

# edu magazin

CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA

## Interdisciplinarna suradnja

Edukativni savjeti i primjeri  
Podrška obiteljima i  
pojedincima

## Interaktivni magazin

ČITAJ, SLUŠAJ I GLEDAJ

BESPLATNI MAGAZIN



*“Veliki dar  
Uskrsa je nada.”*

*Basil C. Hume*

*Sretan Uskrs,  
dragi čitatelji!*

# RIJEČ UREDNICE

**U ovom broju možete pročitati i poslušati o putu do medijacije osobe koja je od malena željela svima biti spasitelj... sada ima titulu miriteljice i medijatorice koja prenosi svoje znanje dalje.**

**Dvije odgojiteljice pripremile su svoj razgovor o izazovima u suradnji s roditeljima, u kojem iskreno promišljaju kako uspješno riješiti prepreke na tom putu.**

**Uvjerite se kako joga za djecu nije "čista joga" odnosno kako je to mnogo više od joga - članak i video pripremila je učiteljica joga.**

**Svi pričaju o zahvalnosti - a zašto otkrit će nam pedagoginja, NLP master te Mind i mindfulness trenerica.**

**Domišljat uskrсни DIY donosi zaposlena mama, kod koje je cijela obitelj uključena u aktivnosti pripreme.**

**Travanj je mjesec svjesnosti o carskom rezu te u popratnom članku možete pronaći razne edukativne smjernice kako si pomoći.**

**Zdravstvena voditeljica u članku podsjeća na ulogu vrtića kao odgojno-obrazovne, a nikako ne zdravstvene ustanove.**

**Donosimo i smjernice kako kvalitetno slušati i kako pripremiti dijete za školu uz konkretne savjete.**

## KONTAKT

tea@edulist.online

## MJESEČNI MAGAZIN

Sljedeći broj izlazi u svibnju 2022.

## UREDNIKA

*Tea Resanović*



**VIŠE O SVIM AUTORIMA UNUTAR MAGAZINA  
MOŽEŠ SAZNATI OVDJE**



*odgojno-  
obrazovno*



04

**NATAŠA TREBOTIĆ**

Moj put do medijacije  
@KreativnaPedagoginja



06

**NATAŠA MAČEK I MIA ŽILIĆ**

Izazovi u suradnji s roditeljima

@odgoj\_u\_pozitivi

@od\_malena\_



*odgojno-  
obrazovno*

*za djecu*



08

**LEA VUJAKLIJA**

Joga za djecu - puno više od  
zabavne aktivnosti

@jogazadjecu



10

**IVANA HARAPIN GAJIĆ**

Zašto svi pričaju o zahvalnosti?

@hara\_motivacija

@hara\_pedagogija



*motivacija*

*DIY*



12

**MAJA LONČARIĆ**

Uskrсни DIY

@actionma.ma



**MONIKA ŠAVORIĆ**

14

Vrtić - predškolska ili  
zdravstvena ustanova  
[@just\\_mom\\_nurse](#)

*zdravlje*

16

**ANA MARIJA HORVAT**

Travanj - mjesec svjesnosti o  
carskom rezu  
[@mama\\_atopica](#)

**JOSIPA PERIŠ**

20

Kako naučiti kvalitetno slušati?  
[@jojo\\_childhood](#)

*odgojno-  
obrazovno*

22

**NIKOLINA SOPIĆ**

kako pripremiti dijete za polazak  
u školu?  
[@malicovjek\\_](#)



# MOJ PUT DO MEDIJACIJE

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



U djetinjstvu sam često gledala obiteljske filmove. Ponekad bih toliko bila tužna zbog odbacivanja nekog člana filmskih obitelji da bih htjela uskočiti u radnju i izbaviti ga, zagrliti i spasiti od tragične sudbine. Taj isti doživljaj imala sam i na fakultetu, kad smo odlazili na praksu u domove za nezbrinutu djecu i kad je tužni film odjednom postao stvarnost. Željela sam svu dječicu iz doma dovesti k sebi i zaštititi ih, spasiti, voljeti. Godine su prolazile, a moj poriv je ostajao isti dok jednog dana nisam čvrsto odlučila umjesto pukog promatranja i djelovati te tako primijeniti poslovicu „*Res non verba*“. Vjerojatno sam tako sa smiješkom i raširenih ruku otvorila vrata mnogim novim izazovima i dinamikama u svom životu, a jedan od njih je svakako i medijacija.

Razmišljajući kako sročiti tekst o svom iskustvu u medijaciji odlučila sam ga podijeliti u nekoliko ključnih stavki koje će čitatelja nadam se privući i potaknuti na razmišljanje, a one koji se već bave medijacijom na promišljanje o vlastitim iskustvima.

Medijacija je naime s vremenom postala za mene alat koji mi omogućava djelovanje.

Ona je poput lijeka koji ublažava bolove i rane iz odnosa dvoje ljudi, a katkad je poput zajedničke šetnje ili pak trčanja pa čak i boksa do zajedničkog cilja.

Svakako medijacija nije lak posao i bilo bi posve pogrešno to tvrditi. Tako primjerice u pojedinim trenucima kad uvidim da sam privatno sklonija jednoj strani koja je u sukobu, zastanem i nanovo čitam materijale s Foruma za slobodu odgoja, vježbam komunikacijske tehnike poput reflektiranja, parafraziranja, autorefleksije, prepoznavanja osjećaja i sl.

