

edu *magazin*

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA



"Kućica Smirilica"

Naruči svoj ručno radeni
primjerak

**Što ste voljeli prije
djece?**

Osiguraj vrijeme za sebe!

*Ljetne
aktivnosti za
bebe i djecu*

ČITAJ, SLUŠAJ I GLEDAJ



BESPLATNI MAGAZIN

*“Veza koja
ujedinjuje vašu
stvarnu obitelj
nije krv,
već poštovanje i
radost za život
jednih drugih.”*

Richard Bach

RIJEČ UREDNICE

U ovom broju krećemo s jedinstvenim alatom za podršku samoregulaciji djece – „Kućicom Smirilicom“, koju je razvila odgojiteljica i psihoterapeutkinja pod supervizijom, Tea-Marija Šantić. Ako još niste, možete naručiti vlastiti ručno rađeni primjerak s puno promišljanja i srca.

Nastavljamo s prisjećanjem, mame, što ste voljele i u čemu ste uživale prije djece? Jednako je primjenjivo i na očeve.

Na promišljanje vas potiče Maja Lončarić, @actionma.ma .

Jasmina Cerovec donosi raznolike i poticajne „Ljetne aktivnosti za predškolce“, čak njih 10. Zavirite i iskažite dobrodošlicu novoj suradnici eduMagazina.

Također se na temu nastavljaju nove suradnice @razvoj.igre sa sličnom temom, ali koja se odnosi na bebe – „Morske razvojne igre“.

Njih ćemo također u narednom periodu moći više čitati.

O prilagodbi roditelja na vrtić te kako sami sebi pomoći piše Nikolina Sopić.

Na zdravstvenu pripremu za vrtić i školu tijekom kolovoza podsjeća

@just_mom_nurse .

@mama.atopica dijeli savjete iz iskustva osobnog rasta kao roditelj djeteta s dijagnozom. Za kraj se možete opustiti i prepustiti uz pjesme za dušu Nataše Trebotić, koja također poziva da se i sami okušate u pisanju pjesmama.

KONTAKT

urednistvo.edumagazin@gmail.com

MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u rujnu 2022.

UREDNIKA

Tea Resanović



VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA

MOŽEŠ SAZNATI OVDJE



odgojno-
obrazovno



TEA-MARIJA ŠANTIĆ

04

"Kućica smirilica"
@kucica_smirilica



08

MAJA LONČARIĆ

Mame, u čemu uživajte?

@actionma.ma



selfcare

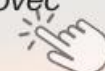
odgojno-
obrazovno



JASMINA CEROVEC

10

Ljetne aktivnosti za predškolce
@jasmina_cerovec



16

SARA KOZJAK DRAGČEVIĆ I
IVA RADOŠIĆ

Morske razvojne igre za bebe

@razvojne.igre



18



NIKOLINA SOPIĆ

18

Prilagodba roditelja na vrtić


@malicovjek_



22

MONIKA ŠAVORIĆ


Kolovoz - mjesec pripreme za vrtić i školu

@just_mom_nurse *zdravlje*

26

ANA MARIJA HORVAT


Promatraj svijet očima djeteta

@mama.atopica *obiteljska svakodnevnica*

28

NATAŠA TREBOTIĆ

Pjesme za dušu

@KreativnaPedagoginja *za dušu*

„KUĆICA SMIRILICA“

Autorica: Tea-Marija Šantić,
odgojiteljica
i psihoterapeutkinja pod
supervizijom
[@kucica_simirilica](https://www.instagram.com/kucica_simirilica)

www.minutica-osnazilica.hr



JEDINSTVENI ALAT ZA POTPOMAGANJE SAMOREGULACIJE DJECE

Djecu je potrebno naučiti socijalnim i emocionalnim vještinama jednako kao i čitanju i pisanju, no većina odraslih osoba treba dodatno znanje i vodstvo kako to postići.

Uvjerenje da je mentalna higijena od neizmjerne važnosti i da je s emocionalnim opismenjavanjem važno krenuti čim prije dio je motivacije za stvaranje alata za poticanje razvoja emocionalne inteligencije djece, „Kućice Smirilice“.

To je originalan i jedinstven proizvod za potpomaganje samoregulacije, razvoj svijesti djeteta o njegovom unutarnjem, emocionalnom svijetu i pomoć pri razumijevanju sebe.

Riječ je o kutijici koja sadrži kreativne predmete, igre i prijedloge aktivnosti razigranih motiva za oslobađanje napetosti i poticanje samoregulacije djeteta.

Glavna je zadaća „Kućice Smirilice“ kroz igru proraditi nelagodne emocije djeteta i potaknuti prijelaz iz stanja pobuđenosti u stanje otvorenosti za povezivanje i suradnju.

Dizajn i svaki element Kućice Smirilice osmišljen je tako da poziva na igru, te bude blizak, zanimljiv i zabavan djeci, odnosno prati njihove razvojne potrebe. To znači da pobuđuje interes djeteta i pruža osjećaj ugone i na taj način prirodno motivira na samoinicijativno korištenje.

KLJUČNA PODRUČJA KROZ KOJA „KS“ SMIRUJE POBUĐENOST:

- stimulacija osjetila- vizualnog, auditivnog (sluh), taktilnog (dodir), olfaktivnog (miris)
- korištenje relaksacijskih tehnika, poput dubokog disanja i izmjeničnog stezanja i opuštanja mišića
- preusmjeravanje fokusa i pažnje putem kreativnih sadržaja i vizualnih prijedloga aktivnosti (kartica)

Kutijica također obuhvaća aktivnosti za poticanje i njegovanje i ostalih sastavnica emocionalne inteligencije, poput samosvijesti, unutarnje motivacije, empatije i socijalnih vještina.

