

Мама увек најбоље зна!

Ево списка ситуација у којима је ваша мама била у праву, а ви сте тога били свесни, иако нисте хтели да признате.



Требало је да обучете џемпер.

Није требало да седнете да ручате у новој кошуљи. Нарочито ако узмете у обзир да вас је чекала топла супа.

Сваки пут кад је рекла “Кад би ... (допишите име најнеозбиљнијег човека с којим се дружите) скочио у бунар, да ли би и ти скочио?” У том тренутку, вероватно сте мислили да бисте. Сад кад размислите...

Кад није хтела да вам набави

пса/мачку/акваријум од 200 литара, који сте

очајнички желели јер је знала да би вас то држало уврх главе три недеље.

Кад нисте примљени на посао који сте заиста, заиста желели, а она вам је рекла да будете стрпљиви јер ће налетети нешто што ће бити боље за вас.

Кад вам је лепо рекла да на зимовање понесете најдебљи вунени џемпер и најтоплију јакну, а ви сте хтели да терате моду у капуту у којем изгледате као филмска звезда па сте се вратили мртви болесни.

Сваки пут кад вам је рекла да су најавили кишу и да понесете кишобран (али сте ви били паметнији, па га ипак нисте понели). Запамтите једном заувек, маме имају веома софистицирано чуло за предвиђање кише.

Истина је. Скоро све на свету изгледа мање страшно кад преспавате.

Кад вам је рекла да не возите бицикл по шљунку превише брзо, јер ће каменчићи и прашина завршиту право у разбијеном колелу. Чим паднете, што се десило врло брзо, зар не? Сваки пут кад сте, као дете, питали зашто морате да урадите, а она одговорила “зато што ја тако кажем”. С таквом логиком нема расправе. Кад вас је уверавала да ће доћи дан кад ћете млађег брата или сестру волети највише на свету. Кревети стварно нису предвиђени за скакање. То сте и сами експериментално утврдили (али сте тада кривицу свалили на млађег брата или сестру). Кад је говорила да девојчица која је најпопуларнија у разреду зато што има најлепшу перницу, патике... можда није и најпаметнији избор за најбољу другарицу. У то сте се уверили вероватно два дана касније, кад је изабрала нову најбољу другарицу, а вас почела да оговара коме стигне. Сваки пут кад вам је скренула пажњу да можда нисте морали да улетите у минус због још једног пара чизама, нове ташне или ципела са штиклом од 12 центиметара. (Јер ни оне које имате не носите.)

Кад вам је, пре толико година, говорила да је рано да почнете да бријете ноге... Наравно, игнорисали сте је. А сад вам је вероватно жао због тога. Кад каже да вас воли више од живота, без обзира на све. Слободно наставите листу, сигурно имате нешто да додате

Колико су заиста опасни телефони и бежични интернет

Мобилном уређају није место у спаваћој соби, а током ноћи треба искључивати и рутере. Смартфони највише зраче током разговора, при чему мозак апсорбује чак половину емитовања



Мобилни телефони, интернет рутери, таблети... Убрзани развој технологије нам је олакшао живот, али и унео страх од могућег штетног деловања – зрачења. Да ли и до каквих све нежељених последица по здравље људи доводи прекомерна употреба паметних телефона, „вајрлес“ модема и осталих уређаја, објашњава др Бранислав Вулевић, научни сарадник и руководилац

Одељења за заштиту од нејонизујућих зрачења у Јавном предузећу „Нуклеарни објекти Србије“ у Винчи:

– Нова техничка достигнућа често имају и другу страну медаље, која се тиче загађења животне средине. Пажњу посебно привлачи „невидљиво загађење“, односно нејонизујућа зрачења. За разлику од јонизујућих, радиоактивних зрачења која су драстично опаснија, нејонизујућа немају довољно енергије за покретање процеса јонизације у живим ткивима. А да ли су и колико опасна по здравље, генерално посматрано, нико стручан и добронамеран нема прави одговор. Истина је негде између најгорих могућих сценарија за будуће генерације и потпуног игнорисања било каквог лошег утицаја – објашњава наш саговорник, који је овом проблему посветио скоро две деценије.

*** Да ли човек може да осети утицај нејонизујућег зрачења?**

– Човек не поседује чула којима би детектовао нејонизујуће зрачење. У интегрални електромагнетски спектар нејонизујућег зрачења улази и ултраљубичасто (УВ), инфрацрвено (ИЦ) и радиофреквенцијско зрачење (РФ), као и електрична и магнетска поља екстремно ниских фреквенција. Одговор на питање како се заштити од прекомерних излагања овом зрачењу ће временом све више добијати на значају.

– Постоје ли одређени симптоми као вид реаговања људског организма на електрична и магнетска поља?

– Најчешће се помиње главобоља, поремећај сна и замор. Међутим, потребно је нагласити чињеницу да еминентни научници и стручњаци широм света имају опречне ставове по питању утицаја електричних и магнетских поља на људски организам.

– Како онда да се понашамо у односу на кућне апарате, који су неодвојиви део живота?

– Где год имамо напон и струју имамо појаву електричних и магнетских поља. Дакле, сви кућни апарати представљају изворе електричних и магнетских поља ниских фреквенција који припадају групи нејонизујућих зрачења. Вредности јачине су најизраженија у непосредној близини апарата,

док са растојањем од извора нагло опадају. Ипак, изузетак су микроталсне пећи, које због термичког ефекта на храну емитују зрачење на фреквенцији 2,45 гигахерца, што значи да се за време њеног рада треба бити на нешто већем растојању, макар око четири метра.