Medijacija je naime poput jezika koji se uči i vježba i bez prakticiranja istoga nema napretka.

Kad krenu pozivi i učestale poruke, kad su ljudi ljutiti, agresivni, nesretni i sl. ono što mi najčešće pada na pamet je riječ- usmjeravanje.

Imam osjećaj da usmjeravam, odnosno da ljude u sukobu pravim pitanjima usmjeravam u komunikaciji kako bi iznjedrili zajedničko rješenje koje pod utjecajem emocija ne uočavaju.

Povremena tuga i spasiteljski nagoni me nisu napustili, ali edukacijom i življenjem medijacije izašla sam iz pasivnog promatrača teških zbivanja u djelotvornog suigrača na svim životnim poljima. Time sam svakako omogućila boljitak za sebe ali i za svoju zajednicu.

Pozivam i vas na izazov medijacije, jer vjerujte mi, zajedno možemo puno doprinijeti dobru u ovom svijetu.

Kao što bi naš pjesnik Dobriša Cesarić rekao

*"Taj san u slapu da bi mog'o sjati i moja kaplja pomaže ga tkati."*

Trenutno je u tijeku moja edukacija Medijacija u razredu, koju sam uz veliku i svesrdnu pomoć i suradnju, s našom Teom Resanović, uredila za vas.

**Prijavite se i postanite dio velike medijacijske obitelji!**

**Isječak iz edukacije možete pogledati u videu koji slijedi:**

• Foto: personalizirana Canva



# IZAZOVI U SURADNJI S RODITELJIMA



**Autorice:**

**Mia Žilić,**  
mag.praesc.educ.  
@od\_malena\_



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



*"Pojedinačno smo  
jedna kap; ali  
zajedno smo  
ocean."*

*Ryunosoke Satoro*





# IZ PERSPEKTIVE ODGOJITELJICA

---

Klikni na zvučnik  
za preslušavanje razgovora Nataše i Mije:




**Suradnja između odgojitelja i roditelja je tema koja ima veliki značaj kada se radi o kvaliteti odgoja i obrazovanja u predškolskoj ustanovi. Pred vama se nalazi razgovor između mene, Nataše, i kolegice Mije. U njemu smo pokušale u opuštenijem tonu ukazati na izazove s kojima se susrećemo, na koji način rješavamo iste i prilike koje vidimo u eventualnom poboljšanju ili nastavku suradnje.**

**Rado bismo čule vaše komentare na našim društvenim mrežama**  
( **Instagram @odgoj\_u\_pozitivi i @od\_malena\_** ).



# JOGA ZA DJECU - PUNO VIŠE OD ZABAVNE AKTIVNOSTI

**Autorica:**  
**Lea Vujaklija, mag. prim. educ.**  
**učiteljica joga**  
**@jogazadjecu** 



Joga za djecu je zabavna i posebna aktivnost koja u svijetu poprima sve veću popularnost, i to s vrlo dobrim razlogom.

Kako se joga za djecu sve više širi, tako raste i broj istraživanja koja dokazuju benefite koje ta aktivnost ima za djecu - i oni nadilaze samo fizičku spremu.

Prije nego se upustim u pisanje o blagodatima joga za djecu, htjela bih napisati ukratko kako izgleda jedan takav sat. Naime, vjerujem da je mnogima prva pomisao da je to isto kao joga za odrasle, samo umjesto odraslih vježbaju djeca. To je zapravo prilično daleko od joga koja je zaista prilagođena djeci.

## KAKO IZGLEDA SAT JOGE ZA DJECU?

Sat obično započinjemo vježbom disanja i kratkim razgovorom. Vježbe disanja su prilagođene djeci i vrlo zabavne, a neke primjere možete pronaći na mom Instagramu [@jogazadjecu](#).

Zatim kreće zagrijavanje tijela, ponovno na zabavan način, često uz pjesmu. Zagrijavanje nastavljamo pozdravom suncu koji se također može raditi uz pjesmicu.

Kada smo se zagrijali, krećemo na avanturu s našom kravicom. Kroz tu avanturu učimo razne joga poze koje onda kroz igre ponavljamo.

Na kraju se opuštamo uz neku kratku kreativnu aktivnosti ili bojanje i vizualizaciju.

Sat se naravno uvijek prilagođava raspoloženju i potrebama djece u tom trenutku.

Nadam se da je ovaj kratki opis dočarao koliko se takav sat razlikuje od joga za odrasle.

A sad prelazimo na benefite joga za djecu koji su ujedno i glavni razlog zašto vjerujem da će ova aktivnost postajati sve popularnija i kod nas.

## ZAŠTO JE JOGA ODLIČNA ZA DJECU?

Kao fizička aktivnost joga utječe na razvoj snage, izdržljivosti i balansa kod djece. S redovitom praksom može pozitivno utjecati i na regulaciju tjelesne težine.

joga također utječe na jačanje imunološkog sustava pa samim time i općenito zdravlje.

