

edu magazin

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA



BROJ 2

Interdisciplinarna suradnja

Edukativni savjeti i primjeri

Podrška obiteljima i pojedincima

Interaktivni magazin

ČITAJ, SLUŠAJ I GLEDAJ



RIJEČ UREDNICE

Video-uvod možete vidjeti klikom ispod:



POGLEDAJ VIDEO 

KONTAKT

tea@edulist.online

MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u veljači 2022.

UREDNIKA

Tea Resanović



VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA
MOŽEŠ SAZNATI OVDJE 

*““Budućnost
pripada onima
koji vjeruju u
ljepotu svojih
snova.”*

Eleanor Roosevelt

odgojno-
obrazovno

05 KRISTINA TANGER
Što je Montessori?
@montessorimama.hr



SORI

IKE



07 TEA RESANOVIĆ
Zašto se svi dalje educiramo?
@tea_edulist



motivacija

zdravlje



09 LEA VUJAKLIJA
Započni dan s 10 minuta joge
@jogasleom



NATAŠA MAČEK

11 Iz perspektive odgojiteljice...
Što se u vrtiću radi?
@odgoj_u_pozitivi

podrška
iz ustanove

DIY



13 KATARINA BEKINA
Personalizirani registrator
@luka.art (Facebook)



15 TAMARA RAKITIĆ
Novogodišnje odluke
@tamara.rakitic



motivacija

odgojno-
obrazovno


17 JOSIPA PERIŠ
Kako poučiti dijete svojim
primjerom, a ne kaznom?
@jojo_childhood



19

ANA MARIJA HORVAT

Zdrav duh u zdravom tijelu ili ipak obrnuto?

@mama_atopica 



zdravlje



21

MIA ŽILIĆ


Kako roditelj može olakšati djetetu nošenje s neugodnim emocijama?

@od_malena_ 

odgojno-obrazovno

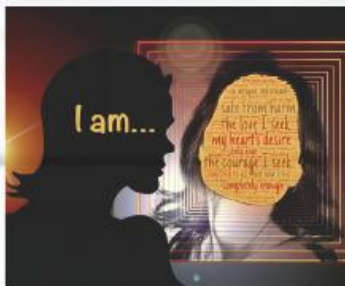
25

MAJA LONČARIĆ

Igra traženja
@actionma.ma 



DIY




27

MARIJA RUŠEV

obiteljska svakodnevica

Voljeti sebe kao primjer za razvoj djetetova samopoštovanja

@odgojni_kutak
@djecjacitaonica 

29

EVA HOHNJEC

Mediji kao zapreka suvremenog roditeljstva

@eva_hohnjec 




odgojno-obrazovno



31

BILJANA MARIĆ

Mama, što si danas napravila za sebe?

@i_ja_sam_mama
@djecjacitaonica 

motivacija

ŠTO JE MONTESSORI?



Autorica: Kristina Tanger,
AMI certificirana Montessori asistentica
Vlasnica 1. Montessori Studija u Hrvatskoj
@montessorimama.hr



Moj video-članak možete pogledati klikom ispod:

MONTESSORI

ZA POČETNIKE



Kristina Tanger



Više o svemu možeš pronaći na mom Instagramu ili putem Newslettera, slobodno se pridružiš.



“Dijete nije vaza koju trebamo napuniti, već izvor kojemu trebamo dozvoliti da izvire.”

Maria Montessori

ZAŠTO SE SVI DALJE EDUCIRAMO?



Autorica: Tea Resanović, mag. paed.
@tea_edulist



Moj video-članak možete pogledati klikom ispod:




Više o svemu možeš pronaći na platformi za e-učenje ili mojim društvenim mrežama.



TRENTNA PONUDA EDUKACIJA:

Edukacije za roditelje i stručnjake u ranom i predškolskom te školskom sustavu možeš potražiti na mom webu

KLIKOM OVDJE. 

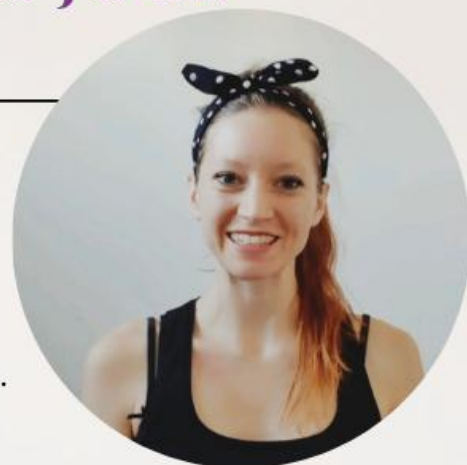
TRENTNO JE U TIJEKU VELIKI SIJEĆANJSKI POPUST NA SVE!

*“Znam da ništa
ne znam.”*

Sokrat

ZAPOČNI DAN S 10 MINUTA JOGE

Autorica: Lea Vujaklija
mag.prim.educ.
učiteljica joga



Znam da nismo svi isti i neće svatko preferirati jutarnje vježbanje. Ponekad i meni jako dobro dođe večernja joga. No jutarnja joga mi je već godinama dio rutine i uvjerenam sam da posebno djeluje na mene. Iako je dulja praksa uvijek dobrodošla, **samo 10 minuta joga ujutro** može biti dovoljno da kreneš u ostatak dana s **više energije, smirenim umom i razgibanim tijelom.**

Navest ću nekoliko razloga **zašto je meni jutarnja joga praksa nezamijenjiva** i pozivam te da iskoristiš sljedeće dane da pružiš priliku jutarnjoj jogi:

1. Mogu biti sama sa svojim mislima i postaviti namjeru za dan.

Prije nego što moj um postane zasićen, razmišljanjima o tome **što sve moram taj dan napraviti**, volim ujutro uzeti barem tih **desetak minuta za sebe**. Želim se podsjetiti na sve ono na čemu sam zahvalna i **postaviti neku namjeru** koje se onda mogu sjetiti tijekom dana - kada možda "izgubim živce" ili skrenem fokus s onog bitnog.