Jedna od ključnih prednosti „KS“ upravo je mogućnost trenutačne upotrebe u izazovnim situacijama koje dijete proživljava zbog okupljenosti konkretnih sadržaja na jednom mjestu, odnosno praktičnosti.

Također, kako postoji pozitivna korelaciju između razumijevanja i upravljanja emocijama i akademskog uspjeha, „Kućica Smirilica“ utječući na emocionalno zdravlje djeteta, pozitivno utječe i osnažuje druga područja razvoja djeteta, poput kognitivnog.

Kontinuiranim i dosljednim korištenjem „Kućice Smirilice“, dijete kreira nova, pozitivna iskustva uslijed proživljavanja izazovnih situacija. Time jača kapacitet za nošenje s nadolazećim frustracijama i jača psihološku otpornost, koju mnogobrojna istraživanja ističu kao važan prediktor uspjehnosti i zadovoljstva kasnije u životu





• Foto: Privatna arhiva

**Više o Kućici Smirilici možeš istražiti na Facebooku,
Instagramu i Webu**



MAME, U ČEMU UŽIVATE?



Autorica: Maja Lončarić,
zaposlena mama
[@actionma.ma](mailto:actionma.ma)



Ja sam nekada uživala u dugim vožnjama biciklom po Baranji. Sada sam preumorna za to, a i nemam baš vremena. Sva oprema čeka, vratit ću se jednog dana tome.

U čemu ste vi uživale prije djece?

Radite li to i dalje?

Jako je važno imati vremena za sebe. Samo za sebe.

Kako to možemo dobiti?



• Foto: Canva

1. **Delegirajte** - ono što možete, prepustite ukućanima. Ako spremate kuću, podijelite poslove te se tako nećete previše umoriti.

2. **Planirajte jelovnike** - ne moram pričati koliko je lakše kada ne moraš razmišljati što kuhati i kada ne moraš gotovo svaki dan u trgovinu.

3. **Naučite reći ne** - važno je znati svoje prioritete i naučiti reći ne onome što ne želimo raditi.

4. **Budite fleksibilni** - uvijek se dogode neke nepredviđene stvari, kao što su viroze. Usporite u skladu s time, neke stvari mogu čekati.

5. **Imajte spremnu "kutiju iznenađenja"** - Kada nemate vremena ili ideja što raditi s klincima, iznenadite ih ovom kutijom. Unutra spremite ono što vole raditi. Kod nas je to plastelin (u mojoj kutiji su neke boje koje trenutno ne koristimo), neki predlošci za rezanje, bojanje, lijepljenje itd.

*I ne zaboravite: mama nosi cijelu obitelj,
priznali vi to ili ne :)
Zato ne zaboravite na sebe! Da biste bile
dobre majke, morate biti sretne i
zadovoljne.*



• Foto: Canva

LJETNE AKTIVNOSTI ZA PREDŠKOLCE

Autorica: Jasmina Cerovec,
mag. praesc. educ.
Baby signs odgojiteljica
odgojiteljica u engl. programu
[@jasmina_cerovec](#)



Ljeto djeca često provode kod kuće, u obiteljskoj i opuštenoj atmosferi, daleko od užurbanosti odgojno-obrazovnih ustanova i strukturiranih dana punih aktivnosti. U početnom periodu praznika djeca uživaju u slobodnom vremenu, igranju s prijateljima i obitelji i svojim igračkama, no ubrzo nastupi „dosadno mi je“ period kada obično traže odrasle u svojoj blizini za ideje čime se baviti. U nastavku slijedi deset ideja aktivnosti koje će djeca voljeti, kroz koje će učiti te raditi na poticanju fine i grube motorike, preciznosti, početnom čitanju i pisanju, spoznajnom razvoju, istraživanju, kreativnosti te raznim vrstama umjetničkog izražavanja. Vjerujem da će djeca u svakoj od navedenih aktivnosti imati ideju za proširivanje i daljnje istraživanje. Dozvolite im da istražuju i odlutaju u svijet mašte, znajući da ćete ovim aktivnostima poticati njihov razvoj na više razina.

1) PISANJE KOLAŽ PAPIROM



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** veliki papir, kolaž papir, olovka ili flomaster, škariće, ljepilo
- **Upute:** napišite djetetovo ime ili ako dijete može neka to napravi samostalno, zatim uputite dijete da kolaž papir reže na male komadiće i lijepi ga po liniji slova dok u potpunosti ne prekrije napisano. Ako je aktivnost djetetu zanimljiva može nastaviti s pisanjem drugih imena ili željenog teksta.
- **Što potičemo?** Početno čitanje i pisanje, vizualnu percepciju slova, rezanje škarićama, preciznost, okulomotornu koordinaciju, finu motoriku...

2) DOMAĆI PLASTELIN



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** 1 čaša brašna, ½ čaše soli, 2 žličice limunske kiseline u prahu, ½ čaše ulja, 1 čaša vruće vode, prehrambene boje ili začini (zbog boje) (opcionalno: eterično ulje naranče, limuna, lavande ili vanilije)
- **Upute za izradu:** u velikoj posudi promiješajte sve suhe sastojke, zatim dodajte mokre sastojke i miješajte dok se sastojci sasvim ne sjedine. Odvojite smjesu na toliko komada koliko boja želite napraviti i ukapajte ili umijesite boju.
- **Upute za aktivnost:** uz plastelin dijete može koristiti pribor koji želi, nožiće, štapiće, kockice, male životinje, valjke, škare...
- **Što potičemo?** Početno čitanje i pisanje, vizualnu percepciju slova, rezanje škarcima, preciznost, okulomotornu koordinaciju, finu motoriku...

