno i svjesno. Evo nekoliko savjeta o tome kako bi prehrana za vaše dijete trebala izgledati:

#### Svaki dan pet porcija voća i povrća!

Tri porcije povrća i dvije porcije voća nisu samo za vaše dijete idealane. „Mjerilo“ je dječija ruka: Jedna porcija je, ono što može stati u dječiju ruku. Preferirajte voće i povrće sezone, ono ima više vitamina. Možete ga koristiti sirovo (npr. salata) ili kuhano, jedna

od pet porcija može biti zamjenjena sa čašom (100–150 ml) soka od voća ili povrća. Probajte kompot ili pire od voća ili povrća, povrće se može pirirano ili izrendano dobro sakriti u sosevima.

### **Mlijeko i mliječne proizvode tri puta na dan!**

Mlijeko, jogurt i svjezi sir imaju dosta bjelančevina i kalcija. Uzimajte proizvode niske masnoće.

### **„Gorivo“ ugljiko hidrati**

Tako često koliko je moguće bi vaše dijete bi trebalo da jede vrijedne ugljiko hidrate u formi od žitarica, riže ili krompira. Koristite žitarice od punoga zrna! Blokovi od žitarica, zobne pahuljice, riža, rezanci i peciva od punoga zrna daju vašem djetetu energiju koju ono treba. Pokušajte ponekad da napravite kolače ili palačinke od brašna od punoga zrna.

### **Masnoća: Stedeći i visokokvalitetna**

4 – do 12 godišnjaci trebaju da dobiju dnevno kuhajuću ili mazajuću masnoću 25 do 35g (2–3 kasike). Koristite visokokvalitetna biljna ulja, kao što je repičino ulje ili maslinovo ulje. Koristite uvijek samo male količine i pazite na skrivenu masnoću koja je u salamama, mliječnim proizvodima, slatkišima ili u pecivu.

### **Meso, salama, jaja i riba:**

#### **Više puta u sedmici**

Na sedmičnom jelovniku treba biti riba (najbolje morska riba) kao i meso niske masnoće 2–3 porcije. Kod kobasica koristite sorte niske masnoće kao što je šunka, krakauer ili pureća salama. Jaja sadrže vrijednu bjelančevinu kao

i vitamine. Tri komada u sedmici su dovoljno (mislite i na jaja u pecivu).

### **Mnogo piti tekućine!**

Djeca od 4 – 12 godina trebaju da piju dnevno najmanje 0,8 do 1 litara. Najbolje je za gašenje žeđi da se pije voda, nepošćereni čaj i jako razrijeđeni voćni sokovi. Supe također snabdijevaju tijelo tekućinom. Podsjetite svoje dijete često da pije tekućinu!

### **Slatkiši i grickalice: u mjeri ali sa užitkom!**

Generalne zabrane prave grickanje još interesantnijim: Dozvolite svojim malima ponekad slatke i slane grickalice. Ponudite slatko kao desert ili međuobrok ali nedozvolite djetetu da uvijek gricka. Najbolje je da vi postavite jasna pravila kada i kako da se jedu slatkiši.

### **Male porcije i međuobroci**

Ponudite za doručak, ručak i večeru ne prevelike porcije, mali bi stomak bio onda preopterećen. Jedan mali međuobrok prije i poslije podne nudi važnu energiju i snagu. Idealno je voće, kompot, jogurt ili blok od žitarice.

### **Zajedno jesti**

Nije samo važno šta dijete jede nego i kako ono jede. Pokušajte što češće da jedete zajedno sa djetetom. Pod prvo dijete uči od vas. kao od primjera. da se zdravo hrani i ponašanje za stolom; kao

drugo mogu zajednička jela da budu fin ritual za familijarni život. Stvorite prijatnu atmosferu za jelo, ugasisite televizor, odklonite novine i telefon i pokažite svome djetetu koja su vam pravila važna kod jela. Na primjer: Prvo početi jesti kada svi zajedno sjede za stolom. Ne igrati se sa jelom. Ostati za stolom dok svi ne završe jelo. Svako proba bar malo od jela neovisno da li mu je ukusno. Zajedno sklananje sa stola.

### **PREDLOG LITERATURE:**

- *Dagmar von Cramm: Das große GU Kochbuch: Kochen für Kinder*
- *Cornelia Trischberger: Was Kindern schmeckt (Einfach clever)*
- *Dagmar von Cramm, Susanne Bodensteiner, Martina Kittler, Julia Skowronek: Kochen für die Familie. 365 Rezeptideen, die leicht gelingen und allen schmecken*

## Ima li moje dijete poremećaj sa prehranom?



Većina djece prolaze nekada period kada su „teški“ kod prehrane, kada jelo ili određene namjernice odbijaju. To nije poremećaj sa prehranom nego normalna faza razvoja. Što opuštenije na to reagujete, to će se prije popraviti. Tek kad vaše dijete trajno počne da jede premalo ili previše, trebate biti oprezni. Smetnje u ishrani se uglavnom zasnivaju na psihološkim problemima, koji se trebaju u svakom slučaju da liječe. Obično dijete želi priopćiti nešto što ne može izraziti drukčije. Najčešći poremećaj prehrane su anoreksija (anorexia), ovisnost bulimije (Bulimija) i žudnji poremećaji. Dok poremećaji žudnji sa nekontroliranim prejedanjem naknadna šteta neizražava, kod bulimije i anoreksije sljedeći upozoravajući znakovi uključeni: kontinuirani pad težine, poremećena slika o sebi.

Uprkos činjenici da su previse mrsavi osjećaju se suviše debeli, bave se prekomjerno sa sportom, mjere stalno težinu, upotrebljavaju laksativa i proizvoda za mršavljenje.