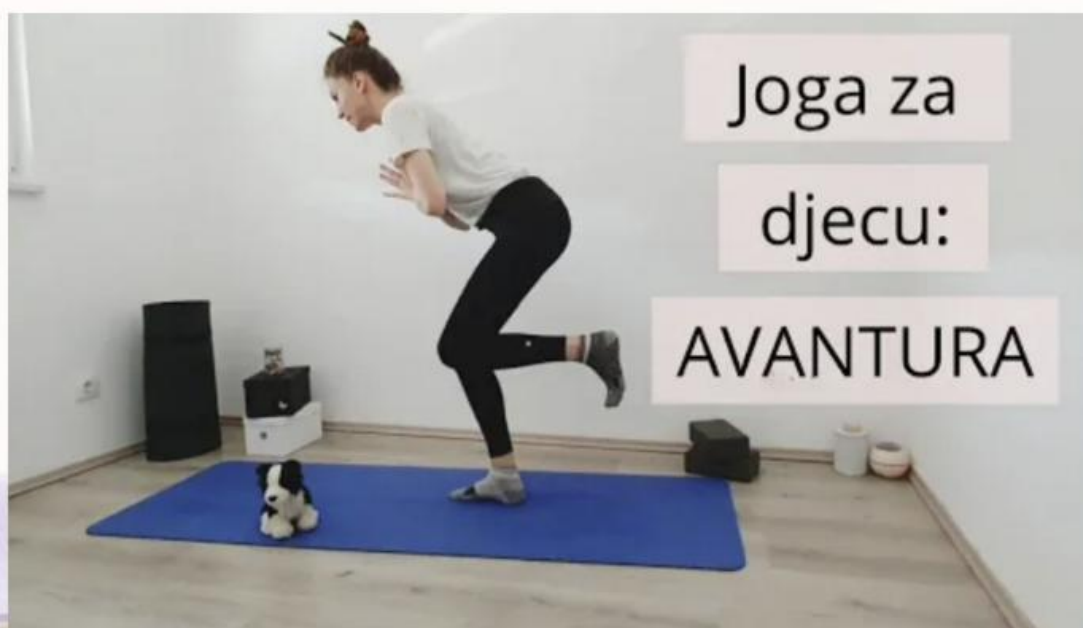
Osim toga, redovitom prakse joga postiže se značajan utjecaj i na mentalno zdravlje djece. Sve više istraživanja pokazuje kako dolazi do smanjenja stresa i anksioznosti te djeca uče sama regulirati svoje emocije koristeći, primjerice, tehnike disanja.

Prakticiranje joga može poboljšati koncentraciju i smanjiti impulzivno reagiranje.


Ono što je posebno bitno u današnje vrijeme jest i utjecaj joga na smanjenje stresa. Baš kao i odrasli, i djeca su često izložena stresnim situacijama te je od neizmjerne važnosti da se već od malih nogu uče nositi sa stresom te smanjiti razine stresa u svom tijelu.

Ja bih jako voljela da me netko upoznao s jogom dok sam bila dijete i to je još jedan u nizu razloga zašto želim doprijeti do što više djece.

Sadržaje o ovoj temi dijelim na svom Instagramu [@jogazadjecu](#), a primjer jedne joga avanture možete pronaći na [YouTube kanalu Joga s Leom](#).



# ZAŠTO SVI PRIČAJU O ZAHVALNOSTI?

**Autorica: Ivana Harapin Gajić, prof. pedagogije; Mind i mindfulness trenerica i NLP Master**  
**@hara\_motivacija**  
**@hara\_pedagogija** 



O zahvalnosti se u zadnje vrijeme puno piše, i to s dobrim razlogom. Brojna su istraživanja pokazala da su ljudi koji svakodnevno prakticiraju zahvalnost sretniji i svoje živote ocjenjuju ispunjenijima od onih koji je ne prakticiraju. Zašto je tome tako?

Radi se ni o čem drugom, nego o našoj percepciji svijeta koji nas okružuje. Kad smo fokusirani na ono što nemamo, što mislimo da nam je nedohvatljivo, na ono što se drugima dešava s lakoćom, a nama se čini da se za isto mi sami trebamo jako truditi, na ono što nam nedostaje ili ono za čim čeznemo, našu pozornost, naše misli i emocije usmjeravamo da u svemu pronalaze taj negativni predznak nemanja i poteškoće. Takvo nas razmišljanje dalje vodi u negativnu sliku o sebi i svom životu, jal, anksioznost i ostajanje u zoni komfora. Ove misli i emocije dalje vode u slične misli i emocije koje nam samo potvrđuju njihovu "istinitost", što nas dalje tjera u još neugodnije misli, duboko u zonu komfora, sumnju u sebe i svoje sposobnosti te ukopavanje u život u kojem je svaki dan "copy-paste" prethodnog dana, emocija i (ne)rezultata koji ga prate.

Kad smo pak svakodnevno fokusirani na zahvalnost za ono što je dobro u našem životu, počinjemo primjećivati sve više dobrih stvari koje imamo i koje jesmo. Zapamtite, uvijek imamo razloga za zahvalnost! Koliko god okolnosti bile izazovne, uvijek postoji nešto što je blagoslov našeg života. U početku ćete možda vidjeti "samo" one velike i najvažnije stvari, kao što su obitelj, prijatelji, posao, krov nad glavom i sl., no s vremenom ćete shvatiti da su i poteškoće i pogreške razlog za zahvalnost, jer nas potiču na rast i na preskakanje vlastitih granica. Sjetite se nekog događaja ili situacije koja vam se tada dok se dešavala činila kao kraj svijeta, a s vremenskim i emocionalnim odmakom ste shvatili da je to bilo najbolje što vam se dogodilo. Nakon svega nekoliko mjeseci prakticiranja zahvalnosti, danas znam da je sve što mi se dešava u životu za moje najveće dobro, iako mi se to ponekad tako ne čini.

