

# edu magazin

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA

Love  
begins at  
Home

## Interdisciplinarna suradnja

Edukativni savjeti i primjeri

Podrška obiteljima i  
pojedincima

*Interaktivni  
magazin*

ČITAJ, SLUŠAJ I GLEDAJ



*“Cvijet na suncu  
cvjeta, a čovjek  
u ljubavi postaje  
čovjek.”*

*Phil Bosmans*

# RIJEČ UREDNICE

Kako izgleda predstavljanje mjeseca ljubavi iz  
perspektive dječjih očiju?

Iz perspektive ljudi koji rade s djecom  
i uronjeni su u proces?

O nekim svakodnevnim izazovima u roditeljstvu,  
životu i djetinjstvu...

O bunci odnosa...

Po prvi puta i prigodna priča za djecu, a i odraslima je za  
zamislit se nad pričom.

Koje bolesti sada vladaju i kako im pristupiti?

Donosimo i primjer aktivnosti za Valentinovo.

## KONTAKT

tea@edulist.online

## MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u ožujku 2022.

## UREDNUČKA

Tea Resanović



VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA  
MOŽEŠ SAZNATI OVDJE



edu magazin

*odgojno-  
obrazovno*

**06**

*za djecu*

**10**

*zdravlje*

**MIA ŽILIĆ**

**04**

"Mjesec" ljubavi  
@od\_malena\_



**ANA MARIJA HORVAT**

Banka odnosa i zašto je važno ulagati u knju

@mama\_atopica



*motivacija*



**NATAŠA MAČEK**

Iz perspektive odgojiteljice...

Kućni ljubimci i djeca

@odgoj\_u\_positivi



**08**

**NATAŠA TREBOTIĆ**

Priča Igra iz snova

@KreativnaPedagoginja



*podrška  
iz ustanove*



**14**

**MONIKA ŠAVORIĆ**

Bolesti koje obilježavaju zimu

@just\_mom\_nurse



18

**BILJANA MARIĆ**

Jesi li prihvatile temperament svog djeteta?

[@i\\_ja\\_sam\\_mama](#)   
[@djecjacitaonica](#)



*obiteljska  
svakodnevica*



20

**EVA HOHNJEC**

Kako riješiti svađu između braće i sestara?

[@eva\\_hohnjec](#) 



*odgojno-  
obrazovno*

22

**MARIJA RUŠEV**

Emocionalna ucjena kao prepreka razvoju identiteta

[@odgojni\\_kutak](#)   
[@djecjacitaonica](#)



24

**MAJA LONČARIĆ**

Ukrasno srce

[@actionma.ma](#) 

*DIY*

# "MJESEC" LJUBAVI

**Autorica: Mia Žilić, mag.praesc.educ.**

@od\_malena\_\*

Kad bi nas netko pitao da nabrojimo asocijacije na mjesec „veljača“, pretpostavljam da bi to u prvom redu bilo **Valentinovo pa maškare**.

Bez obzira obilježavate li Valentinovo ili ne, činjenica je da je to dan koji se na veliko slavi diljem cijelog svijeta. Uglavnom uključuje darivanje i znak pažnje voljenoj osobi, no kako možemo ovaj dan iskoristiti za približavanje pojma ljubavi djetetu?

Obzirom na marketinške pothvate reklamiranja specijalnih popusta povodom Valentinova, raznolikih ponuda kako je upravo taj proizvod ili usluga namijenjena usrećiti vašeg partnera – vrlo je teško zaobići takvo oglašavanje. Tako je „dan ljubavi“ pretvoren u „mjesec ljubavi“ pa kroz cijelu veljaču običavamo vidjeti razna pakiranja bombonjera i čokolada ukrašenih srcima, bukete cvijeća i poklon pakete dizajnirane upravo za tu prigodu. Na taj način, i odrasli i djeca izložena su **konzumerizmu**. Ipak, takve situacije i dalje mogu pogodovati da usmjerimo dijete **vrijednostima** koje smatramo važnim.

**Primjerice, roditelj može s djetetom razgovarati ovako:**

**1. „Jako te volim, baš sam sretna što si moje dijete! Lijepo mi je biti tvoja mama.“**

Na ovaj način, dijete prima informaciju od roditelja da je ono za njega važno, da vrijedi i da je sigurno. Samim time, razvija pozitivnu sliku o sebi što je preduvjet da ostvaruje uspješne socio-emocionalne veze s drugima tijekom života.

**2. "Svaki dan je prava prilika za pokazati nekome koliko ga voliš."**

Upravo povodom ovog dana roditelj može djetetu objasniti kako ne treba čekati blagdane kako bi pokazalo ljubav i brigu za drugoga. Moguće je razgovarati o načinima na koje dijete može pokazati ljubav drugome ako ono to želi. Nikako ne smijemo dijete pritiskati da šalje puse, maše ili pozdravlja nekoga ako vidimo da mu to ne odgovara.



### **3. „Danas si se jako trudio prilikom pospremanja igračaka, baš si pažljivo odlagao igračke na mjesto.“**

Naizgled, ova rečenica vas može začuditi i potaknuti da se zapitate zašto je tu. Ona je tu upravo zato da osvijestimo da je važno djecu ohrabrvati i pohvaljivati njihovo konkretno djelovanje, odnosno proces, a ne rezultat njihovog rada. Djecu je potrebno naučiti ljubavi prema sebi kako bi se znali brinuti o sebi i kako postupati u odnosu s drugima kroz život.

### **4. „Hej, sjećaš se onog dana kad te boljela noga? Da, onda ti je prijateljica došla u posjet, sjećaš se. Baš je lijepo od nje što je tako mislila na tebe.“**

Dijete će puno lakše naučiti o empatiji kad ju doživi. Osim što možete prepričavati situacije koje su pomogle vašem djetetu, možete smisliti neke načine kako pomoći drugome u potrebi.

### **5. „Da, znam da ti jako voliš svirati. Aha, tvoja seka voli slikati jednako koliko ti voliš svirati. Veseli me da oboje imate nešto u čemu uživate.“**

Ovakve situacije su poticaji za učenje o prihvaćanju individualnosti pojedinca, o razumijevanju, neosuđivanju, otvorenosti, ljubaznosti i uvažavanju.