### KNJIGE ZA ČITANJE ZA DIJECU:

- *Susanne Fülcher: Nie mehr Keks und Schokolade.*
- *Christine Nöstlinger: Gretchen hat Hänschen-Kummer.*

### PREDLOG LITERATURE:

- *Christine Wolfrum, Heike Papenfuss: Wenn die Seele nicht satt wird. Wege aus der Magersucht und Bulimie*
- *Brett Valette: Suppenkasper und Nimmersatt. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*
- *Sylvia Baeck: Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können*
- *Eva Goris: Und die Seele wird nie satt. Ein Ratgeber zur Überwindung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*

Ako imate odgovarajuću sumnju vašeg djeteta, poduzmite nešto na vrijeme: razgovarajte sa svojim djetetom, otiđite i do liječnika, potražite pomoć u savjetovalištvu.

### VEB LINKOVI:

- [www.ess-stoerungen.at](http://www.ess-stoerungen.at) (umfassende Infos, Liste aller Beratungsstellen in Österreich)
- [www.ernaehrung.or.at](http://www.ernaehrung.or.at)
- [www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)
- [www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)
- [www.S-O-Ess.at](http://www.S-O-Ess.at): Initiative gegen Essstörungen der Stadt Wien
- [www.intakt.at](http://www.intakt.at) (Wiener Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen, Onlineberatung)
- [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at): 0800 20 11 20
- [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)
- [www.oeges.or.at](http://www.oeges.or.at) (Österreichische Gesellschaft für Essstörungen)
- [www.bulimie.at](http://www.bulimie.at)
- [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) (NÖ Dachverband für Selbsthilfegruppen)



**stručni  
savjet**



## Djeca se žele kretati – podržite ih u tome!

Savjeti od stručnjaka za dječiji i omladinski sport Margit Rader (Sportunion Österreich)

### **Zašto je kretanje tako važno za dječiji razvoj?**

Svaki roditelj želi zdrav razvoj svog djeteta. Djeca se ne žele samo kretati oni trebaju također razne vrste kretanja i motivirajuće poticaje za skladan i cjelovit razvoj. Budući da djeci prilagođeno kretanje može nadoknaditi deficite u mentalnom i društvenom području.

### **Kako mogu da podržim tu prirodnu radost za kretanje?**

Djeca (od 0–3 godine) gledaju svoju okolinu kroz igru i žele je tako i otkriti. Od puzanja do sigurnog hodanja i trčanja djeca trebaju podršku odraslih. Nakon toga šetnje u šumi ili u prirodi nude mogućnost da djeca nauče kroz prevladavanja prepreka, trčanje, bacanje i hvatanje, osnovne motoričke sposobnosti sporta. Za kretanje u predškolskom uzrastu to znači: veselo, zabavno i prirodno. U uzrastu od tri do sedam godina, potrebno je da se nagon za igru i kroz stvaranje različitih mogućnosti za vježbanje i učenje podrži.

U uzrastu osnovne škole, su najpovoljnije okolnosti za podršku koordinativni sposobnosti. „Raznovrsnost prije specijalizacije“ je moto ovdje. Što raznovrsnije pokretanje, to bolje!

U mladosti, pokazuju se preferencije za neki određeni sport. Popularni sportovi, ali i tradicionalni timski sportovi kao i takmičenja su poželjni.

### **Koju ulogu igra riječ IGRA „u kretanju“?**

Igranje je djeci isto tako važno kao hrana i spavanje. Odusevljeni istražuju i otkrivaju svoju okolinu. Stoga nije iznenađujuće da djeca u prvih 6 godina približno 15.000 sati provedu u igri. Neke tačke treba razmotriti: Igra treba da stvara zadovoljstvo, da je kreativna i sa jednostavnim pravilima, bez čestih nepotrebnih prekida. Pravila se moraju svi pridržavati, jer djeca imaju vrlo jak osjećaj za pravdu. Igra potiče učenjem socijalnih vještina i

tolerancije, djeca uče poštenje, jačaju i razvijaju svoju osobnost.

### **Koji sport je za koje godine pogodan?**

Već kao beba se može krenuti sa plivanjem. Otkrivanje, kretanja i prikupljanje iskustava kroz igru bi trebalo biti u središtu djece do oko tri godine. Poslije djeca uče vrlo brzo, voziti bicikl, skijanje i jednostavne vježbe. U osnovnoj školi stoje igre, kao što su plivanje, gimnastika, atletika, igre s loptom u programu.

### **Kako ugraditi kretanje u svakodnevni plan?**

Djeca do šeste-sedme godine bi se trebali kretati 2–3 sata dnevno, podijeljeno u rekreativnim aktivnostima i sportovima. Nažalost, to danas nije uvijek slučaj. Vrlo lako bi bilo redovite vježbe u svakodnevni život uključiti: Brinite se za sportske aktivnosti u slobodno školsko vrijeme; kao što su korištenje sportskih klubova, obavljanje i kratke udaljenosti pješice ili biciklom,

igranje u vrtu ili na igralištima, bazen posjetiti, itd. Razmislite također i o vama kao primjer: radite sa svojom djecom što je češće moguće, nešto sportsko, krećite se zajedno!