2. Volim osjećaj razgibanog i snažnog tijela koji me prati ostatak dana.

Nakon spavanja, svako jutro iznova, **tijelo je prilično ukočeno** i to je sasvim normalno. Ako ostatak dana provedemo sjedeći i uz vrlo malo kretanja, onda će tijelo i ostati ukočeno te će se ta **ukočenost dapače još i povećavati**. Zato volim održavati tijelo **redovito razgibano** kako bi se svaki dan dobro osjećala u svojoj koži. Tada sam tijekom dana **pokretnija, poletnija, imam više energije i još više želje za kretanjem.**

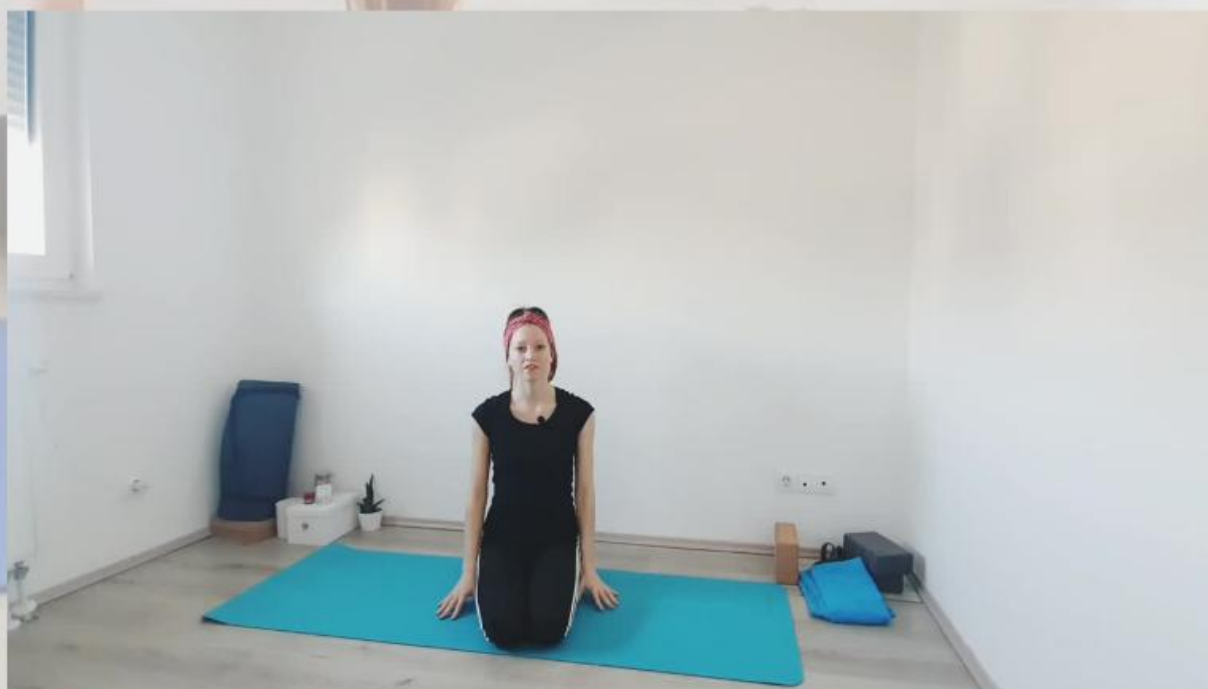
3. Kada odradim jogu ujutro, više tijekom dana ne moram o tome razmišljati.

Budući da mi je **briga o sebi**, koja uključuje redovito vježbanje, **jedan od prioriteta**, volim to obaviti odmah ujutro. Iz iskustva znam da **kada nešto ostavim za poslijepodne/večer**, vrlo često se dogodi da na kraju to **ne odradim**. Tijekom dana "iskrsnu" druge obveze, nešto mi uzme više vremena od planiranog, previše sam umorna i onda **vježbanje na kraju pati**.

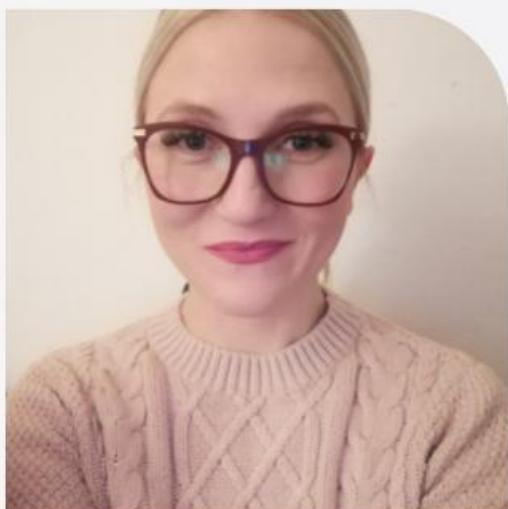
U nastavku možeš pronaći **kratki video - 10 minuta jutarnje joge s kojim možeš započeti svoju jutarnju joga rutinu**. Sigurna sam da i ti možeš pronaći puno benefita za sebe u vježbanju joga i nadam se da ti je ovaj članak poslužio kao **inspiracija** da kreneš ili nastaviš sa svojom (jutarnjom) tjelovježbom.


*Više joga inspiracije, motivacije i podrške možeš pronaći na mom **Instagramu i Youtubeu.** :)* 


Pretplatom na newsletter dobivaš pristup besplatnom 3-dnevnom online joga retreatu. Pretplatiti se možeš ovdje. 



IZ PERPEKTIVE ODGOJITELJICE



Autorica: Nataša Maček
mag.praesc.educ.
@odgoj_u_pozitivi 

Osim ugodnih dijete uvježbava i situacije koje će mu se tek dogoditi ili koje su mu neugodne te time stječe znanje i iskustvo koje mu pomažu da se u danim situacijama snađe. Prema autoricama Šagud i Petrović-Sočo *simbolička igra je poligon za vježbanje samoregulacije, tijekom igre dijete istražuje i uvježbava nove sposobnosti, reprezentira ideje, misli i emocije, ono ulazi u interakciju s drugom djecom, rješava probleme i postaje kompetentnije, razvija imaginaciju i kreativnost.* (1) 

2. "Najobičnija" igra nađi par, poznata i pod nazivom **memory**, kod djeteta potiče razvoj perceptivnih i vizualnih vještina te pamćenja.

3. **Slaganje slagalica ili lego kocaka** kod djeteta potiče razvoj okulomotorne koordinacije, razvoj grube i fine motorike što je potrebno za mnoge radnje koje ga čekaju kasnije kao npr. pisanje, vezanje vezica i ostalo. Potiče se i razvoj pamćenja, rješavanja problema kroz kritičko razmišljanje te razvoj strpljenja.

ŠTO SE U VRTIĆU RADI

Svaki roditelj pokazuje i dijeli interes za djetetov dan u vrtiću time da pita što je ono danas u vrtiću radilo, no često čuje **danas nismo ništa radili** ili **samo smo slagali legiće**.

Stoga se pitamo jeli vrtić samo to? Što u vrtiću znači djetetova igra?