Foto: Canva

Upravo kao i svaki drugi dan, Valentinovo je prilika koju možemo iskoristiti kao pomoć prilikom podsjećanja djeteta na vrijednosti koje živimo. Samim time, polazimo od sebe. Što mi radimo da bismo pokazali ljubav i brigu drugome? Koliko vremena dnevno svjesno provodite s djetetom? Ne nužno u igri niti u raznim aktivnostima. Pokušajte se sjetiti imate li vrijeme od 10 minuta u danu koje je samo za povezivanje vas i vašeg djeteta. Ukoliko dosad nemate, sad znate prvi potreban korak. ☺

**Više tema možeš pronaći na mojojem instagram profilu.**



# BANKA ODNOSA I ZAŠTO JE VAŽNO ULAGATI U NJU

**Autorica: Ana Marija Horvat, mag. oec.**

**@mama.atopica**



S obzirom na to da smo u mjesecu ljubavi, ovoga puta sam se odlučila dotaknuti partnerskih odnosa. Svi koji me znaju privatno znaju i koliko sam emocionalna i romantik u duši. Možda je za to kriv i rak u horoskopu, ali oduvijek sam mislila da su prave ljubavi one filmske, gdje je sve savršeno, da partner koji vas voli vam ugada u svemu i obasipa komplimentima i poklonima.



A onda sam sazrela, dogodio se i život kako bi neki rekli. Svog sadašnjeg muža upoznala sam na tadašnjem radnom mjestu i organski ga nisam mogla podnijeti. Bio je arogantan i čista suprotnost svemu što sam ja tražila u muškarcu svog života. Odlučno sam ignorirala kolege koji su nas čitavo vrijeme uvjerali koliko bi bili dobar par. A onda sam ga upoznala privatno, malo po malo je pao taj moj oklop, a isto tako je bilo i s njegove strane. Koncert Slavonije benda je bio presudan - petak 13. - nekoliko radnih kolega - i par jacky-ja. Da, toliko je bilo potrebno da zidovi padnu.

I od tada je počela borba, naša zajednička, protiv svega što nam je život do sada pripremio. I dalje nije bilo romantično kao što sam priželjkivala, ali bilo je nekako ispravno. Oboje smo osjećali sigurnost i duboku privrženost, svaki korak veze riješili smo komunikacijom i zadesila nas je ljubav dok se nismo ni snašli. Nekako kao da smo preskočili onu fazu lude, dječačke zaljubljenosti i jednostavno uplovili u ljubav u koju smo oboje bili sigurni duboko unutra.

Linje uvijek bilo lagano, kao što rekoh, on je čista suprotnost meni i svemu što sam mislila da želim. Snovi su nam bili toliko različiti i toliko slični. Nakon tri mjeseca veze uslijedila je godina i pol veze na daljinu. Nakon toga odmah zajednički život i ubrzo zaruke. Jako puno kompromisa i razgovora dovelo nas je do toga da oboje u našem braku pronalazimo poštovanje, razumijevanje, podršku, ljubav i spokojstvo.

## *A onda smo zaključili da smo spremni za dijete. Ili smo barem mislili da smo spremni.*

U tvrtki kojoj radim, jedan od ureda iznajmila je psihologinja iz Amerike. Poprilično otvorena i komunikativna. U trenu kada je vidjela moj trbušić rekla je: Ana kupi Gottmana. Gledala sam je s upitnikom iznad glave. Kakav Gottman, o čemu žena priča. A zatim mi je objasnila koliko promjena donosi dijete u brak, koliko je tek tada bitna komunikacija i tko je Gottman. **John M. Gottman** američki je psiholog, cijenjeni profesor psihologije na Sveučilištu Washington, koji je više od četiri desetljeća radio na predviđanju razvoda i bračnoj stabilnosti. Autor je nekoliko knjiga i organizator mnogih predavanja na tematiku braka.

Posebno se pozabavio odnosima u braku kada stigne dijete i promjenama koje to donosi. Ono što je meni zapelo za oko i čega se pokušavamo držati je ulaganje u banku odnosa. Gottman tvrdi da svaki brak ima svoj račun u banci odnosa - i funkcioniра baš kao i svaki bankovni račun. Ako želite imati novca na računu, potrebno je više zaradivati nego što potrošite. **Isto tako je i s bankom odnosa - ako je račun pun, preživjet će manje brodolome i brak će opstati.**

Iz njegova istraživanja, brakovi koji su se raspadali su obično imali jako malen račun u svojoj banci odnosa. A sada vas vjerojatno zanima kako se puni taj račun? Jednostavnije ne ide - **sitnicama kroz dan** poput: pohvaliti jelo koje je partner/ica skuhao/la, zahvaliti se ako ti doneše čašu vode, upitati jedno drugo kakav su imali dan, ako jedno ustaje ranije i odlazi na posao poslati poruku za ugodan dan.

Sada vam sigurno nije jasno kako to da se onda taj račun tako lako isprazni. U istraživanju je otkriveno da u prosjeku pet dobrih djela bude narušeno jednim lošim. Ako je vaš račun pun većinu vremena i partner napravi nešto s čime se ne slažete i izazove negativne emocije u vama - puno lakše ćete prijeći preko toga. Ako je vaš račun većinom prazan - svaka nova razmirica bacit će vas u još veći minus.

I zato drage mame, dragi tate, ne zaboravite da ste prije roditeljske uloge bili bračni partneri. Ulažite u svoju banku, ulažite u svoj odnos, sitnice su te koje su zapravo bitne na kraju svega i koje najviše pamtimos. Djeca će odrasti. A partner/partnerica je taj koji ostaje s vama do kraja života. So make it a good one!

**Ako tražiš ideje za mali znak pažnje koji možeš napraviti sama u svega nekoliko minuta, a koji će zagrijati partnersku atmosferu - pogledaj zadnja tri reelsa na mom Instagram profilu.**



# PRIČA IGRA IŽ SNOVA

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



Ona je danas odrasla žena, a u duši i dalje djevojčica. Snena je, divna i nježna. No do prije nekoliko mjeseci nije smjela pisati, pričati, igrati se niti odveć dugo sanjati. Posebno joj je bila zabranjena igra. Čula sam da je bila zatočena u dvorcu bez vrata i prozora sa samo jednim otvorom kroz koji je dobivala naredbe o tome što smije, a što ne smije činiti. Naredbe su se korigirale jedanput godišnje, na njen rođendan.