**WEB LINKOVI:**

- Viele Spiele auf [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)
- [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)
- [www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)
- [www.ugotchi.at](http://www.ugotchi.at)

**PREDLOG LITERATURE:**

- *Renate Zimmer: Kreative Bewegungsspiele*



## SADA DOLAZI OLUJA!



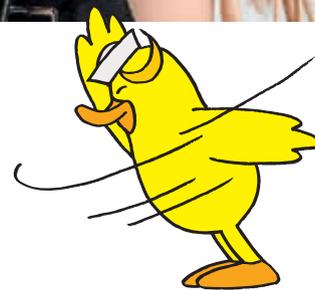
Pubertet, zakoni za omladinu,  
prijatelji i peergroups,  
blizina i razmak,  
konflikti i komunikacija



### Zaštita maloljetnika: Čega treba da se čuvamo?

Zakoni o zaštiti maloljetnika trebaju - kao što naziv sam već govori da zaštititi maloljetnike od opasnosti za njihov tjelesni i duhovni razvoj. Zakoni regulišu naprimjer vrijeme izlaska, upotrebu duhana i alkohola, prenoćišta izvan roditeljske kuće ili samostalna putovanja na godišnji odmor i daju roditeljima kao i djeci jedan pravni okvir u kojem su konkretni sporazumi mogući. Oni vrijede do punoljetnosti, znači do 18.

godine. Kod prekršaja su za odrasle predviđene novčane kazne ili umjesto toga pritvor, za maloljetnika su moguća obavezni sastanci sa savjetnicima ili novčane kazne. Momentalno je za zaštitu maloljetnika zadužena republika, to znači da u pojedinačnima pokrajinama različita pravila važe. Na jednom usklađenju pravila radi ministarstvo za privredu, porodicu i omladinu.



Preciznije informacije o zaštiti maloljetnika možete da nađete na stranici ministarstva za privredu, porodicu i omladinu [www.bmwfj.gv.at/Jugend/Jugendschutz/](http://www.bmwfj.gv.at/Jugend/Jugendschutz/)

## Šta kaže zakon??

### Kolliko dugo smije moje maloljetno dijete da noću izlazi?

- U Beču, Donjoj Austriji Burgenlandu: do napunjene 14te godine od 5 do 22 sata, od 14 do napunite 16te godine od 5 do 1 sat, od 16 godine neograničeno.
- U Koruškoj: do 14tog rođendana od 5 do 22 sata (u restoranima samo kada imaju pratnju), od 14te do napunite 18te godine od 5 do 24 sata i od 16te do 18te godine od 5 do 2 sata u noćima prije nedjelje ili praznika.
- U Gornjoj Austriji: do napunite 14te godine od 5 do 22 sata, do 16te godine od 5 do 24 sata, onda bez vremenskog ograničenja.
- U Salzburgu: do napunite 12te godine od 5 do 21 sata, do 14te godine od 5 do 22 sata (do 23 sata u noćima prije nedjelje ili praznika), do 16te godine od 5 do 23 sata (do 0 sata u noćima prije nedjelje ili praznika).
- U Štajerskoj: do napunite 14te godine od 5 do 21 sata, do 16tog rođendana do 23 sata, poslije do 2 sata.
- U Tirolu: Od napunite 14te godine od 5 do 22 sata, do 16te godine do 1 sat.
- U Vorarlbergu: Do 12te godine od 5 do 22 sata, do 14tog rođendana do 23 sata, do 16tog rođendana do 24 sata do punoljetnosti do 2 sata.

Različita izuzeća vrijede u pojedinim pokrajinama kada bi maloljetnici bili u pratnji s odraslim osobama ili posjećivali školsku priredbu ili priredbu od neke omladinske organizacije.

## Šta kaže zakon?

### Od kad smiju djeca da piju alkohol i da puše cigarete?

Do napunjene 16te godine su kupovina, posjed i konzumiranje alkoholnih pića i duhana u svim pokrajinama strogo zabranjena. Za trgovce i ugostitelje vrijedi ta zabrana i za prodaju tih artikala. Između 16te i 18te godine

je konzumiranje alkohola i cigareta u velikim mjerama – ovisi u kojoj pokrajini – regulirano. Tako je zabranjen pretjeran konzum alkohola odnosno jakih alkoholni pića.





## „Gradilište“ pubertet

Savjeti stručnjaka iz Hilfswerk-a socijalni manager, Gerd Konklewski

### **Koliku važnost ima pubertet za razvoj djeteta?**

Pubertet je veliko gradilište u tijelu i u duhu mladih ljudi – najveće gradilište u cijelom njihovom životu. Zamislite da ugrađivate u mali automobil motor jednog sportskog automobila. Da sve može da teče glatko, mora se nekoliko problema prevladati. Isto tako, je to u pubertetu. Promjene raspoloženja su malo naporne, ali sasvim normalne.

To je zbog hormonalnih promjena, za koje tijelo treba vremena. Tjelesni razvoj se često odvija puno brže od uma. To dovodi često do napetosti, jer djeca se sa obzirom na vanjski izgled smatraju kao odrasle osobe i tretiraju se kao takve, iako su mentalno na nivou djeteta.

### **Zašto su sukobi u ovoj fazi razvoja normalni i važni?**

Mladi ljudi su u životnoj dobi gdje traže sebe, vlastitu osobnost, članstvo itd. Sukobi i problemi su dio odrastanja. Međutim važan je korektan

način postupanja s njima: Često su sukobi povezani s kršenjem pravila ili neprimjerenog ponašanja mladih ljudi. Jednostavna, jasna, razumljiva, transparentna pravila i sporazumi im daju značajna ograničenja za život zajedno s drugima, pružaju im sigurnost, stabilnost i orijentaciju!

### **Kako je najbolje da obitelj snosi te sukobe?**

Obratiti se otvoreno, iskreno, mirno i objektivno. Pedagogija je umijeće, obrazovanje tako upakovati, da se neprepozna kao takvo! Dnevni obiteljski sastanak (na primjer, za ručak ili večeru) mora biti u svakoj obitelji. Tu se može razgovarati o mnogim problemima, prije nego što bi eskalirali. Zajedničko pronalaženje rješenja je konstruktivan način rješavanja sukoba. Priđite djetetunapravite prvi korak iako ste u pravu. Direktni sukob je najlošije vrijeme za razgovor i raspravu. Više odgovarajući je da izaberete drugo

vrijeme za razgovor. Iz iskustva znam da se jako puno govori o mladim ljudima - ali samo malo sa mladima samima!