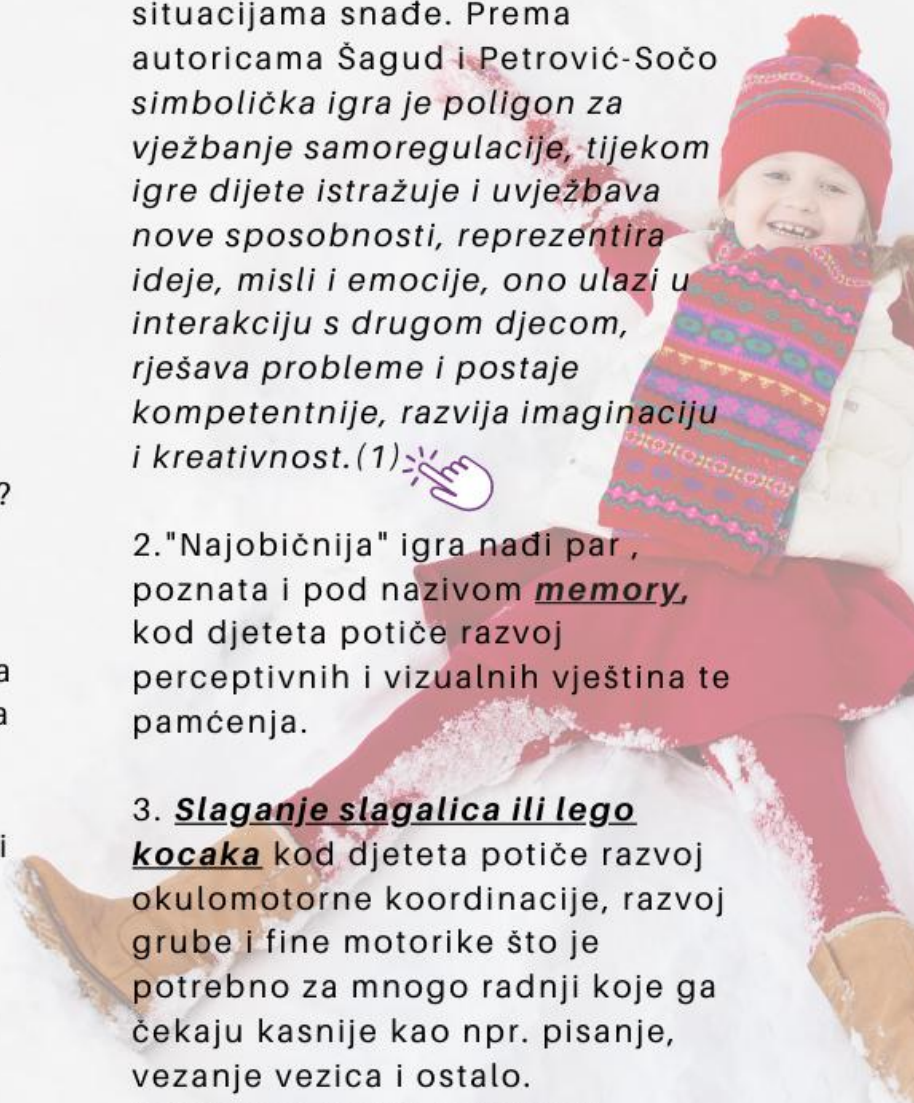
Koliko se krije iza danas nismo ništa radili?

Djetetov glavni mehanizam učenja jest igra, ono se zaista "samo" igra u vrtiću, no putem te igre i uči.

Dijete u razdoblju do polaska u školu ne uči čitajući i ponavljajući pročitano, već uči promatrajući, istražujući kroz igru.

Navest ću tri najučestalije igre kako bi približila učenje kroz igru:

1. **Simboličkom igrom**, odnosno igrom pretvaranja, dijete preuzima uloge odraslih i uči se socijalnim vještinama, stječe iskustva u situacijama koje su mu poznate i drage.



ŠTO SE U VRTIĆU RADI

Kroz igru pretvaranja, memory i slaganje dijete uči nove pojmove, oblike, boje, upoznaje se sa zanimanjima odnosno sa svijetom koji ga okružuje.

"Igra je dječje carstvo!"

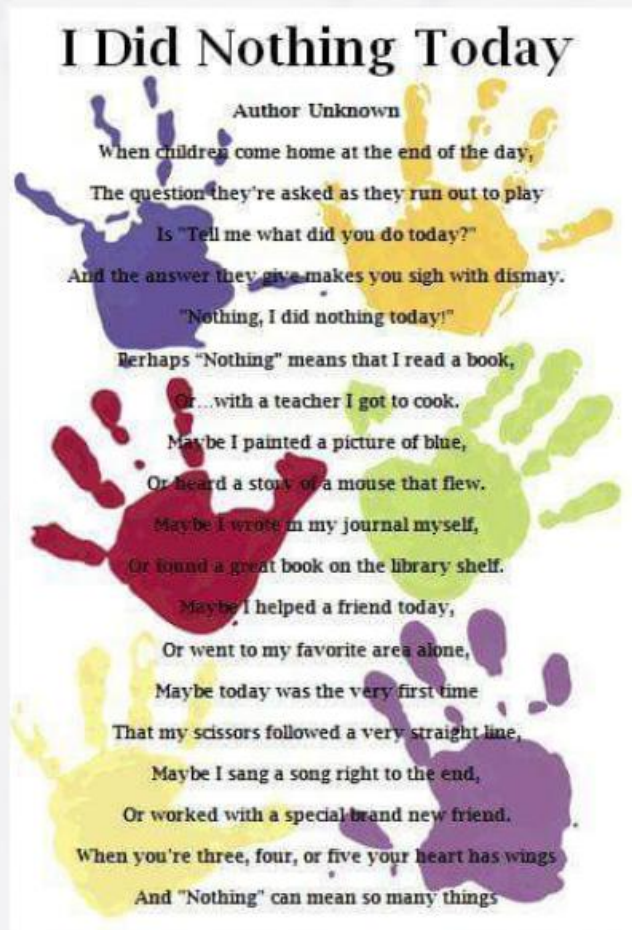
Jesper Juul

Ostale igre kojima se dijete igra, jer gore su navedene samo tri najuobičajenije igre, također služe kako bi se dijete upoznalo sa svijetom koji ga okružuje i pripremio ga za izazove koji ga čekaju. Stoga ako vam dijete kaže da danas u vrtiću nije radilo ništa odnosno da je "samo" slagalo puzzle ili igralo memory, zapamtite da je ono radilo puno više od toga, jedino što je sve to činilo kroz igru i sve su se vještine razvijale i znanja su se stjecala, a da dijete toga nije bilo svjesno.

Ipak, ukoliko želite saznati nešto više o igri u kojoj je dijete sudjelovalo u vrtiću **obratite pažnju na oblik pitanja koji postavljate**. Ako postavite pitanje "Kako je bilo u vrtiću" vjerojatno ćete dobiti odgovor "Dobro", jer je pitanje preopćenito, isto tako ako pitate "Što ste radili u vrtiću" vjerojatno ćete čuti "Ništa" ili "Igrali smo se".