Zatočena djevojčica smjela je raditi, pisati domaću zadaću, izvršavati obiteljske i kućanske poslove, a poželjno je bilo u tome svemu biti savršena. Nije smjela dugo plakati ni glasno se smijati, vrludati i zaobilaznim putem dolaziti kući. Baš o njoj, danas odrasloj ženi objavljujem priču da je pročitaju mali i veliki ljudi, možda još uvijek nijemi kao što je ona bila. Objavljujem njenu prvu priču točno onaku kakvu sam je našla u škrinjici sjećanja spremljenu u bakinom ormaru.



*Na kraju šume iza sedam gora i sedam mora živjela je djevojčica po imenu Srednja. Osjećala se ona srednja po svemu. Bila je roditeljima srednje dijete. Imala je srednje ocjene u školi. Srednje je izgledala i srednje se osjećala. Živjela je sa svojom obitelji u dvorcu, šumi predivnoj, nepreglednoj i za nju posve neistraženoj. Jednoga dana, kako to već u pričama biva, dogodi se nešto vrlo neobično. Naime, Srednja je i to jutro, kao i svako do tad unazad sedam ljeta, išla uzeti mlijeko od mljekara na kraju sela. No, taj dan nešto joj ne dadne mira i ona odluči pogledati još i onu stazu iza njegove kuće. U glavi joj je odzvanaša jasna Majčina upozorenja: „Ne idi tamo! Opasno je! Puno je divljih i nepoznatih stvorenja, a postoji tamo i Mora.“ Kad je bila posve mala Srednja je često slušala Majčine priče o tome kako je kao dijete zapela o neko granje, onesvijestila se i najmanje dvadeset i četiri sata čekala da je izbave iz nevolje. Neki pak susjed s kraja sela rekao je da se tu noću čuju čudni zvukovi. No to Srednju nije omelo u naumu da otkrije što se točno nalazi iza kraja staze. Naide tako na šipražje i počne nogom tapkati, prvo lijevom pa desnom i najedanput nađe se na nekoj tvrdoj podlozi koja je ustvari bila ogledalo i zarotira se ravno u za nju posve novu šumu. Srednja se prestraši i vrisne, ali se umiri kad ugleda djevojčicu možda malo mlađu od nje. Rekne joj da se zove Crvena. Odmah je pozove u kuću i dadne joj jesti. Utopli je. Potom je pozove na livadu. Vidje Srednja da Crvena priča i sa cvijećem i životinjama. U ruci joj košara puna šumskih plodova, hrani ptice i valja se u blatu,*

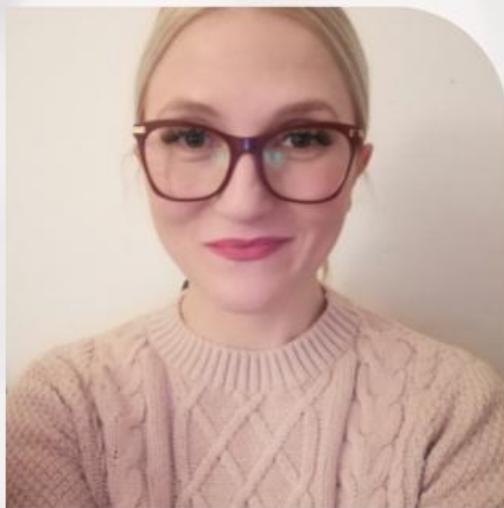
a uz potok pjevuši. Bosa bijaše, a u kosi joj vijenac od tratinčica. Najednom počne kiša, a djevojčica stade plesati, smijati se i cvrkutati poput ptičice. Poče potom puštati zmajeve i balone koji su veselo lepršali dok napokon nisu zamakli iza brda. Srednja je pomalo odlutala u mislila pomislivši na svoju Majku kako je kori što je ušla tako duboko u šumu. Pomisli kako bi ju kaznila i zaključala na trideset dana i trideset noći u dvorac bez otvora, da se počne ponašati kao Crvena. Dok je tako vrtjela po glavi moguće scenarije, Crvena nestade. Uh, pomisli Srednja, sad je više nikada neću vidjeti. Tko zna, možda je i ona bila samo san. Tako ožalošćena ostane sjediti travi-sama. Uto zaspi. Iz sna je najednom trgne nečije tapšanje po ramenu. Onako snena pogleda tko je. Bila je to Crvena. Reče joj sve u jednom dahu: „Hej djevojčice snena hajdemo se igrati, hajdemo plesati i trčati, zamišljajmo zvijezde padalice i veselimo se suncu i oblaku, upoznajmo vjeverice, zečeve i sva divna šumska stvorenja. Ne valja ti spavati kad je život tako zanimljiv i sve vrvi iznenadenjima i ljepotom. A što je najvažnije-zabavom!“ I najednom začu se glazba i stvari se oko Crvene krdo slonova i jato orlova, mnoštvo vjeverica i ježeva i svih šumskih bića i stadoše plesati svi u ritmu glazbe oponašajući pokrete Crvene. S druge strane šume, Majka je polako počela osjećati da joj Srednja izmiče kontroli i odluci je stoga sutradan pratiti pri povratku iz škole. Jako se razljuti kad vidje da djevojčica ide putem koji joj je ona izričito zabranila. Čak joj je u jednom trenutku nestade iz vidokruga te se Majka vrati kući, a Srednja je došla satima nakon nje. Bijes koji je provalio iz Majke bio je toliko jak da se njihov dvorac star tisućama godina zatresao od vike i udaraca. Srednja je tu večer zauvijek zapamtila. Ugravirala je sebi u dušu da nikada više ne smije pogriješiti i biti neposlušna. Bijaše silno tužna što ne moguće više susresti Crvenu. No, kad god zaspi sanjaše isti san, ona na livadi sa svojom dragom prijateljicom trči, smije se i pušta zmajeve. Njen andeo čuvan jednom joj u snu rekao da će taj san sanjeti do kraja života. Srednja je otad jedva čekala zaspasti. Živjela je zauvijek u svojim snovima na prostranim livadama radeći ono što najviše voli- igrajući se.

Pitate li se sada gdje je Srednja i što radi te kad će biti objavljena njen druga priča, mogu vam samo reći da je ona u svakome od vas, čeka da zaspete i izadete iz svojih dvoraca i razigrate se s njom i Crvenom na livadi iz snova.

**Više edukativnih sadržaja možete pronaći klikom ovdje**



# KUĆNI LJUBIMCI I DJECA



**Autorica: Nataša Maček  
mag.praesc.educ  
@odgoj\_u\_pozitivi**



Vjerojatno ne postoji roditelj koji se barem jednom nije susreo s pitanjem "**Mama, tata mogu li imati psa ili macu?**".