## KAKO PRAKTICIRATI ZAHVALNOST?

Nije važno kako ćete je prakticirati, važno je to činiti svakodnevno. Zašto? Istraživanja pokazuju da nam treba 30 do 90 dana svakodnevnog ponavljanja kako bi nam nešto ušlo u naviku i postalo naša rutina.

- Ujutro je dobro odmah nakon buđenja izgovoriti ili napisati ono na čemu smo zahvalni i pozitivnim mislima započeti dan.
- To mogu biti tri ili pet stvari, bitno je da osjetimo tu zahvalnost dok je izgovaramo. Važno je ovaj korak ne preskakati, malen je, no vrlo moćan i učinkovit i zbog toga nam se može učiniti banalnim. Svejedno ga napravite i gledajte transformaciju vašeg jutra.
- Navečer je pak izvrsno napraviti zahvalnost za dan s djecom. Djeca obožavaju ovu aktivnost, pomaže im staviti fokus na ono što je bilo dobro u danu, na prijatelje, obitelj, pozitivne emocije, aktivnosti koje su ih zabavile i veselile i s osmjehom će utonuti u san. Gledam to svakog dana. Probaj i Ti!

*„Zahvalnost je bogatstvo. Prigovaranje je siromaštvo.“*

*Doris Day*

*Slobodno podijeliš svoja razmišljanja sa mnom  
na društvenim mrežama*



# USKRSNI DIY



**Autorica: Maja Lončarić,**  
zaposlena mama  
[@actionma.ma](https://www.instagram.com/actionma.ma)



Stiže nam Uskrs i kuća će nam biti puna jaja i zečića. Zašto se to radi za Uskrs? Evo nekih zanimljivosti.

## USKRSNA JAJA

Običaj uskrsnih jaja potječe iz daleke prošlosti. Prema drevnim mitologijama, vjerovalo se da je svemir nastao od golemog jaja pa su od dvije polovice ljuske nastali nebo i zemlja. Jaje je također bilo simbol plodnosti kod mnogih naroda, a već su stari Perzijanci imali običaj bojiti jaja u proljeće. Kršćanima je jaje simbol Uskrsa i novog života.

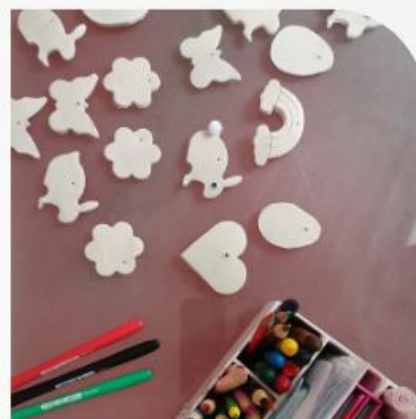
## USKRSNI ZEC

Izvorni uskrsni zec je najvjerojatnije povezan s nekadašnjim festivalom u čast ekvinocija (početka proljeća i proljetne ravnodnevnic). Saksonci, plemena koja su u davna vremena naseljavala današnju Englesku, posvetili su mjesec travanj slavljenju božice proljeća i plodnosti, koja se zvala Eastre (eng. Easter = Uskrs). Eastrina sveta životinja bila je zec, budući da je ova životinja jedan od najčešćih simbola plodnosti i ponovnog rađanja. Povjesničari vjeruju da spajanje zeca i jaja za uskrsne praznike potječe s početka nove ere.

## ZA OVAJ DIY POTREBAN VAM JE:

- glinamol (najbolji nam se pokazao Karbon)
- modlice
- čačkalica
- boje
- ukrasne vrpce ili konac

Glinamol razvaljajte i napravite oblike koje želite. Ostavite ga da se dobro osuši. Nakon toga možete bojati, staviti vrpce ili konac i ukrasiti grane u vazi ili poklone.



• Foto: privatna arhiva



Korišteni izvori:

- <http://www.pjesmicezadjecu.com/priroda-i-ljudi/zanimljivosti-o-uskrsu-dp1.html>

**Za više ideja, kliknite na moj blog.**  
**Hvala na čitanju!**



# VRTIĆ – PREDŠKOLSKA ILI ZDRAVSTVENA USTANOVA

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



Ovih dana epidemiološke mjere vezane za Covid-19 su znatno smanjene. No, one bitne i dalje ostaju na snazi. Ukoliko se pojavi bilo koji simptom koji ukazuje na oboljenje, mjere izolacije i samoizolacije preporučaju se.

Međutim, i prije pandemije događalo se često kako su roditelji zamijenili dječji vrtić za zdravstvenu ustanovu. Zašto sam takvog razmišljanja i zašto uopće ova tema članka? Zapravo je vrlo jednostavno.

Svjesna sam da je opstanak u životu i zadržavanje posla jedna od glavnih ciljeva odraslog čovjeka, ali kad se taj isti odluči na osnivanje obitelji, prioritete se mijenjaju.

Tada je nekako centar pozornosti usmjeren na malo sićušno biće koje nas treba kako bi raslo, razvijalo se i živjelo. U prvoj godini života, većinom je majka ta koja vrijeme provodi s djetetom, međutim kako se bliži povratak na posao, neizvjesnost oko upisa u vrtić i povratka na posao postaje sve veća.

Roditelji koji imaju prvi doticaj s vrtićkim kolektivom ostanu u čudu kada se dijete svako malo razboli i zbog toga oni moraju ostati kod kuće. Često se ponavlja rečenica „Dijete mi je bolesno od kad smo krenuli u vrtić. Tjedan dana je doma, dva dana u vrtiću i tako stalno u krug“. I, na žalost, tako zaista i bude.