Kako biste dobili konkretniji odgovor i vaše pitanje mora biti konkretnije, idući put recite nešto poput **"Jesi li igrao/la danas memory, ispričaj mi o parovima koje si pronašao."**

Ipak, imajte i na umu da dijete možda u tom trenutku ne želi razgovarati o danu u vrtiću, imajte za to razumijevanja, probajte kasnije kroz igru s njime saznati više o tome što se u vrtiću radi, tada će se dijete igrati, a vi ćete o njemu mnogo toga naučiti.



• Foto: funmamma.com

Više savjeta o odgoju i izgradnji kvalitetnog odnosa sa svojim djetetom pročitaj na mom instagram profilu.



PERSONALIZIRANI REGISTRATOR

Autorica: Katarina Bekina, LuKa Art
@LuKa art (Facebook)



Svi smo ponosni na naše male umjetnike i njihove radove. Slijedeći naše upute možete u personalizirani registrator spremiti njihova umjetnička djeca, kako se s veseljem mogli prisjećati njihovih prvih crteža.
3, 2, 1 ... i krenimo u novu avanturu!

ZA IZRADU JE POTREBNO:

- 1) **Materijal** - možete iskoristiti bilo koju vrstu tkanine ili ukrasnog papira
 - osobno preferiram filc (može se kupiti npr. u Pamigo trgovini)
 ili jutu
- 2) Škare
- 3) Vruće ljepilo
- 4) Razni ukrasi koji se mogu lijepiti



• Foto: privatna arhiva

Prvo izmjerite koliko vam je materijala potrebno kako bi oblijepili cijeli registrator.

KORACI IZRADE

- 1) Prvo izmjerite koliko vam je **materijala** potrebno kako bi oblijepili cijeli registrator.
- 2) Nakon što ste izrezali i materijalom oblijepili cijeli registrator, slijedi dio u kojem će do izražaja doći dječja mašta.

Moji dečki su poželjeli lopte na svojim registratorima. **Isprintala sam i izrezala materijal u obliku lopte** te njihova imena zalijepila na registrator.

Dok maštamo i stvaramo samo nam je nebo granica,

tako da na ovaj način možete ukasiti i obiteljske fotoalbume, planere itd.



• Foto: privatna arhiva

Želite li naručiti personalizirani registrator ili neki drugi unikatni poklon kod nas, rado ćemo poslušati vaše želje.



NOVOGODIŠNJE ODLUKE

Autorica: Tamara Rakitić
Profesionalna organizatorica
@tamara.rakitić



Početkom godine donosimo odluke i obećanja koja smo sami sebi zadali. Često te odluke ne ostvarimo i onda smo frustrirani radi toga, a iduću godinu ih opet postavimo kao cilj.

Ove godine odluke ne moraju biti samo ideja u našoj glavi. Donosim ti konkretne korake kako tvoje odluke ne bi ostale samo u tvojoj glavi, već postale dio tvoje stvarnosti.



• Foto: Unsplash

KORACI ZA REALIZACIJU NOVOGODIŠNJIH ODLUKA:

- Odredi prioritete
- Raspiši korake pomoću kojih ćeš svoje odluke prebaciti iz glave u realnost
- Vodi evidenciju

1) ODREDI PRIORITETE

Ako tvoja lista sadrži više od 5 odluka, smanji je.

Da bismo mogli staviti fokus na naše odluke, ključno je da nismo njima pretrpani.

Ako imamo između 3 i 5 odluka na koje se možemo fokusirati, šansa da ih ostvarimo je prilično velika. Isto tako možemo posvetiti svoje vrijeme realizaciji, a ne trčati s jedne odluke na drugu i na kraju niti jednu ostvariti.

Bolje manje, ali fokusirano, nego više pa da ih usputno brišemo s popisa, jer nemamo vremena za njih.

2) RASPIŠI KORAKE

Ako velike odluke rastavimo na više malih ciljeva koji nas vode do te odluke, onda se šansa za realizacijom poprilično povećava. Obzirom da za ostvarenje naše odluke imamo godinu dana, raspiši svoje ciljeve kvartalno, zatim mjesečno i na kraju tjedno. **Ti mali koraci su bitniji od glavnog cilja**, jer bez njih glavni cilj nije ostvariv.

Zamisli da želimo sagraditi kuću. Nećemo sjediti i čekati da se ona magično pojavi, već se točno zna proces koji je ključan kako bismo imali kuću.

3) VODI EVIDENCIJU

- Što si do sada postigla?
- Gdje si griješila?
- Kako tu grešku možeš ispraviti?
- Kako tu grešku možeš promijeniti u lekciju?
- Želiš li nešto promijeniti u svom planu?
- Ide li brže nego što si mislila ili sporije?
- Jesi li zadovoljna kako to sve nakon izgleda?



• Foto: Unsplash

Nemoj zaboraviti da odluke donosimo zato što želimo napraviti promjenu u svom životu i te promjene zahtijevaju naše vrijeme i naš trud. Nemoj odustati ako nije sve onako kako si zamislila, jer poanta ionako nije u ostvarenju odluke već u procesu koji prolazimo da bismo ostvarili tu odluku i postali još bolja verzija sebe.

POKLON ZA USPJEŠNU GODINU

Ako do sada nisi mislila da možeš imati uspješnu godinu, predlažem ti da preuzmeš **BESPLATNO** moj kalendar uspjeha na poveznici ispod. Kada svoj fokus prebacimo na pozitivne stvari i to zapisujemo svakog tjedna, na kraju godine imamo oko 50-ak razloga zašto je ova godina bila uspješna.

- [KALENDAR USPJEHA](#)



KAKO POUČITI DIJETE SVOJIM PRIMJEROM, A NE KAZNOM?



Autorica: Josipa Periš, mag. praesc. educ.
@jojo_childhood

jojo_childhood
 RODITELJSTVO I ODGOJ



Koliko puta vam se dogodilo da dijete pokušavate naučiti da jede povrće, a ne slatkiše? Ili da pročita priču, a ne da gleda crtice? Jeste li se možda uhvatili da vi radite upravo ono što ne želite da vaše dijete radi?

U ranoj dobi djetetov **najveći uzor** je njegov roditelj. Ako znamo da dijete uči primjerom, roditelj bi trebao djetetu pokazati određeno ponašanje koje želi da dijete usvoji. Npr. ako želite da dijete manje gleda crtice, a više čita priče, vi krenite čitati. Pomaknite mobitel, ugasite televiziju ili neke druge distraktore i posvetite se zaista jednoj aktivnosti.