Vama kao roditelju tada se u glavi odvio jedan brzi film suživota s kućnim ljubimcem, znate koliko brige je potrebno, jednakotako ste svjesni da dijete većinu brige koju zahtjeva kućni ljubimac ne može obavljati samo, brinete gdje će biti životinja, odnosno imate li mjesta u stanu ili kući, što kada idete na odmor ili ako vas nema nekoliko dana doma, i još mnogo toga.

Sve su to očekivane brige i reakcije i odluka je, naravno, na vama.

Neki će napraviti kompromis i uzeti ribice, a neki žele kućnog ljubimca jednakotako kao i dijete pa će odluka biti jednostavna.

Neki imaju ljubimca koji je dio obitelji prije nego su došla djeca pa vjerojatno razgovaraju s djecom hoće li imati još kojeg ljubimca.

Prije nego se odlučite, bez obzira na benefite o kojima će biti riječi kasnije, važno je znati da **životinja nije igračka te s djetetom treba postaviti pravila ponašanja uz životinju**. Naglasiti što se smije, a što ne, npr. "**Na stolcu sjedimo, nikako na psu, našeg psa možemo dragati ili mu baciti lopticu da lovi**" ili "**Mačku mazimo, a ona si sama pere brkove**" i slično.

Zavisi i na kojeg se ljubimca odlučite. **Bitno je imati na umu da dijete ne smije ostati samo s ljubimcem**, jer ne znate kako će ljubimac reagirati.

Također, malena djeca, najčešće djeca do četvrte godine života, mogu biti, nemamjerno, gruba, i to može dovesti do negativnih posljedica za dijete, ali i za ljubimca.

Stoga prije nego se odlučite imati ljubimca, razmislite o načinu života vaše obitelji i koji bi se ljubimac osjećao kod vas kao dio obitelji, jer su životinje netko koga se ne može i ne smije odbaciti kada se nama više ne da ili shvatimo da nemamo vremena, stoga je bitno prije odluke dobro promisliti o svemu.

# IZ PERSPEKTIVE ODGOJITELJICE

- Zašto bi se uopće odlučili imati kućnog ljubimca s obzirom na sve izazove koji vas čekaju odnosno ima li kućni ljubimac benefite za djecu?
- Hoće li te benefite jednako donijeti manji ljubimac poput ribice ili to mogu samo mačka ili pas?

Ne brinite, za kojeg god ljubimca da se odlučite, dijete će kroz brigu o njemu razvijati **osjećaj odgovornosti i empatiju**. Odgovornosti koje dijete ima oko životinje i činjenica da ono ima neke odgovornosti oko ljubimca, kod djeteta razvija **samopouzdanje**, jer mu je povjerena jedna velika stvar u životu, radi ono što rade odrasli i uspješno je u tome.

Razna istraživanja su pokazala prednosti u suživotu ljubimaca i djeteta s **osnaživanjem imuniteta, lakšeg podnošenja stresa, jednostavnijeg smirivanja djeteta, smanjenju pretilosti**, jer ih ljubimac navodi na zajedničku igru koja često uključuje trčanje ili šetnje, i još mnogo toga.



• Foto: privatna arhiva



• Video: privatna arhiva

## **KO JE SU TO ODGOVORNOSTI KOJE DIJETE MOŽE IMATI KADA JE U PITANJU BRIGA O KUĆNIM LJUBIMCIMA?**

**1. Dijete može imati odgovornost hranjenja životinja.** Kako biste djetu olakšali koliko i kada je potrebno ljubimcu dati vodu i hrani možete s djetetom napraviti **plakat**, odnosno vizualnu podršku, što se radi kroz dan te u to uvrstiti hranjenje ljubimca.

Kako bi dijete dalo onoliko hrane koliko je životinji potrebno, osigurajte unaprijed određenu količinu ili **veličinu zdjelica ili čaša** kojima će dijete obaviti svoju odgovornost. Razgovarajte s djetetom zašto je životinji potrebna hrana i voda i zašto se ne smije dati previše, odnosno premalo.

**2. Dijete se može brinuti o urednosti** mesta gdje životinja boravi. Dijete od 2 godine može vama biti podrška tako da vam **dodaje stvari** koje su vam potrebne da biste očistili akvarij, kavez ili gdje već boravi životinja, dok dijete od četvrte godine može **usisati dlake, uliti vodu** u akvarij i slično.

Kako su djeca starija tako se i odgovornosti povećavaju.

3. Ukoliko imate životinju koju treba voditi u **šetnju** i u tu aktivnost možete uključiti dijete. Ne može ići samo, ali može ići s vama.

Ukoliko se radi o životinji koju je potrebno ponekad **pustiti iz kaveza ili krletke**, dijete može imati tu odgovornost. Možete u vizualnu podršku, koju sam maloprije spomenula, staviti i određenu boju koja označuje da je vrijeme, npr. ptičice pustiti iz krletke.

4. I ono što će svima donijeti najviše radosti, djeca se sa svojim kućnim ljubimcima mogu **igrati**. S njima mogu podijeliti sve ono što osjećaju znajući da će ih njihov kućni ljubimac uvijek na vratima dočekati mašući repom ili pjevajući.



• Gif: Canva

Imam potrebu predstaviti životinje na fotografijama. Papige Koko i Tonko upotpunjuju naš dom, zajedno s našim psom po imenu As, koji je dio obitelji već osam godina te time najstariji ljubimac kojeg imamo, a najmlađi član je mačak Gricko.

Do prije tri mjeseca imali smo i papigu po imenu Pjerko, no ona je na žalost uginula, te je to bio prvi gubitak ljubimca i bliski susret sa smrću mojoj djeci, o čemu će biti više riječi neki drugi put.

Ribice na videu su dio odgojno-obrazovne skupine u kojoj radim, Zlatica i Nemo.

O svima njima, uz nas odrasle, aktivno brinu i djeca.

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



# BOLESTI KOJE OBILJEŽAVAJU ZIMU



**Autorica: Monika Šavorić,  
prvostupnica sestrinstva  
@just\_mom\_nurse**



Roditelji vrtičke djece pojavu određenih bolesti znaju već kako protječe kalendarska godina. U rujnu i listopadu borimo se kako ojačati dječji imuni sustav, jer vraćanjem u vrtički kolektiv „pokrećemo“ lavinu bolesti. Krajem studenog, prosinac, siječanj i veljača uvijek su bile rezervirane za respiratorne bolesti ( laringitis, bronhitis i upalu pluća), vodene kozice, crijevne viroze, bolest šake-usta-stopala.