3) LEDENO SLIKANJE



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** posuda za izradu leda, voda, boje (prehrambene, akvarel, tempere...), štapići
- **Upute:** u posudu za led nalijete vodu i dodate boju i štapiće. Poželjno je djetetu dati što veći format papira kako bi moglo slobodno koristiti boje i istraživati miješanje boja, proces topljenja te se umjetnički izražavati
- **Upute za aktivnost:** uz plastelin dijete može koristiti pribor koji želi, nožiće, štapiće, kockice, male životinje, valjke, škare...
- **Što potičemo?** Istraživački duh, spoznaju, finu motoriku, kreativnost i maštu



4) UMJETNOST BALONČIĆA



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** sapunica i posudica za balončiće, boje, papir, flomasteri
- **Upute:** u posudicu za balončiće umiješajte boju, ako nemate posudicu i puhaljku za balončiće, možete se poslužiti sapunicom koju napravite doma i slamkom (!ako dijete zna koristiti slamku i može se kontrolirati da ne popije sapunicu). Kada se balončići osuše dijete ih može *opcrta* ili se kreativno izraziti i „dovršiti“ rad flomasterima.
- **Što potičemo?** Kreativnost i maštu, finu motoriku, kapacitet pluća

5) SJENA



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** papir, olovka, bojice ili flomasteri, figurice
- **Upute:** pripremite dovoljno velik papir na kojem će biti vidljiva sjena figurica koje je dijete odabralo, namjestite djetetu tako da figurice bacaju sjenu na papir i uputite dijete da *opcrta* sjenu, a zatim ju popunjava i ukrašava prema želji te tako stvara svoje crteže.
- **Što potičemo?** Kreativnost i maštu, finu motoriku, okulomotornu koordinaciju, preciznost

6) LEDENA ZAGONETKA



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** vodeni baloni, voda, figurice (opcionalno: boje), sol
- **Upute:** u vodeni balon prvo stavite figurice, ako želite stavite i boju, zatim ih napunite vodom i zaledite. Kada se zalede prerežite balone i stavite ledene kugle u veliku posudu. Djetetu možete dati samo vodu ili ako želite istraživati otapanje leda možete složiti nekoliko posudica s različitim sastojcima s kojima će dijete pokušavati ubrzati proces topljenja.
- **Što potičemo?** Istraživanje, spoznaju, apstraktno mišljenje, finu motoriku.

7) FOSILI



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** 3 čaše oštrog brašna, 1 čaša sitne morske soli, 1,5-2 čaše mlake vode (opcionalno: boje, eterična ulja)
- **Upute:** u velikoj posudi pomiješajte suhe sastojke, pa dodajte mokre i miješajte ih dok ne dobijete ujednačenu smjesu. Ako dijete ne može samostalno uzimati manje komade, podijelite smjesu na manje dijelove. Dijete će prvo istraživati i mijesiti tijesto, a onda će izrađivati svoje fosile ili otiske figurica/igračaka tako da prvo pripremi komad tijesta, a onda pažljivo otisne željeno. Tijesto ostavite da se osuši na zraku ili ga osušite u pećnici (3-4 sata na 100 stupnjeva). Kasnije svoje radove dijete može bojati ili dodatno ukrasiti.
- **Što potičemo?** Kreativnost i maštu, istraživanje, taktilno i olfaktivno istraživanje, finu motoriku, shvaćanje uzročno-posljedične veze.



8) ŠARENI KAMENČICI



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** plosnati kamenčići, flomasteri
- **Upute:** neka dijete pronade kamenčiće koji su mu zanimljivi oblikom ili samo plosnate kamenčiće na kojima će flomasterima stvarati svoja mala umjetnička djela. Ako dijete želi na kamenima crtati nešto što će koristiti (npr. figurice za neku društvenu igru ili likove iz priče koju će uz pomoć kamenčića zatim pričati), može se poslužiti voodootpornim flomasterima ili prelakirati kamenčiće kada se osuše.
- **Što potičemo?** Samostalnost, kreativnost i maštu, finu motoriku, divergentno mišljenje, okulomotornu koordinaciju, preciznost.

9) SENZORNO PISANJE



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** ravna i plitka posuda (tepsija, kutija od bombonijera, tanjur), rastresiti materijal (palenta, oštro brašno, krušne mrvice...), (opcionalno: kartice s oblicima, brojevima ili slovima)
- **Upute:** u posudu stavite rastresiti materijal u tankom sloju i uputite dijete da prstima „piše“ po posudi tako da svojim prstom odmiče rastresiti materijal i ostavlja trag. Ako dijete želi može samostalno istraživati, a ako želi možete mu zadati zadatke tako da gleda u kartice sa slovima, brojevima ili oblicima i pokušava ih napisati prstom u rastresitom materijalu. Nakon svakog pisanja dijete će trebati posudu protresti kako bi se rastresiti materijal ponovno pravilno raspodijelio po posudi.
- **Što potičemo?** Početno čitanje i pisanje, senzorno istraživanje, preciznost, finu motoriku, okulomotornu koordinaciju

10) SLOBODNO KREATIVNO IZRAŽAVANJE



• Foto: Pinterest

- **Potrebni materijali:** materijali iz prirode (lišće, grančice, plodovi, cvijeće, kamenčići, stabljike...), papir, škare, ljepilo
- **Upute:** prepustite ovu aktivnost djetetu i njegovoj mašti. Neka dijete samo bira motive koje želi raditi, neka reže materijale, lijepi ih, preslaguje, stvara neke nove motive... Ako dijete želi istraživati materijale iz prirode možete ih složiti na prozirnu foliju, prekriti drugim slojem prozirne folije i zalijepiti za prozor, tako će zbog puno svjetla materijali biti zanimljivi za istraživanje
- **Što potičemo?** Kreativno izražavanje, istraživanje, finu motoriku, okulomotornu koordinaciju, spoznaju.