### **Obrazovanje u pubertetu je akt balansiranja između puštanja i održavanja kontakta – kako to uspjeti?**

Loša vijest za sve roditelje je, da za pubertet nema standardizirani popis. Dobra vijest je: Nitko ne poznaje vaše dijete bolje nego vi sami. Mladi moraju naučiti da postanu samostalni i preuzimaju odgovornost. Međutim, to se samo može dogoditi ako se mladima da prilika da to učine. Mladima mora biti odobreno da prave greške, pod motom: „nijedan majstor nije pao sa neba“. Najvažnije je: Ostanite dio komunikacijske strukture vašega djeteta! Ne dozvolite da bude sve završeno sa veoma malo priče. Uzmite si vremena da saslušate svoje dijete. Imajte razumijevanja za probleme i situaciju vašeg djeteta. Zapitkujte i pustite vaše dijete da izgovori. Budite

dio života vašega djeteta i pokažite da ste zainteresirani. I ako izgleda posebno teško pokažite izdržljivost. Pričajte otvoreno o svome osjećaju i strahu. Pokušajte u teškim situacijama da zadržite smirenost. Ne zaboravite da dajete i pozitivna mišljenja – niko ne želi da bude trajno konfrontiran sa negativnom kritikom!

### **Dali je unapredujuće ako se ponašam kao „prijatelj“ ili „najbolja kolegica“ svog djeteta?**

Uloga roditelja nije da bude djetetu prijatelj ili kolegica, ove uloge treba da pokriju vršnjaci djeteta. Najkasnije sa početkom puberteta idu omladinci svoj osobni put, traže nove referentne tačke i sve više i više blizinu prema prijateljicama i prijateljima istoga uzrasta. To je isto važno za socijalnu interakciju i razvoj. Često imaju roditelji više problema s tim da puste djecu da idu svoj put. Dijelove puta moraju dijeca sama da idu, da bi postali samostalni i

da bi se odvojili. Uz to postoje i stvari o kojima dijete ne želi da razgovara s majkom ili s ocem – na primjer kada se radi o ljubavi. Roditelji moraju da budu za svoju djecu tu – ali jedna zajednička posjeta diskoteke majke i kćeri nije potrebna da bi se signalizirala ili poboljšala dobra veza prema djetetu.

### **Želite li roditeljima još nešto da saopštite kako bi mogli svome djetetu da pomognu kod odrastanja?**

Vi morate za dijete biti tu kada vas ono treba! Ne zahtjevajte previše od djeteta i budite dobar primjer za dijete. Kod postavljanja sankcija je manje nekada više: Nešto manje „kazni“, ali zato postavljena pravila odlučito poštovati. Odstupanja roditelja završava veoma često u odstupanja djeteta!

#### **PREDLOG LITERATURE:**

- *Jesper Juul: Pubertät – Wenn erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten.*
- *Jan-Uwe Rogge: Pubertät. Haltgeben und loslassen.*
- *Angela Kling, Eckhard Spethmann: Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät.*
- *Publikationen des BM für Wirtschaft, Familie und Jugend zur Sexualerziehung: [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at) – Jugend – Praevention – Sexualerziehung*

#### **WEB LINKOVI:**

- [www.loveline.de](http://www.loveline.de)
- [www.bravo.de/dr-sommer](http://www.bravo.de/dr-sommer)
- [www.lovetour.at/loveinfos.htm](http://www.lovetour.at/loveinfos.htm)
- [www.oesterreichisches-jugendportal.at/](http://www.oesterreichisches-jugendportal.at/) (Linksammlung für Jugendliche)
- [www.infoup.at](http://www.infoup.at)
- [www.oegf.at/jugendliche/firstlove-oesterreich.asp](http://www.oegf.at/jugendliche/firstlove-oesterreich.asp) (First Love-Ambulanzen der Österreichische Gesellschaft für Familienplanung)

## Šta da radim, kada nemam nikakvu vezu sa svojim pubertirajućim djetetom?

Sjednite i razvijte jedan borbeni plan kako bi svoje dijete pridobili nazad. Pri tome trebate sebi da odgovorite iduća pitanja: Kakve kompromise ste vi voljni da primite? Šta ste spremni da uložite? Kakve srodnosti postoje među vama? Šta vašem djetetu stvara zadovoljstvo i radost? Pokažite interes

tome što vaše dijete radi. Kada vaše dijete čvrsto blokira i pozicije se zaoštire, postoji mogućnost da interes vašeg djeteta sa metodom „paradoksnе intervencije“ probudite. Pokažite svome djetetu njegovo ponašanje i pretjerajte višestruko. To može da probije led, da bude veoma smiješno i istovremeno

bude poučno iskustvo za sve! Važno je prepoznati svoje granice i tražiti pomoć kod stručnjaka kod ozbiljnih problema! Iz pojedinih situacija nemože čovjek sam izaći – to ne znači da ste loši roditelji!

## Moje dijete me stalno laže, uzima auto bez pitanja i nedozvoljeno probija uši. Kako da postupam sa takvim ponašanjem?

Tražite rješavajući razgovor, govorite u jednoj povoljnoj situaciji o vašoj brigi, ljutnji i željama. Suočite se sa situacijom, informišite se i pitajte za razloge za takvo ponašanje. Ostanite smireni i objektivni (prijetnje većinom ne donose ništa) i pokušajte da pogledate iza fasade. Često postoji priča iza priče koja prikazuje situaciju u skroz drugome kontekstu. Postoje li mogućnosti za kompromis za obe stranke i postoji li volja za komunikaciju, onda je to već jedan dobar prvi korak za približenje. Govorite o

ciljevima ponašanja i nagradite poželjno ponašanje - nagrada treba biti nešto što vašem djetetu pravi radost. Isto jedan pismeni, od svih uključenih osoba potpisani „ugovor o ponašanju“ može donjeti poželjni uspjeh. Dogovorite zajedničke ciljeve koji se mogu lako uspjjeti, da nebi došlo do razočarenja, i formulirajte ciljeve pozitivno.