Upravo o ovim bolestima dotaknut ću se u ovom članku.

## LARINGITIS

Upala grkljana, obično uzrokovana virusima ili pretjeranom upotrebom glasa. U dječjoj dobi učestaliji je akutni laringitis. Akutni laringitis najčešće se javlja u kombinaciji sa akutnom respiratornom infekcijom; upalom je zahvaćena cijela sluznica gornjeg dišnog puta (nos-grlo-grkljan). Infekcija je uzrokovana virusima. Simptomi kojima počinje bolest nalikuju simptomima obične prehlade; sekrecija nosa, grlobolja (kroz nekoliko sati razvija se promuklost i kašalj koji nalikuje lavežu psa) , te blago ili umjерeno povišena temperatura. Sam kašalj je intenzivan, a disanje postaje čujno i otežano. Dijete ima osjećaj nedostatka zraka. Upravo zbog tog dijete postane uznemireno, javlja se ubrzano i otežano disanje kao posljedica straha. Pogoršanje bolesti obično nastupa naglo i događa se tijekom noći te je to postalo jedan od najčešćih noćnih posjeta hitnoj pedijatrijskoj službi.

Terapija kod blažih simptoma akutnog laringitisa jednaka je onoj kojom liječimo prehladu. Dovoljno je mirovanje, puno tekućine i ukoliko je prisutna povišena tjelesna temperatura, primjenjuju se antipiretici.

No kod umjernih i težih terapija je upotreba inhalacijskog adrenalina i inhalacijskog kortikosteroida. Inhalacijski andrenalin djeluje na smanjivanje otoka sluznice larinka, djelovanje mu je brzo, ali kratkotrajno. Dijete s akutnim laringitism se po primjeni lijeka opservira nekoliko sati u hitnoj ambulanti te biva pušteno kući na kućnu njegu.

Akutni laringitisi su česta recidivirajuća bolest, te upravo zbog toga su jedna ponavljačih upala tijekom sezone virusnih infekcija.

## BRONHITIS

Upala donjih dišnih puteva koja najčešće nastaje kao komplikacija prehlade ili gripe. S obzirom da počinje kao prehlada koju prate obilata sekrecija iz nosa, upale ždrijela ; ponekad moguće i u kombinaciji s konjuktivitisom, nakon tri do četiri dana „spuštajući“ se prama plućima razvijaju se znakovi bronhitisa.

Dio simptoma smo spomenuli; obilna sekrecija nosa te upale ždrijela koje kad se spuste razviju suh, nadražajni i učestali kašalj koji nakon nekoliko dana prolazi u produktivan kašalj popraćen žučkastim sadržajem. Uz kašalj specifično je i hroptanje te povišena tjelesna temperatura.

Na početku bolesti dovoljna je simptomatska terapija (povećan unos tekućine, spavanje u povišenom položaju, inhalacije te vlaženje zraka). Međutim ukoliko se pojave znaci otežanog disanja (ubrzano i površno disanje, fučkanje prilikom izdisaja), kašalj (koji remeti san ili hranjenje, bolan kašalj) te visoka tjelesna temperatura potrebno je javiti se nadležnom liječniku. Obično je potrebno liječenje antibioticima.

## UPALA PLUĆA/ PNEUMONIJA

Infekcija plućnog parenhima uzrokovana različitim mikroorganizma, ali najčešće virusima i bakterijama. Ovisno o simptomima i uzročnicima razlikujemo bakterijsku, atipičnu bakterijsku i virusnu upalu pluća.

U dolje navedenoj tablici vidljiva je razlika između upala pluća

VRSTA PNEUMONIJE	SIMPTOMI	LJEČENJE
BAKTERIJSKA PNEUMONIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nagli nastup bolesti</li> <li>-vrućica, zimica</li> <li>-povraćanje, gubitak apetita</li> <li>-klonulost, bezvoljnost</li> <li>-bolovi u trbuhu, nadutost</li> <li>-ubrzano disanje</li> <li>-produktivan kašalj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mirovanje i skidanje temperature</li> <li>- pojačana hidratacija</li> <li>-antibiotksa terapija</li> <li>-visokokalorijska hrana s velikim udjelom vitamina</li> </ul>
ATIPIČNA BAKTERIJSKA PNEUMONIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-najčešće se javljaju u predškolske i školske djece</li> <li>-nastaju postepeno, unutar 2 do 3 tjedna</li> <li>-vrućica, glavobolja</li> <li>-otežano disanje, hroptanje</li> <li>-bol u mišićima, opća slabost</li> <li>-proljev</li> <li>-suh kašalj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mirovanje i skidanje temperature</li> <li>- pojačana hidratacija</li> <li>-antibiotksa terapija</li> <li>-visokokalorijska hrana s velikim udjelom vitamina</li> </ul>
VIRUSNA PNEUMONIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-blagi klinički tijek</li> <li>-početni simptomi prehlade</li> <li>-bez temperature ili povišena tjelesna temperatura</li> <li>-ubrzano i otežano disanje</li> <li>-suh kašalj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prirodno liječenje</li> <li>-mirovanje i skidanje temperature</li> <li>- sirup za suh kašalj</li> </ul>

Ono što je bitno da se napomene kod svih respiracijskih oboljenja da je kod djece mlađe od 12 mjeseci ( pogotovo u dobi od 5-6 mjeseci ) potreban dodatan oprez zbog „**nedostatka**“ **znakova respiracijskih bolesti**. Zbog nezrelog imunog sustava upala se može brzo širiti. Posebno obratiti pozornost na opće stanje djeteta (mirnoća, blijedilo, površno i ubrzano disanje, teško razbudivanje, odbijanje hrane ), te u tom slučaju posjetiti nadležnog liječnika.

## VODENE KOZICE ( VARICELLE)

Zarazna virusna osipna bolest, javlja se u 90 % slučajeva u dječjoj dobi, dok se kod odraslih razvija teži oblik bolesti. Uzrokovana je virusom varicele-zoster. Karakterizira ju svrbež i osip.

Dan prije nego se pojavi osip, kod djeteta se javi malaksalost i povišena tjelesna temperatura. Osip počinje s nekolicinom malih crvenih točkica (papula), koji se napune tekućinom i tada nastaju mali mjehurići (vesicule). Mjehurići se pojavljuju prvo na trupu pa na ektremitetima te licu i vlastištu; otprilike 2-4 dana. Kada se mjehurić raspukne pretvara se u svjetlosmeđu krastu koja s vremenom otpadne. U trenutku bolesti na tijelu možemo imati sve oblike osipa.