"Mašta će nas često odvesti u svjetove koji nikada nisu postojali. Ali bez njih ne idemo nikamo."

Karl Sagan

MORSKE RAZVOJNE IGRE ZA BEBE



Autorice: Sara Kozjak Dragčević,
mag. paesc. educ,
Iva Radošić, mag. log.
[@razvojne.igre](https://www.instagram.com/razvojne.igre)



Već i vrapci na grani znaju da je prvo ljetovanje s bebom kaotično. Bacate grah, konzultirate natalnu kartu i analizirate linije dlana kako biste otkrili najbolji dio plaže i najidealnije doba dana za kupanje. A da ne spominjemo svu onu hrpu stvari koje nosite sa sobom iako ste udaljeni 200 m od plaže. Ah, to su bili dani! :)

Zato vam želimo predložiti nekoliko jednostavnih aktivnosti i igri s kojima možete kratiti vrijeme dok ste na plaži, a nakon par mjeseci kada zima zagriže bit će lijepo se prisjetiti ljetovanja, tada će vam sav taj ljetni kaos biti još i smješnji.



• Foto: Canva

OVO SU NEKE OD IGARA I AKTIVNOSTI ZA BEBU NA PLAŽI

1. NAPRAVITE MORSKU SENZORNU BOCU

Sakupite kamenčiće i školjke s plaže i ubacite ih u plastičnu bocu. Već to samo po sebi može biti bebina zvečka, a ako dodate vodu, boju i glicerol postaje prava senzorna boca.

2. IZRADI SVOJ KRIŽIĆ - KRUŽIĆ

Sakupite kamenčiće i napravite svoj križić - kružić. Dovoljno je markerom ili debljim flomasterom napraviti oznake. Kasnije, od tih kamenčića možete napraviti i *memory*.

3. PROBUDITE OSJETILA

Boravak na plaži odlično je senzorno iskustvo za bebu. Pustite bebu da puže, hoda bosa, proučava šljunak, sluša morske valove i galebove... a još ako je i neki bor u blizini - uspješno ste aktivirali sva bebina osjetila. Za vašu jurilicu puzalicu možete napraviti i poligon (jer, hej, vidi početak teksta) od vaših stvari. Pa tako neka se vaša beba provlači, saginje, kotrlja i sl.

4. IGRE VODOM

Ako ste na plaži s bebom vjerojatno imate i mali bazenčić za nju. Ako vaša beba samostalno sjedi ulijte joj malo morske vode, ubacite pokoju čašicu i pustite ju na miru. Vaša beba uživat će u pljuskanju i lupanju po vodi, prelijevanju vode iz posude u posudu te u proučavanju što sve pluta, a što tone.

5. NEMOJTE SE ZABORAVITI SLIKATI!

Kada se vratite kod kuće možete smanjiti i izraditi nekoliko fotografija s ljetovanja i uz pomoć poklopaca od vlažnih maramica napravite otvaralice. Na veći komad kartona zalijepite sličice, a na njih poklopce od vlažnih maramica. Igra kojoj će se vaše dijete rado vraćati tijekom cijele zime.

I ZA KRAJ...

Uživajte na ljetovanju s bebom, a za ostale ideje posjetite naš web www.razvojne.org.



PRILAGODBA RODITELJA NA VRTIĆ

Autorica: Nikolina Sopić
mag.praesc.educ
 @malicovjek



Dok većina vas uživa u morskim radostima i godišnjem odmoru, sigurna sam da postoje brojni roditelji kojima često u misli dođe jesen i polazak mališana u dječji vrtić. U današnje vrijeme tehnologije, svima su dostupni brojni članci o tome kako pomoći djetetu, kako olakšati prilagodbu na vrtić itd...

No primijetila sam kroz istraživanje kako se malo piše o roditeljima. I mi odgojiteljice uvijek se zadržavamo na ulozi koju roditelji imaju da olakšaju djetetu, no malo kad pitamo kako je njima.

Upis djeteta u vrtić zasigurno je velika promjena u životu cijele obitelji. Potpuno je pogrešno razmišljanje da je prilagodba na vrtić potrebna samo djetetu, jer je ponekad potrebniya upravo roditeljima.

Za početak roditelji bi trebali proučiti ustanovu u kojoj će ostavljati dijete. To se ne odnosi na špijuniranje odgojiteljica i djece, već na dostupne materijale o tom vrtiću. Vrlo često roditelji smatraju vrtić samo mjestom gdje dijete boravi i igra se sve dok ne dođu po njega.

STVORI SLIKU VRTIĆA

Vrtić je zajednica djece i odraslih u kojoj se uči i raste, razvijaju se potencijali, socijalna i emocionalna inteligencija te sve vrste pojedinačnih inteligencija i kompetencija, zadovoljavaju se potrebe, stječu nove spoznaje i vještine potrebne za život. Dječji vrtić nije čuvalište. To je odgojno-obrazovna ustanova s vlastitim kurikulumom, planom i programom koji doprinosi razvoju djeteta i potpora je roditeljima. Svaka skupina ima ritam dana koji je dobro proučiti i prilagoditi se koliko možete.

Nakon roditelja, odgojitelji su prvi koji djetetu pružaju utjehu, zabavu i odgoj, pri čemu ih educiraju i u velikoj mjeri doprinose njihovom ranom obrazovanju. Vrlo često više i duže od roditelja, jer ne zaboravimo da je današnji život roditelja doveo djecu u situaciju da borave češće i više u ustanovi nego u obiteljskom domu.