Dijete prilikom ulaska u kolektiv doživljava veću količinu stresa, što zbog novog okruženja, što zbog novih ljudi, što zbog nove rutine; ali i same činjenice da njegovih roditelja nema. Kad je tijelo pod stalnim stresom, bilo dječje ili odraslo, dolazi do značajnog pada imuniteta. S obzirom da je imunitet sam po sebi u padu, a dijete i dalje izloženo stresu, začarani krug oboljenja je stalno prisutan.

Druga najveća stavka u cijeloj priči je da svaka obitelj, kolektiv, skupina ima razvijen kolektivni imunitet. Tako je i u vrtiću. Djeca jednom kad steknu kolektivni vrtićki imunitet, obolijevaju sve rjeđe. Tako se najviše obolijeva u jasličkim skupinama, a kasnije kako prođe navršena treća godina djetetovog života oboljenja se smanjuju. Prema statistici najveći broj tijekom pedagoške godine je u jaslicama, a najmanji broj oboljenja u predškolskoj skupini.



No vratimo se mi naslovu. Predškolska ili zdravstvena ustanova?! Često mi se tijekom mog zaposlenja dogodilo kako bi roditelji djeci ujutro prilikom dolaska u vrtić dali antipiretik kako bi dijete ostalo u skupini. Uzmimo u obzir činjenicu da je dijete dovedeno u vrtić oko 07:00 sati ujutro, djelovanje antipiretika prestaje djelovati između 10:00- 11:00 sati. Tada mi pozivamo Vas da dođete po dijete i odvedete ga kući.

Dijete se u kolektiv može vratiti ukoliko nije imalo 24 sata simptom zbog kojeg je poslano kući. To znači, ako smo mi Vas kontaktirali u 11:00 sati, a Vi ste došli oko 12:00 po dijete, idući dan dijete se ne može pojaviti u kolektivu. Međutim, samom primjenom antipiretika kada je već znatno oslabljen imunitet Vašeg djeteta, Vi ga doslovno šaljete u vrtić gdje postoji značajan rizik za dodatno oboljenje ukoliko u vrtiću već dolazi do naznake za kolektivno oboljenje. Želim da se Vi zapitate kako se Vi osjećate na dan kad Vas boli glava, kad osjećate mučninu ili imate diareju?! Vjerujem da kao i ja samo želite ostati u toplini i tišini vlastitog doma i biti okruženi svojom obitelji. Ukoliko to želite i Vi, vjerujte mi djetetu je to potrebnije više. U vrtiću postoji dnevni raspored pa tako Vaše dijete s određenim simptomima sudjeluje u tim aktivnostima. U skupini je buka, ubrzani tempo, a Vaše dijete želi samo Vas i mir.

Ono što nikako ne ide uz predškolsku ustanovu je donošenje sirupa za kašalj ili kapi za nos ili vitamine kako bi to odgojiteljice primijenile na Vašem djetetu. Ni jednom od tih sredstva nije mjesto u vrtiću te se ista mogu primjenjivati prije ili poslije vrtića.

Nadalje, osim standardnih oboljenja tijekom godine, postoje i ona kronična oboljenja s kojom se djeca upisuju u vrtić. To su najčešće alergija, febrilne konvulzije, epilepsija, atopijski dermatitis, a u zadnje vrijeme i pojačano dijabetes. Sve to su kronične bolesti koje se održavaju u granicama normale. Međutim, ako djetetu koje ima febrilne konvulzije, a ima povišenu tjelesnu temperaturu ujutro prije odlaska u vrtić date antipiretik, povećavate mogućnost da u vrtiću ima napadaj. Isto tako vrijedi i za epilepsiju, ukoliko je dijete u popodnevnim ili noćnim satima kod kuće imalo manji napadaj, kroz dan postoji mogućnost velikog napada.

Vi kao roditelji dužni ste brinuti i skrbiti o zdravlju Vašeg djeteta, tu odgovornost osim Vas ne može nitko preuzeti na sebe. U vrtiću odgovornost preuzima prvo odgojiteljica, a zatim i zdravstvena voditeljica. I kad govorim o ovoj odgovornosti odgojitelja i zdravstvenog voditelja, mislim na odgovornost prilikom hranjenja, igranja, izvođenja aktivnosti, a ne brigu o bolesnom djetetu. Dozvolite svom djetetu i sebi da zajedno odradite bolest, da povratite izgubljeni imunitet. Učeci dijete da je u redu biti bolestan i pritom ostati kod kuće, svjesno odgajate osobu koja će jednog dana znati se brinuti o sebi i ne raditi na štetu sebe i drugih.

Stoga smo došli do zaključka kako se u predškolskoj ustanovi zdrava djeca uče, igraju, odgajaju, dok u zdravstvenim ustanova bolesna djeca uz terapiju i primjerenu skrb ozdravljaju. Molim Vas da zapamtite rečenicu

„dječji vrtić je predškolska ustanova i tamo vodim svoje zdravo dijete!“

# TRAVANJ - MJESEC SVJESNOSTI BROJ 5

## O CARSKOM REZU



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



Oporavak od carskog reza u teoriji traje svega 2 tjedna dulje u usporedbi s vaginalnim porodom - što bi značilo oko 8 tjedana nakon poroda.