## Moje dijete, 14 godina, izostavlja školsku nastavu. Šta da radim?

Izostavljanje školske nastave ne smije se olako shvatiti. Tražite razgovor i saznajte razloge: Ima li vaše dijete možda strah od škole? Od toga da bi mogao u školi da zakaže ili od učenika koji vašem djetetu prijete, ili mu se ismijavaju, ili se prema njemu nasilno ponašaju? Često uz to dolaze simptomi kao problemi sa stomakom, glavobolja ili nervozitet. Tada se mora problem da riješava - tražite razgovor sa školom. Često ima uzrok izostavljanja škole i sa konfliktima

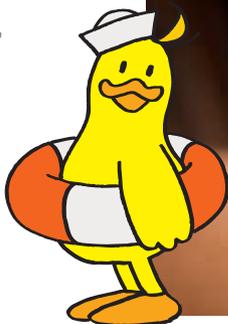
kod kuće – kršenje pravila je onda jedan nesvijestan poziv za pomoć. I starija djeca koja se osjećaju zapuštena često traže na ovaj način pažnju i testiraju (nedostajuće) granice. Ne postavljajte tada pitanja koja počinju sa „zašto“ nego: Dali se ne osiječaš momentalno dobro? Imaš li strah od nečega u školi ili kod kuće? Vi možete jedan zajednički dogovor da napravite koji obuhvaća mogućnosti i obaveze vašega djeteta. Ono mora dnevno da ide u školu. Ako

bi se dijete osjećalo bolesno, treba samo da smije da izabere hoće li doktoru ili u školu. Ako neće iz drugih razloga da ide u školu mora da vam obrazloži zašto. Vašem djetetu mora biti jasno da neće biti pošteđeno od ničega ako izostavlja školu. Testovi moraju biti nadoknađeni kao i izostavljeno gradivo. Razjasnite svome djetetu da to može i za vas da donese probleme. (npr. s Jugendamtom, ili novčane kazne).

## I TEŠKA NEVREMENA SAVLADATI



Alkohol, droga  
rastavljanje i razvod,  
rukovanje gubitcima



### Moj 16-godišnji sin je došao potpuno pijan kući. Kako da postupim?

Prije ili kasnije su većina roditelja sa takvom situacijom suočeni - jer eksperimentirati sa alkoholom ili sa pušenjem pripada uz odrastanje. Važno je naći tačan balans: Nemojte burno reagirati ako se vaše dijete napilo ali mu razjasnite da se brinete i da nemožete takvo ponašanje odobriti ili podcijeniti. Pričajte otvoreno i pouzdano sa vašim

djetetom, ali nemojte ga optuživati. Pokažite mu rizike koji dolaze sa prekomjerenim konzumiranjem alkohola (zdravstvene oštete, gubitak kontrole, opasnost od ovisnosti, alkohol u saobraćaju). Pričajte o tome šta i koliko je vaše dijete konzumiralo - nova mješana pića sa visokoprocenatnim alkoholom imaju sladak i „bezopasan“

ukus, ali napijaju veoma brzo. I kakva postignuća hoće vaše dijete da postigne kada pije: Hoće li jednu ugodnu noć da provede sa drugovima ili hoće li da ga za 30 minuta nose kući ili da se probudi u bolnici? Kroz otvorene razgovore treba vase dijete da nauči da alkohol razumno koristi - i bezsmisleno konzumiranje da spriječi. Od jedne zabrane alkohola

bi se trebali suzdržati, jer bi to oslabilo povjerenje između vas i vašeg djeteta. Mislite na to da ste vi i vaše ponašanje kada je alkohol u pitanju primjer djetetu! Omladina pije većinom alkohol kada slave ili da imaju zabavu i da se

dokažu u društvu. Ako vi imate osjećaj da dijete pije da bi moglo savladati probleme, razgovarajte s njim o tome. Ako imate osjećaj da nemožete pristupiti vašem djetetu, tražite pomoć iz vana i posjetite jedno savjetovalište!

## Našao sam u sobi svoga djeteta jedan joint: Kako mogu da ga zaštitim od droge?

I ovdje vrijedi: Razgovarajte otvoreno s vašim djetetom o toj temi. Ne pravite tabu-temu od toga, nego razjasnite vašem djetetu djelovanja i opasnost droge. Pokažite svome djetetu da ste se informirali o toj temi i da vam se uvijek može obratiti s pitanjima. Najprije će vaše dijete da dođe sa dodiranjem droge cannabis (hašiš, marihuana), na izgled bezopasne, koja se koristi često u krugovima omladine, i probati nekad jedan joint. To se često desi iz radoznalosti ili zato što se želi da pripada društvu. Objasnite svom djetetu da može isto reći NE i da tako može pokazati snagu. Ako primjetite da vaše dijete koristi drogu, ne reagirajte panično. Razgovarajte s njim o

razlozima i njegovim osjećajima - možda će to ostati samo jedan pokušaj iz radoznalosti. Nemojte da zabranjujete. Razjasnite svome djetetu i zakon: po zakonu o opojnim sredstvima su kupovina, posjed, i prosljeđivanje droge kažnjivo i mogu u teškim slučajevima da vode do novčanih kazni kao i do pritvora.

Budite oprezni ako se prikažu znakovi za zloupotrebu droge: promjena raspoloženja, padajući uspjesi u školi, neinteres ili agresija prema vama, promjenut tok dana, veliki zahtjev novca. Kontaktirajte u svakom slučaju jedno savjetovalište i dopustite da vam se pomogne!