Vrtić je prikaz doma i okoline koja djecu okružuje u malom. U jednom danu on postaje kazalište, nogometno igralište, radiona, frizerski salon, restoran i još mnoštvo prostora i tema. Već pri prvom koraku u vrtić uočit ćete mnoštvo dječjih radova izrađenih različitim tehnikama, u raznim veličinama i oblicima. Odgojitelji s djecom obilježavaju važne datume u godine, datume vezane za eko-kalendar, obilježavaju godišnja doba, recikliraju, kuhaju, grade, glume, pjevaju, razgovaraju, smiju se i plaču, a istodobno igra je slobodna i individualna.

Pogledajte što rade druge skupine u vrtiću, sudjelujte u aktivnostima na koje vas odgojitelji zovu. Jedino na taj način moći ćete shvatiti što se u vrtiću zaista događa i upoznat ćete kulturu te kuće koja je dobro promišljena i čije su aktivnosti rađene s određenim ciljevima.

Možete unaprijed tražiti potrebne informacije. Pitanja koja vam se javljaju vjerojatno su neka od ovih: gdje će moje dijete biti, što će raditi, kad i što će jesti, kad i gdje će spavati, s kim će se igrati, tko će biti osobe koje će brinuti za njega...

Na većinu ovih pitanja odgovor ćete dobiti na prvom roditeljskom sastanku, koji se u pravilu održava prije samog početka vrtića. Drugo mjesto gdje ćete naći odgovore je web stranica vrtića. Odličan izvor informacija su i drugi roditelji, oni koji već imaju iskustva s vrtićem. Također, djelatnici vrtića dostupni su i otvoreni za pitanja koja vas zanimaju. Budite aktivni i pitajte.



PREPOZNAJ I UVAŽI DJETETOVE OSJEĆAJE

Dijete će plakati. Bit će tužno. Bilo prvi dan ili tek nakon mjesec dana, to će se dogoditi. Što je i sasvim normalno. I vi se prisjetite svog prvog radnog dana.

Međutim, kad dijete izražava emocije, bilo da su to tuga, ljutnja ili strah, najbolje što možete učiniti jest da verbalizirate taj osjećaj koji prepoznate i budete s djetetom, prihvatite to i zajedno krenete dalje. Nema smisla ignorirati tugu ili pokušati prevariti dijete tako da mu odvratite pažnju od toga.

„Vidim da si tužan, dođi da te zagrlim. Što misliš da zajedno pogledamo kroz prozor što je teta danas pripremila?“

PREPOZNAJ SVOJE OSJEĆAJE

Djeca jako dobro prepoznaju emocije i neverbalne znakove roditelja te u svom ponašanju često izražavaju ono što roditelji osjećaju. Zato djetetova prilagodba i prihvaćanje vrtića u velikoj mjeri ovisi i o tome kako roditelj doživljava polazak djeteta u vrtić i kakav stav ima prema vrtiću.

Ako se vi bojite predati dijete odgojiteljici i sa suzama u očima razmišljate bi li ili ne, dijete će to osjetiti i vidjeti i isto će tako reagirati.

Posve je normalno osjećati se tužno ili u strahu kad ostavljate dijete po prvi puta u vrtiću. Neki roditelji imaju i jak osjećaj krivnje. I to je normalno. Ne bježite od svojih osjećaja i ne maskirajte ih pretrpavanjem aktivnostima. Kratkoročno vam to možda donese olakšanje, ali dugoročno nije najbolja strategija nošenja sa stresom. Samo nađite vrijeme za sebe i svoje osjećaje.



OSIGURAJ VRIJEME ZA SEBE

Voditi računa o sebi znači na vrijeme zadovoljiti vlastite osnovne potrebe: hranu, tekućinu, spavanje, kretanje. U trenucima pojačanog stresa vrijeme je i za pojačanu brigu o sebi, zato razmislite što vam treba da napunite svoje baterije. U čemu najviše uživajte? Možda tjelovježba, ležanje na kauču uz dobar film, izlazak na piće s prijateljicama?


Nadite vremena za sebe, jer zadovoljan roditelj lakše će brinuti i o potrebama svog djeteta, a pritom će biti i odličan model brige o sebi za svoje dijete.

"Roditelj koji pokušava promijeniti svoje dijete ne polazeći od sebe, ne samo da gubi vrijeme, već preuzima vrlo okrutan rizik."

(nepoznati autor)

KOLOVOZ - MJESEC PRIPREME ZA VRTIĆ I ŠKOLU



Autorica: *Monika šavorić,*
bacc.med.techn.
@just_mom_nurse 

e-mail: just.mom.nurse@gmail.com

Ljeto miriše na mir, sol, vjetar u kosi, valove, druženja, smijeh, razbibrigu. Jednom riječju, godišnji.

Ali kad si mama, uz sve navedeno, ljeto miriše i na pripreme za vrtić i školu.

Ovaj članak će biti posvećen toj temi, u kojoj ću vam pokušati skrenuti pažnju na najbitnije stvari koje trebaju biti spremne do početka nove pedagoške ili školske godine.

VRTIĆ

Ovisno o politici pojedinog vrtića, upisi djece bili su krajem svibnja ili početkom lipnja. Tada ste uz postojeću dokumentaciju koju zahtjeva vrtić vezano za generalije i plaćanje, trebali dostaviti i zdravstvenu dokumentaciju Vašeg djeteta.

Pod time se misli na:

- potvrdu o obavljenom sistematskom zdravstvenom pregledu djeteta prije upisa u dječji vrtić
- kopija zdravstvene iskaznice
- kopija knjižice cijepljenja
- ostala dokumentacija vezana za kronična oboljenja djeteta (alergije, febrilne konvulzije, epileptični napadaji, kožne promjene itd.)