Inkubacija bolesti je 14-16 dana (po nekim literaturama 21. dan). Osoba je zarazna dva dana prije pojave simptoma.

Liječenje je simptomatsko. Antipiretik za snižavanje temperature, kupka u hipermanganu. Nositi laganu i prozračnu odjeću. Za svrbež se mogu primijeniti antihistaminici.

Isti virus može uzrokovati i HERPES ZOSTER (kožno oboljenje)

## CRIJEVNA VIROZA (GASTROENTERITIS)

Vrlo česta infekcija koja je popraćena proljevom, grčevima u trbuhi, mučninom i povraćanjem; a u većini slučajeva i blago povišenom tjelesnom temperaturom. Crijevna viroza uzrokovana je različitim virusima koji napadaju gastrointestinalni sustav ( moguća je zaraza i bakterijama). Virusi se prenose nedovoljno obrađenom hranom, kontaktom ( preko igračaka, duda, boćicom, prijelaznim objektom- gaza) ili zaraženom osobom.

Prvi simptomi su blago povišena tjelesna temperatura, mučnina i povraćanje, koji traju između dva do tri dana. Ti prvi simptomi infekcije su najizraženiji.

Neposredno nakon toga javlja se proljev, koji obično traje 1-4 dana. Dijete zbog navedenih simptoma osjeća opću slabost i malaksalost, gubitak apetita i potrebu za tekućinom.

Važno je pripaziti na simptome dehidracije, koji uključuju suha usta, malo ili nimalo mokrenja (brojanje promijenjenih mokrih pelena), jaka i neobična pospanost.

Kod crijevne infekcije najvažniji je nadomjestak izgubljene tekućine. Pripazite da dijete dobiva dovoljno tekućine (ukoliko dijete odbija tekućinu, potražite rješenje u oralnim rehidracijskim solucijama koje možete kupiti u ljekarnama), postupno uvodite lako probavljivu hranu (tost, riža, banana, krumpir), izbjegavajte za početak mliječne namirnice.

## BOLEST ŠAKE-USTA-STOPALA

Akutna virusna zaražna bolest uzrokovana virusom Coxsackie virus tip A; spada u enterovirusne bolesti.

Virus ulazi kroz usta gdje se razmnožava u sluznici i limfnom tkivu ždrijela i crijeva. Zaražene osobe izlučuju virus sekretom i stolicom te se bolest prenosi direktnim kontaktom s osobom, a također i kapljičnim putem. Period inkubacije iznosi 3- 5 dana.

Opća slabost, malaksalost ili razdražljivost te bolovi u mišićima često se javi nekoliko dana prije pojave osipa. Bolest počinje odbijanjem hrane i povišenom tjelesnom temperaturom ( $38-39^{\circ}\text{C}$ ) koja najčešće traje 1- 2 dana te grloboljom. U usnoj šupljini i na jeziku pojavljuju se mjeđurići (vezikule). Osip se javlja na dlanovima i tabanima i sastoji se od papula i bistrih vezikula okruženih crvenilom. Promjene mogu potrajati 7-10 dana.

Ne primjenjuje se nikakva specifična terapija. Bolest ima blagi tijek, liječenje je simptomatsko. Uzimaju se antipyretici za snižavanje temperature. Kod ove bolesti mogu oboljeti i djeca, i odrasli (međutim kod njih u težem obliku – više papula, jača grlobolja, opća slabost). Da se smanji širenje bolesti važno je pranje ruku, česta dezinfekcija površina, češće prozračivanje.

Važno je naglasiti da se virus može izlučivati nekoliko tjedana sekretom ždrijela i stolicom nakon preboljenja bolesti.

*Ukoliko imate dodatnih pitanja, možete mi se obratiti na Instagram stranici pod nazivom just\_mom\_nurse.*



*“Ja imam mnogo cvijeća, ali najljepše cvijeće su djeca.”*

*Oscar Wilde*

# JESI LI PRIHVATILA TEMPERAMENT SVOG DJETETA?



*i ja sam mama*

**Autorica: Biljana Marić**  
**zaposlena mama**  
**@i\_ja\_sam\_mama**  
**@djecjacitaonica**



*"Eto mama, napokon vidiš svoje dijete kako treba" je rečenica koju sam nedavno napisala dok sam se dopisivala s jednom mamom, jer smo se dotakle teme o temperamentu njenog djeteta.*



Osobno smatram kako stvaranje iskrivljene slike o svom djetetu (**idealizacija**) može samo naštetići meni kao roditelju, odnosu između mene i djeteta, samom odgoju, cijeloj našoj svakodnevici.

Smatram kako bi za svakog roditelja bilo stvarno najbolje čim prije prihvatići temperament svog djeteta te u skladu s tim na neki način prilagoditi svoje metode odgoja te poraditi na samom odnosu s djetetom.

Opet s druge strane, **zamisli kako je djetu**, jer iako je ono SAMO dijete, teško je svakodnevno se nositi s nekom vrstom "tereta" (очекivanja) roditelja, te vidjeti razočarenje u očima jer dijete IPAK nije onakvo kako je *roditelj* to očekivao.

**Prihvatići dječji temperament, ALI znati "postaviti granice"** je nešto s čim sam se i sama suočila i dan danas se trudim i ne popuštam, iako pretpostavljam kako bi mi u određenim situacijama možda i *bilo lakše*, ali sam svjesna kako je ta popustljivost nešto što će olakšati trenutno te mi u budućnosti može samo otežati. Imala sam dosta situacija u kojima sam primjetila kako je postavljanje granica i moja upornost, tvrdoglavost, stvarno bila ispravna odluka.

Moj sin, koji će uskoro napuniti 8 godina, je aktivno dijete, doslovno čim progleda lopta mu je "u nogama". Ako bi se njega pitalo, šutao/udarao bi loptu cijeli dan, ali ako mu mi kao roditelji postavimo određenu granicu, do kad je u redu igranje s loptom, te kako mora pripaziti kako ne bi porazbijao pola kuće, on kroz to prihvaćanje njegove najdraže aktivnosti osjeća našu podršku, ali opet zna što i koliko smije te mu dajemo do znanja koja je to granica koju mora poštovati.