### DALJNE INFORMACIJE:

- [www.1-2-free.at](http://www.1-2-free.at)
- [www.praevention.at](http://www.praevention.at)
- [www.feelok.at](http://www.feelok.at)
- [www.suchtpraevention.at](http://www.suchtpraevention.at) (Verein Dialog)
- Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: [www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net) – von hier aus Links zu den Fachstellen in den Bundesländern
- Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de), mit vielen Broschüren zum downloaden
- Bundesweite Drogenhotline: **0810/20 88 77** ([www.api.or.at](http://www.api.or.at))
- Handbuch für Eltern: „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“, zu beziehen bei der Fachstelle Suchtprävention Salzburg (**0662/84 92 91-44**)
- Informationsbroschüren zu sämtlichen Drogen zum Downloaden unter [www.akzente.net/Alk-Drogen-Co-Erwachsene.1488.0.html](http://www.akzente.net/Alk-Drogen-Co-Erwachsene.1488.0.html)



### OSTALA SAVJETOVALIŠTA U TURBULENTNIM VREMENIMA:

- Kinderschutzzentren „Die Möwe“ **0800 80 80 88**, [www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)
- [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at) Suche nach PsychotherapeutInnen in ganz Österreich
- Hotline für gewaltbetroffene Kinder: **0800 240 268** (anonym, kostenlos)
- [www.opfer-notruf.at](http://www.opfer-notruf.at) oder **0800 112 112**: Hilfe für Verbrechenopfer
- [www.kriseninterventionszentrum.at/links.htm](http://www.kriseninterventionszentrum.at/links.htm) Adressen vieler bundesweiter Krisenzentren



strucni  
savijet



## „Mi te obadvoje volimo“: Roditelji se rastaju

Savjeti stručnjakinje iz Hilfswerk-a pedagoginje i voditeljice Rainbows grupe Marie-Thérèse Laner

### **Odluka je pala: Rastaćemo se.**

#### **Kako to najbolje djetetu objasniti?**

Djeca osjete promjenu u porodici. Podržite svoje dijete kako bi mi što je moguće brže i u skladu sa uzrastom objasnili razvod i očekivajuće promjene. Važno za djecu su odgovori na konkretna pitanja koja dolaze uz razvod, kao na primjer kako će izgledati svakodnevica? Kakav će biti kontakt sa roditeljom koji ne živi više u zajedničkom stanu?

#### **Kako se može djetetu kroz tu situaciju pomoći?**

Razvod roditelja izazove kod djece veliki strah i osjećaje: strah da neće više nikada da vidi roditelja koji se iseljava, da će izgubiti ljubav roditelja (posebno kod male djece), ali isto i bijes, agresiju i osjećaje krivice. Pomozite djetetu kada bi njegova pitanja iskreno odgovarali i razloge za razvod jasno objasnili. Razjasnite djetetu da ono nije krivo za razvod braka! Oduzmite svome djetetu strah da će izgubiti drugog roditelja skroz i pomozite mu da svoje osjećaje kao sto su bijes, ljutnju ne samo da pokazuje nego da ih rječima izrazi.

### **Dali su sastanci s drugom djecom iz razvedenih brakova unapredavajuća?**

Kod sastanaka omogućavaju se razmjene iskustava. Pogođena djeca mogu da vide da postoje i druga djeca koja se nalaze u sličnoj situaciji i koji se bore sa sličnim problemima. Postoje posebne grupe sa djecom iz razvedenih brakova kao na primjer od Rainbow i u ponekim pokrajinama od Hilfswerk.

#### **Kako se može vrijeme poslije razvoda dobro regulisati?**

Djeca treba da znaju da poslije razvoda smiju da vole oba roditelja i da njih vole oba roditelja. Roditelji koji to djetetu objasne, spriječavaju lojalne konflikte ili pomažu da se oni drže u granicama koje djeca mogu da podnose. Važno je kod toga: da funkcioniра komunikacija između roditelja i međusobna izmjena informacija o djetetu. Kod starateljstva je najvažnija kriterij dobrobit djeteta. Majke i očevi snose odgovornost za svoju djecu i poslije razvoda. Dijete ima pravo na oba roditelja, to znači kontakt i odnos s majkom i ocem. Sa obzirom na uzrast treba djeca da budu uključena u odluku.

#### **OVDJE ĆE TE DOBITI POMOĆ:**

- [www.bmwfj.gv.at/Familie/TrennungundScheidung](http://www.bmwfj.gv.at/Familie/TrennungundScheidung) (Liste von Beratungsstellen, Mediatorenpaaren, Eltern- und Kinder-Begleitung, Broschüren)
- [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at) Verein zur Begleitung von Kindern in Trennungs- und Verlustsituationen

#### **PREDLOG LITERATURE: ZA ČITATI SA VAŠOM DJECOM:**

- *Nele Maar, Verena Ballhaus: Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße*
- *Julia Volmert: Wir bleiben eure Eltern! Auch wenn Mama und Papa sich trennen*
- *Claire Masurel, Kady McDonald Denton und Irmtraut Fröse-Schreer: Ich hab euch beide lieb! Wenn Eltern sich getrennt haben*



## „Jeli djed sada na nebu?“ Kako da objasnim svome djetetu smrt?

Umiranje i smrt pripadaju u život. Djeca su od malena sa tom temom već konfrontirani, zainteresovani i hoće iskrene odgovore. Djeca treba da dobiju mogućnost da smrt upoznaju kroz razgovore i posmatranja u životu. Ne pravite od smrti tabu temu: Volja sa djetetom da se iskreno razgovara o smrti, s obzirom na uzrast, daje orijentaciju i sigurnost – i priprema oprezno na bolni susret sa smrti u svome bližem krugu. Djeca koja su već rano saznala

o smrti i žalosti, mogu lakše da prerade jedan smrtni slučaj. Vi nemojte onda da izmišljate netočne i bezpomoćne strategije suočavanja.