Ako djeci dajemo priče, **samo kao kaznu**, djeca će je vezati uz neugodne emocije te će je naučiti izbjegavati. Isto tako, ako djetetu dajemo **mobitel kao nagradu**, dijete će ga naučiti vezati uz ugodne emocije te će tražiti još više vremena provedeno na mobitelu.

Primjeri gdje roditelji često kažnjavaju s nečim što žele da djeca usvoje kao dobru naviku:

- **jedenje voća i povrća,**
- **spavanje,**
- **sport,**
- **igra s prijateljima,**
- **pospremanje sobe.**



• Foto: Unsplash

Jeste li se zapitali zašto dijete kažnjavate navikama koje želite da usvoji?

Kod nekih roditelja se događa kopiranje obrazaca ponašanja svojih roditelja prema njima samima. Tako često znam čuti:

"Pa i mene su moji nagrađivali slatkisima i slali me u kaznu u sobu".

Dobra stvar kod navedene rečenice je da su roditelji osvijestili zašto nešto rade, a na odgojno-obrazovnim stručnjacima je ukazati na druge načine rješavanja određenih izazova u roditeljstvu.

Jedan od tih izazova je izbjegavanje kazne i učenje primjerom.

Kada dijete učimo primjerom, tada stvaramo uvjete za razvoj kvalitetnog odnosa s njim.

Zamislimo situaciju kad roditelji žele da dijete više izlazi van, igra se s drugom djecom ili se bavi sportskim aktivnostima. Za početak bi roditelji s djetetom trebali izlaziti više van. Izabrati ono što im je nadražje (šetnja, vožnja bicikla, utrkivanje, igra loptom). Na taj način, izlazak van se pretvara u obiteljsku naviku i postaje dio svakodnevnice.

Mnogi roditelji nakon vrtića vode djecu u park, jer žele provesti vrijeme na svježem zraku, a istovremeno da se dijete igra sa svojim vršnjacima. Tako i djeca nauče da iza vrtića idu u park i dogovaraju se s prijateljima naći u parku. Dijete koje želi aktivnu prisutnost roditelja, pozvat će ga na ljuljačku ili klackalicu, a kad želi društvo prijatelja, otići će se igrati s drugom djecom dok ga roditelj sa strane promatra.

Za kraj bih nadodala da nijedan početak nije lagan, ali svakako se dugoročno isplati ulagati u odnos roditelj - dijete.

Više savjeta o odgoju i izgradnji kvalitetnog odnosa sa svojim djetetom pročitaj na mom instagram profilu.



• Foto: Freepik

ZDRAV DUH U ZDRAVOM TIJELU ILI PAK OBRNUTO?

Autorica: Ana Marija Horvat
@mama.atopica



Najčešće kada govorimo o prevenciji i o održavanju zdravlja, nekako se „podrazumijeva“ da je riječ o fizičkom zdravlju, o održavanju tijela u formi.



• Foto: personalizirana Canva

No, je li to doista dovoljno? Što kada tijelo uspijemo održavati "fit" a misli zatomljujemo u sebi i ne damo im van, kada nitko od naših bližnjih niti ne naslućuje da nismo u redu, da stojimo na rubu s kojeg ne znamo postoji li izlaz. Pandemija u kojoj smo zapeli ne pomaže nimalo. Svatko se zatvorio u svoja četiri zida, drži se mjera ne bi li očuvao fizičko zdravlje bližnjih i njihovu prisutnost u našim životima, posebice ako je riječ o rizičnim skupinama. **Bojimo se već polako sami svoje sjene i udaljavamo od dnevnih sitnica koje su toliko značile - jedan zagrljaj - koji bez riječi govori neopisivo puno.**

ZAŠTO OVO PIŠEM?

Tjedan dana prije božićnih blagdana ostali smo bez kolege koji je radio u našoj tvrtki ali u drugoj poslovnici, na drugom kraju zemlje, vidjeli bi se na božićnim proslavama. Nismo bili previše bliski, ali njegov čin me usprkos tome nagnao na razmišljanje i nije dao spavati noćima. D. si je oduzeo život nekoliko dana prije Božića. Dobili smo službeni mail s molbom CEO-a da zapalimo svijeću u poslovnici i mislima budemo s njim tijekom čitavog tjedna. I bio je. Svaki dan. I svaku noć. Kad god bi zatvorila oči nisam mogla ne pomisliti na mladi život koji se ugasio. **Da li smo umjesto paljenja svijeće i bivanja s njim u mislima mogli napraviti konkretne korake da do toga ne dođe?** Da li ga je netko s vremena na vrijeme pitao kako je? Da li su kolege primijetili da se nešto dešava? Na koliko dijelova se slomilo srce njegove majke kada je primila tragičnu vijest? Postoji li lijepilo koje te komadiće može ikada vise sastaviti?!

we rise by lifting others



KADA STE ZADNJI PUT UPITALI DRAGU OSOBU KAKO JE?

Onako iskreno. Bez gledanja u mobitel svakih nekoliko sekundi. Bez pronalaženja izlika da nemamo vremena - jer realno za sve sto istinski želimo, pronađemo par minuta. Možemo li kao društvo i kao pojedinci, ove godine preuzeti odgovornost na sebe i sjetiti se pripaziti na bližnje, kroz sitnice koje znače više nego to mislimo.

Naravno, preduvjet je da smo i mi zbrinuti. Jer, kao što sretna mama znači sretno dijete, isto tako da bi mogli nekome pomoći, moramo prvo znati kako pomoći sebi, kako biti u miru sa samim sobom. Stoga Vam u nastavku donosim nekoliko ideja za brigu o sebi i drugima.

IDEJE ZA BRIGU O SEBI - JEDNOSTAVNE I BESPLATNE:

- Prošetaj prirodom
- Meditiraj
- Pročitaj knjigu, časopis ili omiljeni newsletter
- Odspavaj duže vikendom
- Legni na travu i gledaj oblake
- Provedi dan bez mobitela
- Odradi yogu ili vježbaj
- Započni s pisanjem dnevnika zahvalnosti
- Pripremi si kupku
- Nazovi prijatelja koji te uvijek oraspoloži



• Foto: personalizirana Canva

IDEJE ZA BRIGU O DRUGIMA:

- Prijatelje/poznanike **iskreno** pitati kako su, kakav im je bio dan
- Biti prvi koji nazove/pošalje poruku
- **Hodati otvorenih očiju** spreman pomoći npr. susjedi sa vrećicama, slijepom prijeći ulicu, beskućniku donirati odjeću koju više ne nosimo i kupiti nešto hrane
- Osobama koje se bore s nekim problemima poslati poruku podrške
- Mami koju poznajete skuhati ručak, pričuvati djecu, pospremiti stan
- Dati im do znanja koliko vam znače
- U obližnjem kafiću uzeti kavu za van i pozvati nekog u šetnju
- Raditi usluge bez da očekujemo nešto zauzvrat
- Brigom o sebi pružati primjer drugima da naprave isto
- Prethodne točke raditi sa strašću koja potiče i ostale da ti se pridruže u tome

Ako imaš pitanja i nedoumice, želiš neke preporuke low tox preparata i stila života, slobodno mi se javi



KAKO RODITELJ MOŽE OLAKŠATI DJETETU NOŠENJE S NEUGODNIM EMOCIJAMA?