To je minimalan vremenski period potreban da se zaraste vanjski rez i da se organi, pomaknuti u stranu, počnu vraćati na mjesto.

**A što je s onim unutarnjim rezom?**

I pri tom ne mislim na rez preko pola maternice, mislim na onaj koji ostane na duši jedne mame koja je u potpunosti drugačije zamišljala dolazak svog malenog čuda na svijet.

*Da li su na tu bol s kojom se nosi u sebi doista potrebni i bešćutni komentari? U top komentare s kojima sam se ja susretala spadaju:*

- "super, barem si se riješila toga bez muke"
- "hajde barem te nisu rezali dolje"
- "lijepo, nećeš predugo krvariti"
- "pa nije taj rez više strašan, niti se ne vidi iz bikinija"
- "možda ćeš moći onda i drugi put na carski"

Pa krenimo iz početka s osnovama...

### **ŠTO JE TO CARSKI REZ?**

Carski rez je kirurški zahvat kojim dovršavamo trudnoću vadeći dijete kroz rez na trbuhu i maternici. Iako nosi veći rizik za razvoj komplikacija kod majke i djeteta od vaginalnog poroda, učestalost carskog reza je u porastu.

## KOJI SU RIZICI OVAKVE OPERACIJE ZA MAMU?

- ozljeda crijeva, mokraćnog mjehura, mokraćovoda i krvnih žila
- mlohavost (atonija) maternice
- obilnija krvarenja iz maternice, ležišta posteljice ili reza trbušne stijenke
- anesteziološki rizici
- slabost i raširivanje operacijske rane
- upala unutarnje sluznice maternice (endometritis)
- kila u području reza trbuha
- upala u području rane
- krvarenja
- tromboza, tj. stvaranje krvnog ugruška
- postpartalne depresije
- slabost stijenke maternice (ruptura) prilikom sljedeće trudnoće
- češće patološko sijelo posteljice u sljedećim trudnoćama (npr. placenta praevia)

## OSIM ZA MAMU, CARSKI REZ NOSI I ODREĐENE RIZIKE ZA BEBU:

- ozljeda kirurškim nožem
- ozljede mekih i tvrdih tkiva djeteta prilikom izvlačenja
- Istraživanja su pokazala i veću učestalost dermatitisa, dijabetesa tipa 1, astme i pretilosti
- Kod djece rođene carskim rezom izostaje doticaj s vaginalnim bakterijama pa im je smanjena imunost, a prisutno je i manje kvalitetnih bakterija u crijevu djeteta koje inače osnažuju imunost.

Carski rez započinje davanjem anestezije, ako se radi o hitnom carskom onda je to opća, a kada god se ima vremena poželjno je izvoditi ga pod lokalnom kako se mami i bebi ne bi uskratio zlatni sat. Kada je anestezija počela djelovati, poprečno se reže mišićna ovojnica te otvara potrbušnica. Zatim se mjehur odvoji od maternice koja se nakon toga poprečno reže i probuši se vodenjak. Kroz otvor se izvuče dijete, reže pupkovina, obavi kratak pregled djeteta i po mogućnosti predaje mami ili tati na zlatni sat.

Sada kada smo prošli teoriju, uzmimo još u obzir i da se takvi komentari dobivaju većinom u prvim danima nakon poroda, kada ste ionako osjetljivi, hormoni divljaju, a vi ponekad imate osjećaj da nemate blagog pojma sto radite s prvorođencem.



Kao prvo, vi ne možete niti zamisliti što se događalo do trena prije carskog reza, čak ako je i bio dogovoren, zasigurno je u glavi te buduće mame bilo more pitanja i unutarnjih borbi. Ako je bio hitan carski rez, kako su izgledali sati prije? U mom slučaju to je bilo tri dana induciranih trudova. Da stvar bude još gora, svaki taj komentar bio je upućen od strane žene, mame. Pa čak i da je bio najdivniji rez na svijetu iz čistog poštovanja prema toj osobi nije u redu davati takve komentare.

*Budimo svjesni toga da je carski rez operacija. Svako tijelo različito podnaša bilo koju vrstu operacije, a nakon ove iz bolnice izlazite s novorođenčetom u rukama. Osvijestimo ovog travnja suosjećanje i razumijevanje te kada se idući put susretnete s novopečenom mamom - suzdržite se od komentara koji se urežu u pamćenje i umjesto toga ponudite pomoć.*

## PAR IDEJA KAKO POMOĆI MAMI KOJA JE RODILA CARSKIM REZOM:

- skuhati nutritivno bogati ručak
- pričuvajte joj bebu na 2 sata i "natjerajte" je da odspava
- pospremiti stan/kuću/oprati veš/suđe
- poklonite joj poklon bon za kvalitetnog fizioterapeuta koji radi s ožiljcima i/ili poklon bon za poduku samomasaže ožiljka
- ulje šipka koje je podrška fleksibilnosti kože i kao takvo je odličan dodatak samomasaži ožiljka
- pitajte je kako je i saslušajte sve njene brige i boli

*Ako imaš pitanja i nedoumice, želiš još neke savjete o tome kako pomoći mami koja je rodila carskim ili si i sama ta mama te imaš pitanja o tome kako sam ja riješila probleme koje mi je mjesecima stvarao moj rez - slobodno mi se javi.*





• Foto: privatna arhiva

*"Does my C-section scar make you uncomfortable? Just imagine how I felt being strapped to a narrow table in a freezing cold room while strangers cut and rocked my body."*

Korišteni izvori:

- <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/c-section/about/pac-20393655>
- <https://www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/>
- <https://brightcolormom.com/c-section-quotes/>

# KAKO NAUČITI KVALITETNO SLUŠATI?



**Autorica: Josipa Periš**  
**mag.praesc.educ.**  
**@jojo\_childhood**



Nedavno sam prisustvovala razgovoru gdje je petogodišnji dječak došao ljut iz vrtića i rekao je majci da više ne želi ići u vrtić. Majka ga je saslušala, ali nije tome previše pažnje posvećivala te je rekla dječaku da u vrtić mora ići jer ga nema tko kod kuće čuvati. Dječak nije bio zadovoljan majčinim odgovorom te se otišao igrati u svoju sobu.