- Primite odgovarajuće mogućnosti da tematizirate smrt, na primjer kod pogleda na jednu mrtvu pticu, jedno uvenuto cvijeće, ili kod medijskih izvještaja o nesrećama.
- Ne koristite opisivanje: „zaspa“ ili „otišao“ to je za djecu teško razumjeti.

- Kažite jasno i ne dvosmisleno da je osoba umrla, da neće više nikada da dođe, da nemože više da diše, trči i osijeća. To nije kao u filmu ili crtanom gdje figure opet veselo ustanu.
- Normu izbrisati pomaže često da se djetetu uzme strah od gubitka: „jedna osoba umire normalno samo kada je veoma, veoma stara ili veoma, veoma bolesna ili kada ima veoma, veoma tešku nesreću.“

## Jedan bliži član rodbine je umro, moje dijete tuguje. Kako da mu pri tome pomognem?

Prije svega trebaju djeca koja tuguju u toj fazi ljude koji su uz njih tu, njihov strah ozbiljno svaćaju, uzimaju vremena za njih i nude im sigurnost i tjelesnu blizinu. Oni moraju imati mogućnost da plaču, da se žale i da postavljaju pitanja. Često ne razumiju svoje osjećaje- radi toga trebaju konkretnu podršku, da bi osjećaje mogli izraziti. Oni mogu da imaju osjećaj krivice („Baka je umrla, zato što ja supu nisam pojeo“). Važno bi bilo svakodnevnicu uglavnom održati, znači np. vremena za jelo i spavanje se pridržavati. Strukturirana svakodnevnicu suzbija unutrašnji kaos i pruža sigurnost. U principu trebaju i moga djeca

svih dobi da učestvuju u pogrebnim ritualima i oproštajnim ceremonijama. Dajte mu mogućnost da sam aktivno doprenose (jedan crtež za preminuloga da nacрта ili da cvijeće stavi). Uzmite i vi sami sebi vremena za žalost. Dozvolite pomoć sa strane – od prijatelja, poznanika, ali isto tako i od profesionali psihologa i pogrebnih pratitelja.

### PREDLOG ZA LITERATURU ZA ČITANJE SA VAŠOM DJECOM:

- *Amelie Fried, Jacky Gleich: Hat Opa einen Anzug an?* (ab ca. 5 Jahren)
- *Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm: Adieu, Herr Muffin* (ab ca. 5 Jahren)
- *Wolf Erlbruch: Ente, Tod und Tulpe* (ab ca. 6 Jahren)
- *Pernilla Stalfelt: Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod* (ab ca. 5 Jahren)
- *Lucy Scharenberg und Verena Ballhaus: Wenn Oma nicht mehr da ist* (ab ca. 5 Jahren)



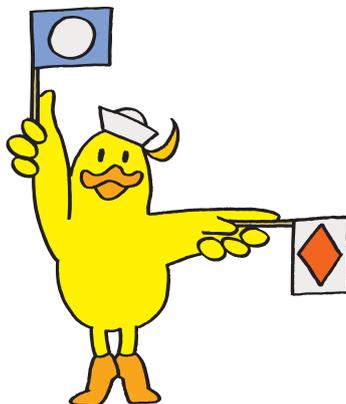
### PREDLOG ZA LITERATURU:

- *Max H. Friedrich: Kinder ins Leben begleiten*
- *Monika Specht-Tomann, Doris Tropper: Zeit zu trauern*
- *William C. Kroen: Da sein, wenn Kinder trauern*

# SVIJETIONICI I VODIČI

9

Predlozi za literaturu, savjetovališta,  
brojevi telefona, predlozi za web  
stranice, adrese od hilfswerka



## PREDLOZI ZA LITERATURU ZA ODGOJ DJECE:

- *Cornelia Nitsch*: Das Lexikon für Eltern. Alles, was Sie über Erziehung wissen sollten
- *Cornelia Nitsch*: Der Elternführerschein
- *Steve Biddulph*: Das Geheimnis glücklicher Kinder
- *Steve Biddulph*: Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder
- *Jesper Juul*: Das kompetente Kind
- *Jesper Juul*: Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung
- *Jesper Juul*: Nein aus Liebe. Klare Eltern, starke Kinder
- *Remo H. Largo*: Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung
- *Laurie Graham*: Überlebensbuch für Eltern
- *Joachim Bauer*: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone
- *Uta Hellrung*: Sprachentwicklung und Sprachförderung
- *Bernd Badegruber*: Spiele zum Problemlösen 1 (für Kinder von 6 bis 12)

- *Bernd Badegruber*: Spiele zum Problemlösen 2 (für Kinder von 9 bis 15)
- *Gerhard Spitzer*: Entspannte Eltern, glückliche Kinder. Stressfrei vom Kleinkind bis zur Pubertät
- *Steve Biddulph, Shaaron Biddulph*: Glückliche Kinder. Erziehungsratgeber für die ersten 6 Lebensjahre
- *Martina Leibovici-Mühlberger*: Wie Kinder wieder wachsen
- *Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz*: Kinder fordern uns heraus: Wie erziehen wir sie zeitgemäß?
- *Michael Winterhoff*: Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder die Abschaffung der Kindheit
- *Haim Omer, Arist von Schlippe*: Autorität durch Beziehung: Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Beziehung
- *Rita Steininger*: Eltern lösen Konflikte: So gelingt Kommunikation in und außerhalb der Familie
- *Wolfgang Bergmann*: Die Kunst der Elternliebe