Autorica: Mia Žilić,
mag. praesc. educ.
@od_malena_



Na samom početku treba naglasiti kako je dobro da iz prakse polako izlazi pojam „negativnih emocija“ te se umjesto tog izraza koristi pojam „**neugodnih emocija**“, a odnosi se na emocije poput tuge, ljutnje, straha, srama, frustracije i krivnje.

Nerijetko u struci vidim situacije u kojima odrasla osoba pokušava umiriti dijete rečenicama: „**Nemoj plakati.**“, „**Nećemo plakati, ne, ne.**“, što zapravo **ne dovede do ishoda koji se očekivao** (prestanak plakanja). Čak što više, djetetu se uglavnom još teže umiriti.

Zamislimo na trenutak kako bismo mi reagirali kad dodemo partneru i pojadamo se oko problema koji nas muči, a on kaže „Ne uzrujavaj se.“. Tad se vjerojatno osjećamo kao da nas partner **ne razumije** ili **ne pridaje važnost našim osjećajima** te nismo dobili podršku, razumijevanje ili ohrabrenje koje nam treba.

Na taj isti način i dijete proživljava svoje emocije kad roditelj ne pokaže suosjećanje, razumijevanje i podršku njegovim emocijama. Stoga predlažem **tri koraka** koja mogu poslužiti roditelju da **olakša djetetu nošenje neugodnih emocija**.



• Foto: unsplash.com

TRI KORAKA KOJA MOGU POSLUŽITI RODITELJU DA OLAKŠA DJETETU NOŠENJE S NEUGODNIM EMOCIJAMA:

1. PRIHVATI

Točka prihvatanja prva je točka koju roditelj mora prepoznati i uvažiti. **„Aha, vidim da je dijete sad razdražljivo/tužno/ljuto/nezainteresirano/osjeća se krivim/osjetim da se srami...“**.

Nekad u brzini današnjeg života ne stignemo zastati i osvrnuti se na to kako se naši bližnji osjećaju nego se samo zapitamo „Pa dobro, što se sada ljutiš?“ bez da vidimo signale koji su do toga mogli dovesti.

2. REFLEKTIRAJ

Reflektiranje se odnosi na način pristupanja djetetu.

Umjesto da kažemo „Nemoj plakati!“ možemo probati s refleksijom emocija koje prepoznajemo kod djeteta, npr.: **„Vidim da si se baš jako rastužio i da plačeš. Pogodilo te to što moram ići raditi jer bi se htio još družiti sa mnom.“**

Ovo je samo jedan od primjera situacije i reakcije koja se može dogoditi. Ovakav pristup djetetu daje do znanja da ga je roditelj vidio, čuo, uvažio. **Da prepoznaje njegove emocije čak i kad ih dijete samo ne može još prepoznati te da ih prihvaća umjesto da ih potiskuje.**

Istovremeno, pomaže djetetu da poveže sve te informacije i pohrani ih formirane u jedno novo iskustvo. Na taj način kad se situacija ponovi, dijete će znati prepoznati i prihvatiti svoje emocije (preporuka [literature](#) [*nije sponzorirano*] koja je meni pomogla).

3. PREUSMJERI

Prije nego što ova točka dođe na red, moramo biti sigurni da je **dijete osvijestilo i proživjelo svoju emociju.**

Ovaj korak je divan, jer nudi **mnoštvo različitih opcija** koje mogu djetetu pomoći nositi se emocijama. Primjerice, ako vidimo da dijete i dalje snažno proživljava emociju, razmislimo o sljedećem koraku koji mu možemo ponuditi.



To može biti da imate **ustaljene rutine razgovora o emocijama** i da dijete **označi na svom kalendaru** koliko je jako tužno, da na istom tom kalendaru **pronade što mu može pomoći** da se osjeća bolje.

Ili u drugom slučaju, kad vidimo da se dijete postepeno smiruje obzirom da smo ga utješili, reflektirali, zagrlili, možete pitati: **„Što bi htjela raditi? Što bi sad mogla? Što ti sad može pomoći? Želiš li ... (ideja)?“**



• Foto: unsplash.com

Primjenjivanje i produbljivanje ovih koraka može poslužiti roditeljima da bolje razumiju dijete, ali i da olakšaju djetetu razumijevanje snažnih emocija koje ga obuzimaju.

Kao što i mi, odrasli, imamo različite izazove kroz dan i prođemo kroz širok spektar emocija, tako prolazi i dijete. Upravo je zato važno da se dijete poveže s roditeljem, da mu roditelj kroz kratko prepričavanje dana pomogne u proživljavanju svih situacija, dojmova i emocija.

Više o emocijama i komunikaciji roditelja i djeteta možete pronaći na mom Instagram [profilu](#). Veselim se povratnim informacijama!



• Foto: unsplash.com

*"Kad validiramo dječje osjećaje,
postavljamo temelje za
njihov socio-emocionalni rast."*

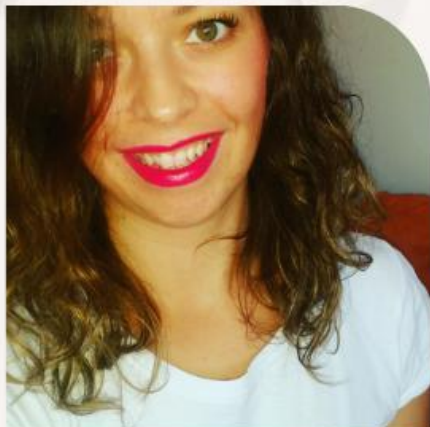
Tana (Such a little while)



*"Način na koji
razgovaramo s
našom
djecom postaje
njihov unutarnji
glas."*

Peggy O'Mara

IGRA TRAZENJA



Autorica: Maja Lončarić
@actionma.ma 

Potrebni materijali:

- papir
- obična olovka
- flomaster
- škare
- kutija



Ako ne znate crtati, najlakše je na kompjuteru ili laptopu naći **predloške** onoga što želite tražiti. Na ekran stavite papir i lagano precrtajte običnom olovkom. Zatim podebljajte flomasterom i izrežite kartice. Sve stavite u kutiju (mi smo koristili praznu kutiju od maramica iz dm-a). **Lov može početi!** Kupili smo i povećalo pa je puno lakše glumiti pravog detektiva.