Međutim, ukoliko ste upisali Vaše dijete prije navršene godine dana, tada ste dobili samo potvrdu na kojoj piše da je dijete zdravo, ali da nedostaje jedan od uvjeta za izdavanje prave potvrde. Najčešći razlog tome je da dijete nije bilo u dobi za primiti MO-PA-RU cjepivo (prima se s godinu dana) te nakon cijepljenja nadležni pedijatar može izdati pravovaljanu potvrdu. Stoga Vas molim da provjerite u knjižici cijepljena na strani 6 MO-PA-RU cjepivo. Ukoliko je dijete primilo isto, prvi dan vrtića predajte kopiju zdravstvenoj voditeljici ili

matičnoj odgojiteljici. Međutim, ukoliko je mjesto u knjižici i dalje prazno, molim vas kontaktirajte nadležnog pedijatra kako bi dogovorili termin cijepjenja.

Bitno je prije polaska u vrtić uvesti sve namirnice koje se nalaze na vrtićkom jelovniku. Preporučam vam da pogledate na stranice vrtića što jedu kroz tjedan, pa prema tome procijeniti da li je dijete konzumiralo te namirnice. Ukoliko se od upisa do prvog dana prilagodbe javilo neko kronično oboljenje koje je promijenilo zdravstveni status vašeg djeteta, molim vas također da tražite novu potvrdu od liječnika (na njoj piše od čega dijete boluje i na koji način mu se pruža pomoć) te je važno naglasiti to prvi dan prilagodbe i zatražiti ponovni sastanak sa zdravstvenom voditeljicom.

ALERGIJE

Ukoliko je dijete razvilo alergiju, na potvrdu od liječnika piše kronična terapija koju dijete koristi. Ujedno takva terapija treba biti dostupna i u dječjem vrtiću. Na primjer, u dogovoru s vrtićem vi donosite Rinolan sirup koji je propisao vaš doktor i on ostaje u vrtiću za potrebu nužde. Ili Ventolin i Flexotide pumpice za nemogućnosti disanja da se nalaze na dogovorenom mjestu s djelatnicima vrtića.

Važno je navesti na koji način je dijete razvilo alergiju i koliko je potrebno do povlačenja određenih simptoma. Također je važno navesti koju prehranu koristite kao zamjenu za hranu na koje je dijete razvilo alergiju.

FEBRILNE KONVULZIJE

Dijagnoza koje se svi roditelji najviše boje. Vrlo važno je pratiti porast tjelesne temperature i na vrijeme krenuti sa snižavanjem iste. To je ujedno i prvi i najvažniji korak koji trebaju prepoznati odgojiteljice kako bi Vas na vrijeme obavijestile. Na potvrdu koju izdaje nadležni pedijatar u rubrici "Posebne mjere" stoji na koliko temperaturnih Celzijusa se mora krenuti sa snižavanjem temperature te što primijeniti u slučaju napada. Standardna terapija je Diazepam klizma koja se primjenjuje rektalno i tu klizmu pedijatar mora prepisati i za vrtić. Klizma stoji na predviđenom mjestu tako da svatko u kolektivu zna gdje stoji.

EPILEPTIČNI NAPADAJ

Približno slično kao i sa febrilnim konvulzijama, jedino nema porasta tjelesne temperature koja prethodi napadaju. Terapija je ista, Diazepam klizma. Također ju prepisuje nadležni pedijatar i treba biti dostupna u vrtiću. Ukoliko se klizma potroši, kada se dijete prvi put vraća u vrtić, donosi se nova klizma (vrijedi i za febrilne konvulzije i za epileptični napad).



KOŽNE PROMJENE

Uvijek su u pozadini povezane s alergijom, premda nekako najviše na hranu.

Stoga je vrlo važno isto naglasiti koju hranu treba izbjegavati.

Navesti i preparate koje vi koristite prilikom higijene djeteta, a ukoliko ste u mogućnosti iste dostaviti u vrtić.

IMUNITET

Početak kolovoza idealan je trenutak za započeti na jačanju imunosnog sustava. Određenim preparatima, bilo onim prirodnim ili sintetičkim, potrebno je i do mjesec dana kako bi imunitet bio spreman na borbu. Polazak u vrtić stresan je period za cijelu obitelj. Roditelji su možda već otporni na sve oblike stresa, no djeca se prvi put susreću s takvom količinom stresa i tu trpi njihov imunitet.

Tako da 3..2..1... krenite s jačanjem imuniteta.

I ono što je najbitnije, imate ispred sebe mjesec dana pozitivnog prikazivanja vrtića u razgovoru s djetetom i podizanja pozitivne.

ŠKOLA

Kad sam napisala ovih pet slova istovremeno, došao je osjećaj "Hahaaaa, još malo" i osjećaj "Ajme, opet sve ispočetka".

U kući imam petaša i srednjoškolku trećeg razreda medicinske škole. Sve novo.

Sin se susreće sa mnogo novih predmeta, ali i profesora. Isto kao i kćer, uz promjenu adrese škole i doslovno svih novih profesora te nove odlaske na praksu u bolnicu.

Pred nama je intenzivan i zahtjevan početak školske godine, tako da će nam kolovoz definitivno biti priprema za školu i nadolazeće obaveze.

Kupnja školskog pribora i bilježnica, kupnja odjeće (uvijek narastu za dva broja preko ljeta), ponavljanje gradiva ... sve je to pred nama.

Ali i razgovori o izvanškolskim aktivnostima. Sva sreća, oboje nastavljaju kao i prošle školske godine, tako da smo po tom pitanju barem mirni.

Zatim, za kćer izrada sanitarne iskaznice i ZET iskaznice. Kupnja klompi za praksu.

Ono što mi radimo je da prije kupovine novog pribora provjerimo sve što imamo doma i što se može iskoristiti bar za početak školske godine. U likovnim mapama postoje i materijali koji se nisu koristili. Ili olovke, bojice i flomasteri koji su jednom korišteni prije kraja školske godine, jer su netom kupljeni.