U tom trenutku je dječaku bilo najvažnije da ga majka kvalitetno sasluša. Što bi to značilo?

Kvalitetno saslušati znači suosjećajno slušati sugovornika i pokušati gledati svijet njegovim očima.

Majka je mogla drugačije reagirati. Mogla je reći dječaku: "Vidim da si jako ljut. Ispričaj mi što se dogodilo u vrtiću?"

Ako ovako reagiramo, dijete ohrabrujemo da nam zaista ispriča što se dogodilo i tek tada možemo vidjeti kako mu možemo pomoći.

Kada na brzinu razgovaramo s djecom o situaciji koja ih brine, često se događa da odmah:

- procjenjujemo slažemo li se ili ne
- postavljamo im pitanja sa našeg kuta gledanja
- savjetujemo djecu na temelju našeg iskustva
- tumačimo djetetovo ponašanje i postupke

Ipak, većina odraslih želi da im se dijete otvori i krene pričati. Iz tog razloga bi trebali prethodno navedene stavke mijenjati.

Zamislite situaciju gdje vi krenete prijateljski prepričavati što vam se dogodilo, a ona odmah zaključuje zašto se to dogodilo i smatra da ta situacija nije toliko važna. Hoćete li joj se opet povjeriti?

Ono što možemo napraviti je od djeteta tražiti povratnu informaciju kako je shvatilo određenu situaciju zbog koje osjeća ljutnju ili neku drugu emociju, npr. svađa s prijateljem iz vrtića.

### KONKRETNE SMJERNICE KOJE MOGU POMOĆI SU:

- pokazati interes za djetetova razmišljanja, probleme, ideje
- slušati dijete bez prekidanja, tražiti pozitivne stvari koje je dijete reklo i prihvatiti njegove ideje
- pitati dijete kako se osjeća
- težiti dijalogu tj. razmjeni mišljenja

Za prihvaćanje pozitivnih stvari koje dijete iznosi možete reći:  
„Dobro si se toga sjetio“ ili „Pokušaj sutra to isprobati“.

Kad s djetetom razmjenjujete mišljenja, kažite:  
„Meni to zvuči ovako...“ ili „Ja o tome razmišljam ovako...“

Jako je važno *usmjeriti se na ono što dijete govori*, a ne na ono što bismo mi mogli reći kad dijete završi.

Na taj način su dijete i njegova priča u fokusu i mi ga tada zaista otvorenog uma i srca slušamo i prihvaćamo.

Kvalitetno slušanje se ne odnosi samo na odraslog koji sluša dijete, već i na odrasle međusobno. Zamislite samo koliko bi manje nesporazuma bilo kad bi jedni druge kvalitetno slušali.

*„Dijete nije 'umanjena' replika svojih roditelja. Ono je individua koja ima svoje specifične potrebe, interese i mogućnosti, koje u odgoju valja uvažavati i podržavati.“ Edita Slunjski*

# KAKO PRIPREMITI DIJETE ZA POLAZAK U ŠKOLU

**Autorica: Nikolina Sopić**  
**mag. praesc. educ.**  
**@malicovjek\_**



Kako proljeće sa sobom donosi vedrinu, buđenje u punom smislu riječi i pokretanje brojnih planova, tako se puno obitelji susreće s novim stresom a to su upisi.

Bilo da se radi o upisima u vrtići, školu ili fakultet, oni predstavljaju veliku promjenu u životu, ne samo djeteta, već cijele obitelji. Koliko god je vrlo velika razlika između ove 3 razine odrastanja, ima tu puno sličnosti.

Nakon bezbrižne igre i vrtićkih dana vrijeme je za procjenu djeteta i njegove spremnosti za školu.

Spremnost za školu nije samostalna vještina, već kombinacija cjelokupne razvojne zrelosti, karakteristika i vještina djeteta koje olakšavaju prilagodbu na nove situacije i specifičan način učenja. Odnosi se na tjelesnu, emocionalnu, socijalnu i intelektualnu zrelost.

Lakši prijelaz iz vrtića u školu osigurava organizirani oblik predškole. Kroz cijelu godinu prije polaska u školu, odgojitelji u suradnji s roditeljima pripremaju dijete i olakšavaju mu prilagodbu na novi način učenja i strukturu dana. Svakodnevno se brojne aktivnosti temelje na predčitalačkim vještinama te se dnevna rutina približi školskim obavezama. Iako intenzivnija priprema za školu zaista počinje zadnju godinu boravka u dječjem vrtiću, djeca se od rođenja pripremaju za nove zrelije situacije i samo odrastanje.

Veliku ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta ima obitelj. Obiteljski odnosi, načini komunikacije, stvaranje pozitivne slike o sebi i brojni drugi čimbenici utječu na dijete.