• Foto: privatna arhiva



Kada ste sve našli, vrijeme je za nagradu. To može biti čokoladica, voće, čitanje najdraže knjige ili ples uz najdražu pjesmu.

Ovo je jedna od aktivnosti koje možete naći u mojoj knjižici.
Za više kliknite na www.action-mama.com. Hvala! 

*“Play is the
work of the
child”*

Maria Montessori



• Foto: dreamstime.com

VOLJETI SEBE KAO PRIMJER ZA RAZVOJ DJETETOVA SAMOPOŠTOVANJA

Autorica: Marija Rušev,
mag. soc. et paed.
@odgojni_kutak
@djecjacitaonica



Odgojni
kutak



• Foto: Pixabay

Samim time, osjećamo ponos i zadovoljstvo te smo u mogućnosti uživati i unaprjeđivati daljnji uspjeh. S druge strane, kada se suočavamo s negativnim reakcijama (kritike, neodobravanje...) drugih ljudi, samopoštovanje će padati, a mi ćemo se osjećati nezadovoljno i nesposobno.

ZAŠTO JE VAŽNO PRVO VOLJETI SEBE?

Roditelji su uzor i model svojoj djeci i to je činjenica kojoj se uvijek vraćamo. Djeca kada su mala roditelja uzimaju kao model prema kojem odrastaju i uče o životu. S vremenom utjecaj imaju i ostali članovi obitelji, prijatelji, ali roditelji će uvijek ostati glavna nit vodilja. **Prema tome, ako je naše samopoštovanje nisko, ako smo često nezadovoljni i smatramo da sve ide nizbrdo, kako odgojiti dijete koje ima visoko (ili barem malo) samopoštovanja?**

Samopoštovanje je emocionalan, subjektivan pojam o sebi. Ono proizlazi iz naših procjena, ali i onoga što drugi govore o nama i kako se prema nama odnose. Samopoštovanje se, stoga, uzima kao **pozitivan ili negativan stav prema sebi.**

Na samopoštovanje najviše utječu osobe koje su nama važne i bliske, a njihove pozitivne reakcije (pohvala, divljenje...), kao i reakcije drugih, na nas utječu motivirajuće, daju nam osjećaj moći i energije te nas potiču na daljnju aktivnost.

Kako bismo i na dijete prenijeli sliku osobe visokog samopoštovanja, potrebno je prvo raditi na sebi:

1) Vidjeti sliku svoju - osvijestiti znanje o sebi kako bismo se prihvatili onakvima kakvi jesmo ili kako bismo se mogli promijeniti

2) Očekivanja od sebe - svaka osoba ima očekivanja od sebe (što možemo), ali i drugi od nas (što trebamo). Kada se ta očekivanja usklade i svedu na ravnotežu, osoba će lakše ostvarivati postavljene ciljeve, želje ili snove

3) Vrednovanje sebe - određivanje koliko vrijedimo u svojim vlastitim očima

Rezultat tih procjena je i samopoštovanje, a kada ga osvijestimo, moguće ga je i razvijati.

1) Prihvatiti svoje vrline i mane

2) Osvijestiti i naglasiti svoje vrijednosti

3) Naučiti primati pohvale, kao i kritike

4) Nikada se ne uspoređivati s drugima, već sa samim sobom

Kada roditelj razvije visoko samopoštovanje i kad prijede preko prepreka koje ga koče, lakše ove vrijednosti može prenijeti i na svoje dijete. Pokazati djetetu da volimo sebe, prvi je korak ka tome. Ako dijete vidi da smo zadovoljni sobom, načinom života, ali i da se sa preprekama možemo nositi i ono će naučiti jedan dio takvog obrasca ponašanja.



• Foto: Pixabay

Također, kod osobe koje imaju razvijen osjećaj vlastite vrijednosti vidljiva je povezanost i s razinom velikodušnosti, suradnje i pomaganja drugima. Samim time, komunikacija je otvorenija, iskrenija, što pridonosi pozitivnoj reakciji okoline, a ujedno i još većem poštovanju prema sebi.

Stoga, dragi roditelji, kako biste svoje dijete naučili samopoštovanju, krenite od sebe. Omogućite svome djetetu da od malena stvara pozitivnu sliku o sebi i da se ne boji izazova koji su pred njime.

Više mojih tekstova možete pronaći ovdje



MEDIJI KAO ZAPREKA SUVREMENOG RODITELJSTVA

Autorica: Eva Hohnjec, univ. bacc. praesc. educ.
@eva_hohnjec



Od najranije dobi, djeca su izložena ekranima sa svih strana. **Dijete nije moguće u potpunosti izolirati od ekrana**, s obzirom da se oni nalaze svuda oko nas, no suvremeni roditelji često se susreću s pitanjem koliko ekrana je previše ekrana i kako mediji utječu na razvoj govorno-jezične kompetencije djeteta. Uloga medija vidljiva je u našoj svakodnevici, stoga je neodvojiva od cjelovitog razvoja djeteta. Najčešće korišteni mediji u svakodnevnom životu su televizija i mobiteli/tableti.

Do 2 godine je preporuka ne izlagati djecu ekranima. Kasnije postoje vremenska ograničenja, od 2-5 godina preporuka WHO je maksimalno do sat vremena kvalitetnog sadržaja dnevno. Što su manji, to manje se preporuča.

Kvalitetni sadržaji mogu pomoći kod razvijanja govorno-jezične kompetencije djece predškolske dobi te je **nužno pomoći djetetu kako bi učilo i preko televizije**. Sadržaj koji roditelj odabire za dijete treba sadržavati nekoliko glavnih elemenata.

- Govor koji je zastupljen u prikazanom sadržaju treba biti primjeren djetetu, kako bi djeca proširivala spoznaje o poznatim riječima te usvajala nove riječi. Tada televizija kao medij postaje supstitucija pokretnim slikovnicama.
- Preporuka je birati sadržaje u kojima se pojavljuju **lutke**. One su pozitivan primjer govornog modela jer se koriste govorom usmjerenim na dijete, radnju ponavljaju više puta i govore jednostavne rečenice - djeca usvajaju nove informacije primjenjive u svakodnevici.
- Pozitivne utjecaj na razvoj djeteta mogu imati i računala i video igre, ukoliko se koriste programi i igre koji djeci omogućuju istraživanje te aktivnu uključenost.
- Preporučene emisije: Ulica sezam, Teletubbisi, Njam, njam, Juhuhu.



• Foto: Pixabay

Unatoč brojnim pozitivnim stranama, televizija može i **negativno utjecati** na cjelovit razvoj djeteta.