Vjerujem da svatko od vas, kao i ja, imamo popis dužnosti i stvari koje moramo ili napraviti ili kupiti do kraja kolovoza. To je način na koji si ja olakšavam novu školsku godinu, jer u žurbi i stresu uvijek se nešto zaboravi.

Uz sve to jačanje imuniteta za sav stres koji ih čeka kroz novu školsku godinu.

Mi već godinama koristimo Imunoglukan za djecu i Betaglukan za nas odrasle, uz neizostavno voće i boravak na svježem zraku te upijanje vitamina D kroz sunčeve zrake.

Ono što je najbitnije u kolovozu je da se i dalje ne zaboravite zajedno smijati i veseliti, provoditi kvalitetno zajedničko vrijeme (u prirodi ili kod kuće) te pozitivno misliti o svemu što vas čeka početkom mjeseca rujna.

Slobodno podijeliš svoja razmišljanja sa mnom na instagram profilu @just_mom_nurse ili na e mail: just.mom.nurse@gmail.com



PROMATRAJ SVIJET OČIMA DJETETA

**Autorica: Ana Marija Horvat, mag. oec.
[@mama.atopica](#)**



Kada sam pokrenula svoj Instagram profil, bilo je to najviše iz želje da pomognem mamama koje se tek susreću s dijagnozom atopijskog dermatitisa. Da bitne informacije budu na jednom mjestu i da nema konstantnog lutanja i traženja u bespućima virtualnog svijeta. Ni slutila nisam da će ova tema postati moja velika ljubav i da će se roditi ideja za prekvalifikaciju i dodatna obrazovanja.

OSOBNI RAST

Početak godine javila se ideja koju planiram iduće godine pretvoriti u djelo. S obzirom na to da sam znala da me do tada čeka još puno rada na sebi, odlučila sam si olakšati i ubrzati proces tako da upišem program "PoduzetniJA" kod Sare Peranić.

Jedna od prvih zadataka koju smo dobili je bila pronaći svoju mantru koja će nam pomoći kada zalutamo u negativne misli. Dugo sam sjedila nad tim zadatkom i koji god citat sam pronašla online, nije mi to bilo to, nije u potpunosti rezonirao sa mnom. I tada sam bacila oko na Gabriela koji se bezbrižno igra sa strane. Izvadio je svoju košaru s plišančima, uzeo polumjesec na navijanje kojeg je dobio na poklon kada je bio beba, promatrao ga, okretao, pričao mu, divio mu se. I to je bilo to, pronašla sam svoju mantru. Znala sam da u trenucima kada krenem u negativne misli, samo trebam svijet pogledati očima djeteta.

Bila je to jedna od mnogih lekcija koju me naučio. Mi odrasli ponekad znamo toliko brinuti i komplicirati stvari, dok je u njihovoj sadašnjosti svijet tako divno mjesto puno novih otkrića i izazova. Prije djeteta sam uvijek smatrala kako ćemo mi kao roditelji toliko toga naučiti njega, a u stvarnosti imam dojam da je zapravo obrnuto.

KAKAV UTJECAJ IMA NAŠ STAV NA DIJAGNOZU DJETETA?

Puno veći nego što mislimo.

Kada smo se prvi put susreli s dijagnozom, svijet mi je bio potpuno tmurno mjesto i gubio je smisao. Pitala sam se zašto on, zašto tako mali, mada sam znala da postoje i puno gore dijagnoze od naše.

Kada smo pronašli prvi okidač - piletinu, prva pomisao mi je bila: ajme, pa što ću sada kuhati.

Kada sam pronašla njegov, nadam se posljednji okidač, nešto što ga je smetalo u vrtiću, a ne mogu ga maknuti iz njegove okoline, pomislila sam: nema veze, danas ću odmoriti misli, odspavati, a sutra je novi dan i već ću nešto smisliti kako da mu olakšam, kako da pronađem rješenje.

To je bilo pod kraj Sarinog programa i nakon našeg AD staža. I to je ono što od srca želim tebi.

Da u svemu, pa i u dijagnozama, zadržiš taj dječji pogled na svijet, taj sjaj u očima i pitanje: a kako izvući najbolje iz toga.

Da bez imalo briga otkrivaš nove okidače, jer ćeš imati dovoljno teorijske i praktične podloge da znaš kako pomoći svom malenom biću.

Da na kraju dana legneš ponosna i sretna, te da odspavate noć u komadu, bez potrebe za bdijenjem hoće li se "izgrebati", bez suza i plača, bez obostrane boli.



Savjete vezane uz dom bez štetnih kemikalija ili atopijski dermatitis možeš pronaći na mom Instagram profilu.



PJESME ZA DUŠU

**Autorica: Nataša Trebotić,
prof. pedagogije i hrv. jez. i knjiž.
@KreativnaPedagoginja**



Sunce i ja

**Poklonilo mi se Sunce
na dlanove mi na čas stalo
ugrijalo moje srce, dušu moju**

**Crveno i žarko nosi ono mene
do obala, mora i planina
Putujemo skupa zapaljeni Ljubavlju**

Bivanje

**Nigdje drugdje ne moramo ići, ništa reći, doživjeti
Upravo tu u ovom trenutku istinita ljepota tvoja i
moja živi.**

**Ne mora biti sunce
ne moramo biti na oblaku izvan Zemlje**

**Tu gdje jesmo ispunjeni smo, mirni
i vedri**

Integracija

**Malo sam dalje u šumu zašla
I tamo novosti našla
Polja , potoke, nestvarne obronke,
Nasmijana lica neka nova
Pružila sam ruke, pričati stala,
Nisam više bila mala..**

**Sad kad se sjetim krenula sam davno
Iz kućice naše prema svjetlu šume
No dugo dugo ležat sam stala jer nisam htjela prestat
bit mala**

**Tad iznenadna bol do mene dode, nisam je očekivala
Nisam joj se nadala nit sam je snivala
Oduze mi radost, proguta mi osmijeh
U raskoši svojoj omotana strahom i bezbrojnom
bojom živi u meni...
Nisam je htjela, što da radim s njom?
Hrvat sam se stala
A onda vidjeh da bol je tu otkad sam mala
Da me čuva da me pazi i mazi
Vidjeh tu bol da nije ružna vidjeh joj lice- bila je
tužna
A kad ruke pružih joj svoje zagrlj me i tada
udvoje**

Plesat počesmo i neko biće novo postasmo.