Ovo je stvarno samo jedan od primjera, jer je to nešto s čim se susrećemo svakodnevno. Zamisli kako bi bilo kada bi sinu svakog dana branili igranje s loptom, koliko bi bilo nepotrebne rasprave, a i na kraju kako bi se on osjećao kada bi bio uskraćen za najdražu aktivnost.



Naravno svjesni smo kako je svako dijete priča za sebe, ali bez obzira na to naš ZADATAK kao roditelja je pronaći način i prihvatići dijete onako kakvo je, biti mu podrška, ali opet i netko tko će ga usmjeriti onda kada je to potrebno

*Više savjeta možeš pročitati na mojim Instagram profilima.*



# KAKO RIJEŠITI SVAĐU IZMEĐU BRAĆE I SESTAR?

**Autorica: Eva Hohnjec,  
univ. bacc. praesc. educ.  
@eva\_hohnjec**



Jeste li se ikada zatekli u situaciji da se Vaša djeca svađaju, a Vi ne znate što učiniti?

U obiteljima u kojima se nalazi više djece, svađe između djece gotovo su dio svakodnevice. Iako nije svako zadirkivanje svađa, roditeljima je često teško procijeniti kada i na koji način se trebaju umiješati.

## KADA SE UMIJEŠATI DOK JE SVAĐA U TIJEKU?

Za vrijeme trajanja svađe, potrebno se umiješati tek u dva slučaja.

- **Prvi slučaj** u kojem je potrebna intervencija odrasle osobe jest kada dođe do fizičkog obračuna. U tom trenu potrebno je bez iznimke razdvojiti djecu kako bi otklonili fizičku opasnost kojoj je dijete izloženo.
- **Drugi slučaj** u kojem je potrebna intervencija jest tzv. "žuta minuta." Ovaj pojam označava situaciju u kojoj nam se čini da je do eksplozije došlo ni iz čega, a najčešće je razlog tome što djeci nije zadovoljena određena biološka potreba (npr. djeca su umorna ili gladna). U toj situaciji potrebno je djeci preusmjeriti pažnju u neku drugu aktivnost tj. uposliti ih kako bi došlo do kemijske promjene u mozgu i kako bi se situacija smirila. Primjerice, ukoliko su djeca gladna, možemo im zadati zadatke da nam pomognu oko pripreme obroka (dodati povrće, izabratи prilog i slično).

## ŠTO ĆINITI DA NE DOĐE DO SVAĐE?

Djeci je iznimno bitno da ih odrasli vide i čuju te je to upravo ono što treba raditi kada djeca provode vrijeme zajedno. Promatranje djece u najobičnijim, svakodnevnim situacijama uvelike može pomoći kod rješavanja konfliktnih situacija između njih. U svakodnevnim situacijama potrebno je reflektirati djetetovu emociju - vidim da se osjećaš ljuto, tužno... te djetetu dati priliku da riješi situaciju koja je kod njega izazvala neugodnu emociju (uz našu podršku).

Na primjer, ukoliko je dijete ljuto zato što ne može obući hlače koje su prljave, možemo mu dati na izbor dva komada čistih hlača i potaknuti ga da samostalno odabere one koje želi i time mu dati odgovornost za njegov izbor. Na ovaj način, dijete uči kako da se nosi s neugodnim emocijama koje se javljaju i tokom svađe.

Ono što se nalazi u pozadini svađa između braće i sestara je potreba za pažnjom roditelja, stoga je potrebno i povećati broj pozitivnih zajedničkih iskustava na način da organizirate filmsku večer, piknik na podu dnevne sobe ili organizirate obiteljski sastanak. Na ovaj način ne gasite požar, već cinite sve što možete da do njega ne dođe.

# *Mašta uistinu može svašta :)*



• Foto: Pixabay

*Savjete vezane uz odgoj, obrazovanje i osobni razvoj dijeli na svom instagram profilu.*



# EMOCIONALNA UCJENA KAO PREPREKA RAZVOJU IDENTITETA

**Autorica: Marija Rušev, mag.soc. et paed.**

@odgojni\_kutak  
@djecjacitaonica



**Emocionalna ucjena oblik je manipulacije u kojem netko (u ovom slučaju roditelj) koristi tuđe osjećaje (u ovom slučaju djeteta) kao način da kontrolira ponašanje te osobe ili da je nagovori da vidi stvari na njihov način.**

Razlozi zbog kojih roditelji koriste emocionalnu ucjenu nad djetetom (svjesno ili nesvjesno) mogu biti razni - nezadovoljstvo životom, razvod, neželjeno dijete, bijeg od odgovornosti, sebičnost, preuzimanje tog obrasca od vlastitih odgojnih modela...

Ovom vrstom manipulacije roditelji kontroliraju ponašanje djeteta prema onome kako oni žele. Ucjenom nastojimo biti sigurni da će nas dijete poslušati ili čak nastojimo vratiti kontrolu koju smo izgubili.

## **Načini prikazivanja ucjene mogu biti različiti:**

- 1) Prijetnja osjećajem krivnje - „Mama će biti tužna ako to ne napraviš!”
- 2) Prijetnja osjećajem srama i odbacivanja - „Kako možeš biti takav/takva, a ja se toliko žrtvujem za tebe!
- 3) Izravne prijetnje - „Ako budeš i dalje takav/takva, otići ćeš od kuće i ostat ćeš sam/sama.“
- 4) Prijetnje egzistencijalne prirode - „Ako odeš s prijateljima i ne vratiš se do XY sati, nema večere.“
- 5) Prijetnja emocionalnom боли - „Ako nećeš imati dobre ocjene, nećemo te više voljeti.“
- 6) Prijetnja odabira strane (česta kod rastavljenih roditelja) - „Idi kod tate ako toliko želiš, ja ćeš ostati sama i tužna doma.“

Foto: Pixabay





Ovakvih primjera ima mnogo, ja sam navela samo neke kao uvid u ono što bi emocionalna ucjena mogla biti i koju težinu sa sobom nosi. Često se kroz ove rečenice isprepliću svi ovi osjećaji i uvelike mogu ostaviti emocionalne posljedice na dijete.

Važno je napomenuti kako emocionalnom ucjenom radimo **loš primjer svojoj djeci i time utječemo na njihov odgojni put**. Djeca koja odrastaju pod čestim emocionalnim ucjenama vrlo će vjerojatno imati nisko samopoštovanje i samopouzdanje, koje će se odražavati kroz prizmu cjelokupnog identiteta djeteta.