- Ukoliko dijete neprimjereno dugo boravi ispred televizije, dolazi do smanjivanja jezičnih sposobnosti djeteta – dijete stvara unutarnje svjetove te počinje izbjegavati interakciju u stvarnom životu.
- Do treće godine života dijete nije u mogućnosti u potpunosti razumjeti radnju i odvojiti stvarni svijet od televizijskog.
- Već u 60-im godinama Bandura je dokazao da dijete uči po modelu, stoga ukoliko dijete gleda sadržaj u kojem se pojavljuju nasilne scene, dijete će kopirati viđeni obrazac ponašanja.
- Iako računala i video igre mogu biti podrška usvajanju jezika, njihovo pretjerano korištenje mogu stvoriti probleme u usvajanju jezika te interakciji u stvarnosti.



• Foto: Pixabay

SAVJETI ZA PRAVILNO KORIŠTENJE MEDIJA:

- Odraditi granicu korištenja medija od prvog dana korištenja
- Proučiti sadržaje/programe/igre koje će se ponuditi djetetu
- Kontroliranje djetetovog korištenja interneta
- Medije maknuti iz dječje sobe
- Razgovor s djetetom o korištenju medija
- Uz navedene savjete, kako bi djeca postala osviješteni korisnici medija koji ih okružuju, potrebna je sustavna edukacija te poticanje kritičkog razmišljanja o načinu uporabe istih

Više savjeta možeš pročitati na mojem instagram profilu.



MAMA, ŠTO SI DANAS NAPRAVILA ZA SEBE?



i ja sam mama

Autorica: Biljana Marić
zaposlena mama
@i_ja_sam_mama
@djecjacitaonica



Da li možeš odgovoriti na ovo pitanje istog trenutka ili bi ipak morala malo razmisliti?

Iskreno do razmišljanja, pa i odgovora na ovo pitanje meni je trebalo "samo" nekoliko godina i dvoje djece. Znaš što me je najviše oduševilo kada sam shvatila kako to ne mora biti nešto **VELIKO** već su to sitnice, **moje sitnice**, koje mi u određenom trenutku mogu popraviti raspoloženje i zbog kojih se odmah osjećam bolje, jer znam da je to nešto **samo moje**.



- *Ponekad mi je dovoljno to što znam da sam uspjela skuhati kavu na miru, bez obzira što sam ju nakon toga pila i satima.*
- *Ponekad mi je dovoljno prošetati nakon napornog dana na poslu i svih svakodnevnih obveza koje me čekaju.*
- *Ponekad mi je dovoljno to što znam da nam djeca idu ranije u krevet, pa ćemo nas dvoje odraslih moći pogledati film.*
- *Ponekad mi je dovoljno rješavanje sudokua ili bojanje dječje bojanke.*

Vjerujem kako smo svi svjesni koliko je današnji tempo života ubrzan, ponekad je dan prekratak za sve što bi trebali, odnosno željeli napraviti, ali kako u svemu ostalom, tako i u današnjem danu trebamo znati kada je **vrijeme za pauzu, za odmor, „self-care“, „me time“** ili kako god koja od nas to želi nazvati.

Najvažnije od svega je, ustvari, otkriti što je to što možeš i želiš napraviti za sebe, a da ti ne oduzima previše vremena s obzirom na svakodnevni raspored koji imaš.

- **Da li je dovoljno probuditi se 5 minuta prije svih i imati nekakav svoj ritual u miru i tišini (istezanje, čitanje i sl.)?**
- **Da li je dovoljno zamijeniti vožnju autom jednom dugačkom šetnjom?**
- **Da li je dovoljno pojačati odličnu novu pjesmu koju si čula na radiju dok si išla na posao ili kuhala ručak?**

Zašto sam baš sada željela postaviti ovo pitanje, jer smatram da je početak godine pravo vrijeme za razmisliti kako o pitanju tako i o odgovoru na njega.

Više savjeta možeš pročitati na mojim instagram profilima.



Jesi li danas uzela pauzu?










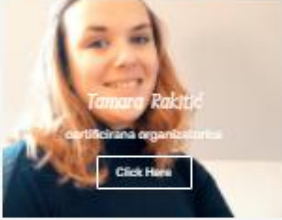





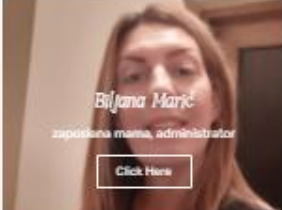




EDUMAGAZIN

Home - eduMagazin

VIŠE O AUTORIMA



 <p>Tanja Hrvatin Šimičić mag. praćac, educ., Zlatni bronci certificirani savjetnik za roditelje edubloger, edukativna organizacija pedagoginja</p> <p>Click Here</p>	 <p>Marija Rušev mag. soc. ut. pisač, eduBlogger, projekt "okusba roditelja"</p> <p>Click Here</p>	 <p>Mia Žilić mag. praćac, educ., Montessori metodika, omoljica za vođenje angl. skupine, eduBlogger</p> <p>Click Here</p>
 <p>Kristina Tenger AMT certificirana Montessori asistentica za uzrast 0-3/3/6 godina, vlasnica 1. Montessori Studija u Hrvatskoj</p> <p>Click Here</p>	 <p>Eva Hofbauer univ. bač. psih. znanj.</p> <p>Click Here</p>	 <p>Ana Horvat Gačić mag. spec. et educ. psih. Croat. prof. psihologije, mindfulness i NLP praktikantica</p> <p>Click Here</p>
 <p>Josipa Periš mag. praćac, educ.</p> <p>Click Here</p>	 <p>BE ORIGINAL LUKA art</p> <p>Click Here</p>	 <p>Maja Lončarić mag. med. lab. diag.</p> <p>Click Here</p>
 <p>Tamara Rakitić certificirana organizatorica</p> <p>Click Here</p>	 <p>Tea Resanović mag. praćac, inicijatorica eduMagazina</p> <p>Click Here</p>	 <p>Ana Marija Horvat mag. doc. nauka atopičara</p> <p>Click Here</p>
 <p>Monika Šavorić privatna psihologinja</p> <p>Click Here</p>	 <p>Lea Vujaklija mag. prim. educ., učiteljica joge</p> <p>Click Here</p>	 <p>Nataša Maček mag. praćac, educ., volonterka</p> <p>Click Here</p>
 <p>Bijana Marić zaposlena mama, administrator</p> <p>Click Here</p>	 <p>eduMagazin SVAJEDINI PRISTUP OBILUJAMA I POJEDINICIMA</p> <p>PRIJAVI SE I TI ako želiš kreirati sadržaj u sklopu eduMagazina</p> <p>Click Here</p>	 <p>Click Here</p>