**Pozivamo vas da i sami probate pisati pjesme, priče i odmoriti se
od tehnologije barem na godišnjem odmoru!**



Oslobođena

**Danas san nanovo rođena
rukama plazim po šumama i
škrinje stare vadim i tražim izgubljena sjećanja**

**Danas sam nanovo rođena
Hodam u istini van utabanih staza
Danas su moji koraci začarani, smjeli..**

I ćutim bol koju sam zaboravila il zabranila

Upaljeno sunce

Samo sam jednoj ženi ispričala da pišem

**ma nije mi čak ništa ni napisala
a ja sam već dobila krila i letim**

evo me

letim u sobi svojoj

a anđeli sa mnom plešu smiju se i plaču

**Ispričala sam samo jednoj dragoj ženi
i obzori su se otvorili
i pomaci su se dogodili**

i letim

letim

i u mrklom mraku vidim sunce upaljeno

Djevojčica u crvenim cipelicama

Pošla sam na livadu i ugledala crvenokosu
djevojčicu u cipelicama
u haljinici plavoj
Pošla sam na livadu brati cvijeće a ona se samo
igrala i hvatala leptire

Mogu li s tobom - Upitam je smjelo i skupa počesmo
hvatati oblake i zamišljene zmajeve

Bojah se past ćemo u jarak, otet će nas i silovati
(jer takve su mi priče rekle bake moje)

Prošlo je čitavo popodne
a ja i djevojčica u crvenom ležimo na travi mokre od
znoja
umorne od igre.

Bog

Bog je sve ono drugo čemu težiš i čije Sunce samo
nekad u sitnom dijelu srca čutiš...
I kad misliš da gotova je bitka i da spasa nema za
ljepotu
Bog te podsjeti na svjetove nove,
bezbroy smislova i mogućnosti i podiže te s dna
ustaješ ko feniks i letiš u novu stvarnost



EDUMAGAZIN

Home - eduMagazin

VIŠE O AUTORIMA



Tanja Hrvatin Šmečić
mag. praesc. educ., životni trener, certifikirani stručnjak za roditeljske edukativne i psihološke orijentacije, psihoterapeut

[Click Here](#)



Marina Rušev
mag. soc. št. posla., eduBlogger, projekt "Aktivna roditelja"

[Click Here](#)



Mica Žilić
mag. praesc. educ., Montessori edukativna, dopisni št. za vođenje engl. škole, eduBlogger

[Click Here](#)



Kristina Tauzer
AM-certificirana Montessori asistentica za uzrast D-3 i 3-6 godina, vodiošica 1. Montessori Studija u Hrvatskoj

[Click Here](#)



Eva Horvatić
univ. bacc. psihologije

[Click Here](#)



Jana Hrvatin Gajić
mag. praesc. educ. prired. časop. prof. pedagogije, mindfulness HMLP praktičarica

[Click Here](#)



Josipa Periš
mag. praesc. educ.

[Click Here](#)



BE ORIGINAL LUKA ART



Maja Lancarić
mag. med. lab. diag.

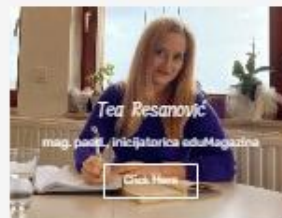
[Click Here](#)



eduMagazin
UČELOKAIT PRISTUP ODJELE, JUNA I POZADINA

PRIJAVI SE I TI ako želiš knjiziti u sklopu eduMagazina

[Click Here](#)



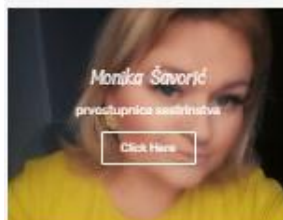
Tea Resanović
mag. praesc. inicijatorica eduMagazina

[Click Here](#)



Ana Marija Horvat
mag. praesc. nauka atopičara

[Click Here](#)



Monika Šavrić
privatpraktičarka kreativna

[Click Here](#)



Lea Vutaklija
mag. praesc. educ., učiteljica joge

[Click Here](#)



Nataša Maček
mag. praesc. educ., volonjerka

[Click Here](#)



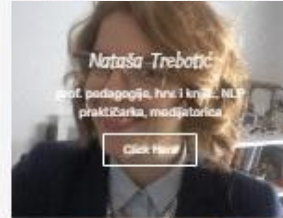
Vesna Cerovec
mag. praesc. educ., Baby sign, edukativna za uspostavljanje komunik. s programom

[Click Here](#)



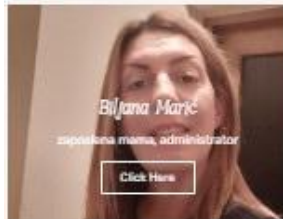
Sara Kozjak Dražević i Mia Radošić
edukativnica i logopedinja

[Click Here](#)



Nataša Trebotić
prof. pedagogija, hrv. i knj. št. NLP praktičarka, medijatorica

[Click Here](#)



Biljana Marić
zaposlena mama, administrator

[Click Here](#)



Nikolina Šopić
mag. praesc. educ.

[Click Here](#)



Ana Bekić Karić
pedagoginja, mentorica

[Click Here](#)