## SAVJETOVALIŠTA I VAŽNI BROJEVI TELEFONA:

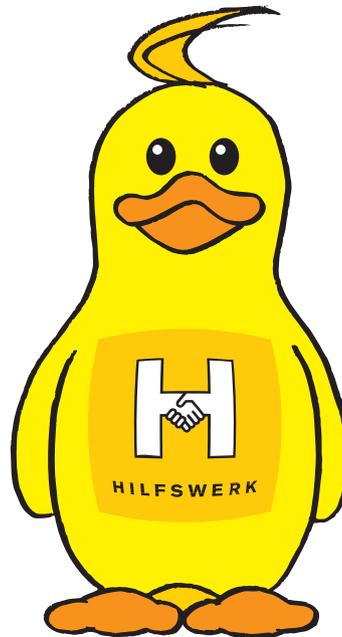
- **Rat auf Draht 147** (rund um die Uhr)  
<http://rataufdraht.orf.at/>
- **Telefonseelsorge 142** (rund um die Uhr)
- **Familienservice des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend**: 0800/240 262
- **Kummernummer**: 0800/600 607 (täglich 16 bis 24 Uhr)
- **ORF-Elterntelefon**: 01/714 714 7
- **Beratungsstellen** zu finden auf:  
<http://rataufdraht.orf.at/?area=Adressen>
- **Kinder- und Jugendanwaltschaften in allen Bundesländern**: [www.kija.at](http://www.kija.at)

## PREDLOZI ZA WEB STRANICE:

- [www.babynet.at](http://www.babynet.at)
- [www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at) (Broschüren zum Downloaden und Bestellen unter [www.eltern-bildung.at/home/infomaterial/bestellservice](http://www.eltern-bildung.at/home/infomaterial/bestellservice))
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)
- [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)
- [www.parents.at](http://www.parents.at)
- [www.netzwerk-frauenberatung.at](http://www.netzwerk-frauenberatung.at)
- [www.babycenter.at](http://www.babycenter.at)
- [www.babyratgeber.at](http://www.babyratgeber.at)
- [www.liliput-lounge.de](http://www.liliput-lounge.de)
- [www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com)
- [www.fratz.at](http://www.fratz.at)
- [www.elternfluesterer.de](http://www.elternfluesterer.de)
- [www.familie-und-tipps.de](http://www.familie-und-tipps.de)
- [www.kinder.de](http://www.kinder.de)
- [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)
- [www.elternforum.at](http://www.elternforum.at)
- [www.allein-erziehend.at](http://www.allein-erziehend.at)

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1070 Wien, Apollgasse 4/5, Tel. 01/40 442 Fax -20, [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at), [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) • Redaktionelles Konzept: Elisabeth Anselm • Redaktion: Petra Satzinger, Regina Gschwandtner • Übersetzung in Bosnisch/Kroatisch/Serbisch: Österreichischer Integrationsfonds • Grafik-Grundlagen (Corporate Design): © Hilfswerk Österreich • Grafik: Egger & Lerch, 1030 Wien • Fotos: © Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl, shutterstock images • Illustrationen: © Hilfswerk Österreich/Willi Schmid • Druck: Offset 5020, 5072 Siesenheim • Stand: April 2012

Ponuda Hilfswerka je raznovrsna i regionalno različita. Koju ponudu Hilfswerk ima u vašoj blizini, možete saznati preko besplatnog broja telefona: **0800 800 820** kao i na našoj web stranici: **www.hilfswerk.at** ili se obratite direktno nama u vašoj pokrajini:



„Pozdrav djeco,  
pozdrav roditelji,  
ja sam FIDI, lukavo pače od Hilfswerk-a. Hilfswerk je preko 30 godina za familije tu. Informišite se kod Hilfswerk-a kakvu ponudu imamo u vašoj blizini. Tu ima tako puno: od brige za djecu - već i za najmanju – do poslije podnevne brige za učenike kao i podrška kod učenja i pomoć za omladinu. Djed i baka su nam isto vvažni, a posebno onda kada trebaju podršku i pomoć kod njege. Bez obzira na to, kakvo pitanje imate: Kod Hilfswerk-a ste uvijek tačno!“

#### IM BURGENLAND:

Burgenländisches Hilfswerk  
Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt Tel. 02682/651 50  
Fax -10, E-Mail: [office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)

#### IN WIEN:

Wiener Hilfswerk  
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien Tel. 01/512 36 61  
Fax -33, E-Mail: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

#### IN OBERÖSTERREICH:

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4010 Linz Tel. 0732/77 51 11  
Fax -200, E-Mail: [office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)

#### IN SALZBURG:

Hilfswerk Salzburg  
Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg Tel. 0662/43 47 02-0  
Fax -9022, E-Mail: [office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

#### IN KÄRNTEN:

Hilfswerk Kärnten  
8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. 05 0544-00 Fax -5099, E-Mail: [office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

#### IN DER STEIERMARK:

Hilfswerk Steiermark  
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz Tel. 0316/81 31 81-0  
Fax -4098, E-Mail: [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

#### IN NIEDERÖSTERREICH:

Niederösterreichisches Hilfswerk  
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten Tel. 02742/90600  
Fax -1717, E-Mail: [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at)

#### BUNDESGESCHÄFTSSTELLE:

Hilfswerk Österreich  
Apollogasse 4/5, 1070 Wien Tel. 01/40 442  
Fax -20, E-Mail: [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

#### INTERNATIONALE ARBEIT:

Hilfswerk Austria International  
Ebendorferstraße 6/5, 1010 Wien Tel. 01/40 57 500  
Fax -60, E-Mail: [office@hwa.or.at](mailto:office@hwa.or.at)

**Jednim klikom  
miša do kursa  
njemačkog jezika**

Österreichischer  
Integrationsfonds



 **“Mein  
Sprachportal”**

Online-ponuda

**[www.sprachportal.at](http://www.sprachportal.at)**

doseljenicima brzo i lahko pokazuje  
put do sljedećeg kursa njemačkog  
jezika i interaktivno priprema  
kandidate za jezičke ispite.

**[www.sprachportal.at](http://www.sprachportal.at)**  
Hotline: +43 (1) 715 10 51-250