Takva su djeca često nesretna i nesigurna, teško mogu prepoznati prave osjećaje, kao i zdrave zahtjeve u odrasloj dobi. **Iskrivljenim pogledom na svijet** takva će se djeca teško uklopiti u društvo i nemamjerno (jer su tako naučili) se mogu dovesti u **situacije neprihvatljive drugima**. Nažalost, kako je dijete žrtva emocionalne ucjene, nerijetko se i dogodi da tako naučeno ponašanje i samo počne internalizirati te postati ucjenjivačem.

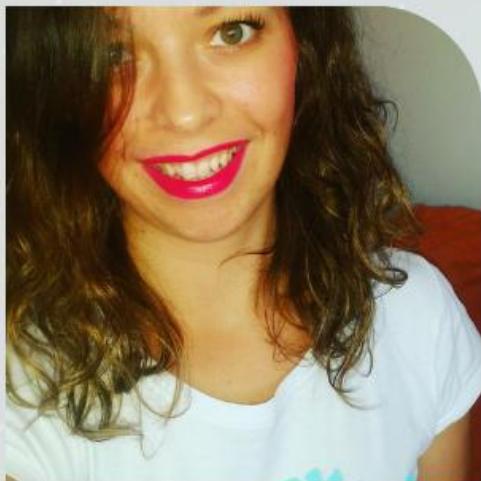
***Osvijestimo sebe, omogućimo djeci da ostvare svoj puni potencijal, da se razvijaju u zdravom okruženju te da nauče prihvatljive vrijednosti i navike!***

*„Da bismo djetetu pomogli, moramo mu pružiti okruženje koje će mu omogućiti da se slobodno razvija.“ – Maria Montessori*

*Više mojih tekstova možete pronaći ovdje*



# UKRASNO SRCE



**Autorica: Maja Lončarić,  
zaposlena mama s puno ideja  
[@actionma.ma](http://actionma.ma)**



Znamo koliko je kreativno izražavanje važno i zato volim tražiti nove i zanimljive stvari i poticati moju curu na to. Od malena voli sudjelovati u svemu, a sada voli sama smisljati igre, ukrase i ostale dječje stvari.

Veljača je mjesec ljubavi pa vam donosim ukras u obliku srca.

## Potreban materijal:

- papir u boji (Pepco, 5kn)
- škare
- klamerica
- ukrasna vrpca



• Foto: privatna arhiva



Papir u boji izrežite na trake, od najduže do najkraće. Zatim papire slažite u obliku suze, od najkraćeg prema najdužem i kada ste ih sve složili, dolje ih zaklamajte. Zatim savijete gornji dio da dobije oblik srca i stavite ukrasnu vrpcu. Nju možete zalijepiti ili također zaklamati.

Pogledajte što su naši mali prstići napravili :)



• Foto :privatna arhiva

Za više ideja, kliknite na [moj blog.](#)  
Hvala na čitanju!



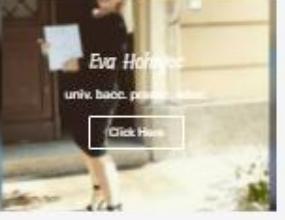
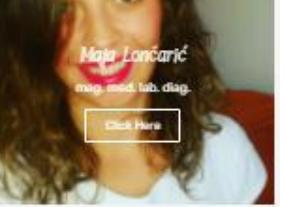
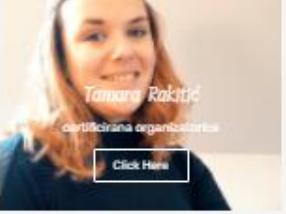
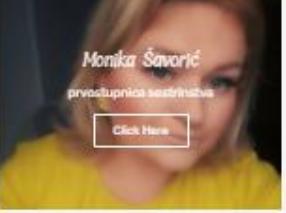
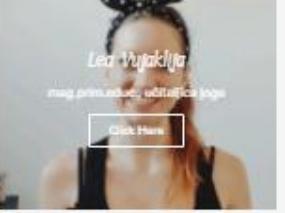
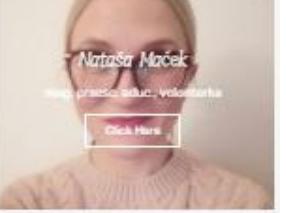
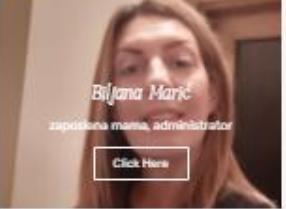
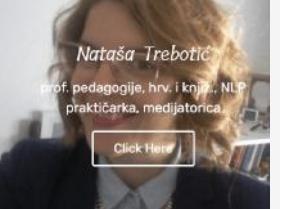


## EDUMAGAZIN

Home - eduMagazin

### VIŠE O AUTORIMA



 <p><b>Tanja Hrvatin Šimić</b> mag. pravne, educ., životni bumer, certificirana vještina za roditeljsko vodstvo i razvoj organizacijskog postupanja</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Maja Rusev</b> mag. soc. et. psicol., edublogger, projekt "iskusba roditelja"</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Maja Žilić</b> mag. pravne, educ., Montessori pedagoška, certifikat za vodenje engl. skupine, edublogger</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Kristina Tanger</b> AKH certificirana Montessori asistentica za uzrast 0-3 i 3-6 godina, vlasnica 1. Montessori Studija u Hrvatskoj</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Eva Horvats</b> univ. bachel. psihologija</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Ivana Hanapin Gajčić</b> mag. psicol., et. educ., prof. pedagogije, mindingfulness INLP praktikantica</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Josipa Periš</b> mag. pravne, educ.</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>BE ORIGINAL LUČA art</b></p>	 <p><b>Maja Lončarić</b> mag. med. lab. diag.</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Tamara Rakitić</b> certificirana organizacijska vještina</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Tea Resanović</b> mag. psicol., inicijatorka eduMagazina</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Ana Marija Horvat</b> mag. psicol., majka atopičara</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Monika Šavorić</b> prvi stupanj sestrištva</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Lea Vučaklija</b> mag. prim. aduc., vještina logopedije</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Nataša Maček</b> mag. pravne, educ., volontarka</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Biljana Marković</b> zaposlena mama, administrator</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>edu magazin</b> EDUCATION BLOGER OBITELJSKIM I POUZDANIM</p> <p>PRIDAVI SE I TI AKO ŽELI KREIRATI sadržaj u sklopu eduMagazina</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Nataša Trebotić</b> prof. pedagogije, hrv. i knjiž., NLP praktičarka, mediјatorica</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>