Uz razvoj i poticanje samostalnosti, usavršavanje predčitalačkih vještina i nadograđivanje igre, postoje brojne aktivnosti koje mogu imati pozitivan učinak na pripremu za školi.

### **OVO SU NEKE OD PREPORUKA ZA RODITELJE BUDUĆIH PRVAŠIĆA :**

- Razgovarajte o školi, prošećite do buduće škole, spomenite neke svoje dogodovštine i pozitivna iskustva
- Opišite djetetu kako dan u školi izgleda, osvrnite se i na odmore, užine i slične stvari.
- Nemojte ih plašiti izrazima „vidjet ćeš ti kad ćeš morati cijeli dan sjediti i učiti u školi“ i sl.
- Ne plašite dijete s učiteljem, već ga spomenite u kontekstu realne osobe koja pomaže djeci i kojoj je stalo do njih
- S djetetom nabavljajte pribor za školu, pitajte za želje, ali ostanite dosljedni i odredite granice prilikom kupnje
- Osmislite i uredite prostor u kući koji će predstavljati radni prostor za dijete. Dozvolite djetetu da sudjeluje u uređenju
- Na vrijeme razgovarajte o promjeni dosadašnje rutine u danu. Igrajte se nekih budućih situacija i uvježbavajte pravila (otključavanje vrata, odlazak do škole, pravila ponašanja u prometu, briga o vlastitim stvarima...)
- Spomenite djetetu s kim će boraviti nakon škole dok se vi ne vratite s posla, provjerite zna li dijete važne podatke: adresu stanovanja, vaše brojeve mobitela, gdje radite i dr.
- Upoznajte dijete s vršnjacima koji će također krenuti u školu, lakše će im biti ukoliko imaju poznate osobe u novom okruženju
- Pokažite ponos, recite djetetu da imate povjerenja u njegove sposobnosti i njega samoga
- Budite djetetu podrška
- Osim što ste mu izvor sigurnosti, možda će ga trebati zaštititi od nekih situacija u odnosima s djecom i odraslima
- Važno je unaprijed dogovoriti pravila nakon dolaska iz škole (zadace, obaveze, slobodno vrijeme) i pridržavati se istih
- Nemojte zaboraviti na igru. Igra je i dalje potrebna djetetu te dobi

### **I ZA KRAJ...**

Opustite se, ovo je normalan slijed događaja koje svaka obitelj prolazi. Vi roditelji imate neprocjenjivo iskustvo pa se pokušajte prisjetiti koje bi stvari vama olakšale školovanje i prilagodbu na novu sredinu. Također, najbolje poznajete svoje dijete i znate što voli, u čemu uživa i na koji način najbolje funkcionira. Iskoristite to i prilagodite ove preporuke Vašem djetetu.













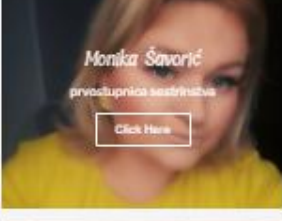


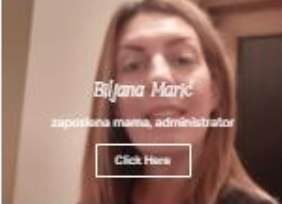

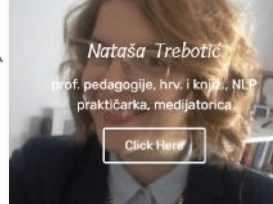


# EDUMAGAZIN

Home - eduMagazin

## VIŠE O AUTORIMA



 <p><b>Tanja Hrvatin Šimičić</b> mag. praesc. educ., Zlatni bronci certifikatni nastavnik za roditeljske edukacijske i edukativne pripreme za predškolske</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Marija Rušev</b> mag. soc. ut. pisač, eduBlogger, projekt "okusba roditelja"</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Mia Žilić</b> mag. praesc. educ., Montessori pedagoginja, certifikat za vođenje engl. skupine, eduBlogger</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Kristina Tenger</b> AMT certificirana Montessori asistentica za uzrast 0-3/3/6 godina, vlasnica 1. Montessori Studija u Hrvatskoj</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Eva Hofbauer</b> univ. baec. pedagoški</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Ana Horvat Gačić</b> mag. spec. et educ. psihol. Croat. prof. pedagogije, mindfulness i NLP praktičarica</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Josipa Periš</b> mag. praesc. educ.</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>BE ORIGINAL</b> <a href="#">Click Here</a> <b>LUKA art</b></p>	 <p><b>Maja Lončarić</b> mag. med. lab. diag.</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>eduMagazin</b> CJELOVIT PRISTUP OBITELJIMA I POJEDINCIMA</p> <p>PRIJAVI SE I TI ako želiš kreirati sadržaj u sklopu eduMagazina</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Tea Resanović</b> mag. paesc, inicijatorica eduMagazina</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Ana Marija Horvat</b> mag. doc. nauka atopizara</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Monika Šavorić</b> pristupnica sestrištva</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Lea Vujaklija</b> mag. prim.educ., učiteljica joge</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Nataša Maček</b> mag. praesc. educ., volonterka</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>
 <p><b>Bijana Marić</b> zapisana mama, administrator</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Nikolina Sopić</b> mag. praesc. educ.</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>	 <p><b>Nataša Trebotić</b> prof. pedagogije, hrv. i knjiž., NLP praktičarka, medijatorica</p> <p><a href="#">Click Here</a></p>