*** А када је реч о осталим кућним уређајима?**

– На растојању од 30 до 50 сантиметара од одређеног апарата ниво електричних и магнетских поља драстично опада, па особа на наведеним растојањима може бити спокојна. Посебно треба обратити пажњу на електричне сатове поред кревета. Препорука је да се држе на удаљености од један и по до два метра од узглавља. Приликом коришћења треба повести рачуна и о апаратима као што су миксер, фен за косу, апарати за бријање... Користите их само одређен временски период према упутству, без претеривања.

*** Од мобилних телефона више се и не одвајамо?**

– Ризици по здравље услед употребе мобилних телефона још увек нису у потпуности сагледани. Пре четири године је Међународна агенција за истраживање канцера зрачење мобилних телефона сврстала у такозвану групу 2Б, потенцијално канцерогену за људе. Наведена класификација такође значи и да су потребна даља истраживања. Мобилни телефони највише зраче током разговора, при чему мозак апсорбује најмање половину зрачења које се емитује. С друге стране, када је мобилни телефон укључен а не користи се, већ се налази „у стању мировања“, оријентационо на сваких 15 минута пошаље по један кратак сигнал најближој базној станици, која га региструје по посматраној локацији. То заправо значи да је тада зрачење занемарљиво. Врло је важно напоменути да се приликом позива неког броја, сачека пар секунди док се не успостави веза па тек онда апарат прислони на уво. Током разговора сваки мобилни телефон емитује различите вредности радиофреквенцијског зрачења у зависности од квалитета самог телефона, али и од положаја у односу на антене базних станица мобилне телефоније. Уколико су антене базних станица ближе, зрачење мобилних је мање и обрнуто. Током ноћи када нам мобилни нису потребни треба их ставити што даље од главе.

*** Колико далеко?**

– Појам безбедне удаљености изражене бројкама, једноставно не постоји. У сваком случају, у спаваћем простору, а посебно у дечијем, из предострожности, јер наука још није дала своју последњу реч, треба да буде што мањи број електричних и електронских уређаја.

ДЕЦА ПОСЕБНО ОСЕТЉИВА

Током разговора мобилним телефоном дечији мозак апсорбује више зрачења у односу на одрасле особе. Зато и постоје јасне препоруке о њиховом коришћењу:

* Деци млађој од 12 година не треба давати да користе мобилни, осим у ретким случајевима

* Избегавати ношење непосредно уз тело

* Разговоре обављати што краће

- * Мобилни не треба приближавати уву док се не успостави телефонска веза
- * Током разговора телефон држати наизменично на оба ува
- * Избежавати телефонирање у превозним средствима
- * Више користити спикерфон и СМС комуникацију
- * Искључите интернет рутере у соби у којој деца спавају

НЕ ДРЖИТЕ ЛАПТОП У КРИЛУ

Зрачења која се емитују приликом рада лаптопа слична су зрачењима која емитују телевизори, ДВД плејери, микроталасне пећнице, па и мобилни телефони. Досадашња мерења су показала да су зрачења најинтензивнија на самом телу лаптопа, а да са растојањем драстично опадају. Ово радиофреквенцијско зрачење углавном је повећано на местима где се налазе хард диск и конектори, а посебно када се успоставља или је успостављена интернет веза. Међутим, у односу на стандардне монитор рачунаре, зрачење лаптоп екрана је мање.

Ризици по здравље још увек у потпуности нису сагледани, али се саветује да се приликом дужег рада не држе на крилу. Такође, мушкарцима се саветује да телефон не држе у џепу панталона, јер негативно утичу на број сперматозоида.

РИЗИК ПО ЗДРАВЉЕ

Сви воле бежични интернет. Нема више незгодних и ружних каблова који се растежу по поду. Међутим, ако се зна да рутери и модеми шаљу сигнале кроз зидове путем електромагнетног зрачења, зашто ти сигнали не би могли да прођу и кроз наша тела? А бежични интернет сви имамо и кући, на послу, у кафићу, тржном центру... Додатни проблем је што нико никад не гаси свој Ви-Фи. Дакле, зрачење је присутно нон-стоп. Не заборавимо да и наше комшије, вероватно, поседују бежични интернет... Постоје студије које показују да дугорочно излагање таласима, које стварају рутери, може да изазове оштећења мозга, губитак памћења, па чак и туморе. Међународна агенција СЗО за истраживање рака је класификовала РФ зрачење као озбиљан ризик по здравље и спада у исти категорију као што је дуван, азбест и бензен.

3. Остојић – Јоксовић

Извор: [Novosti](#)

9 реченица које треба да понављате деци



Можда сте као родитељ свесни колико је с децом важно разговарати. Можда се заиста и трудите да пуно разговарате са својом децом, али неке реченице имају посебну тежину и вредност – оне делују позитивно и развијају социјалну интелигенцију вашег детета.

- 1. Волим те, без обзира на то што си урадио.** Све до отприлике десете године деца не могу да разликују и реченице: „Мама не воли како се понашам“ и „Мама ме не воли“. За њих је то једно те исто. Зато будите доследни у томе да детету понављате како га волите без обзира на све.
- 2. Успећеш. Верујем ти!** Ваш задатак је да бодрите дете кад посустаје и да му поставите циљеве тако да су му они доступни. Породични живот свакодневно пружа могућност да дете успешно изврши своје задатке. То може бити одевање, постављање стола, помагање при куповини...
- 3. Нема везе ако погрешаш.** Не можете очекивати од дете да не греша. Сви грешимо и кроз грешке учимо. Није важно што дете има потешкоћа у учењу вожње бицикла без помоћних точкића или не зна лепо да обоји цртеж, већ је важно да негујете жељу и вољу да испробава нове ствари и не плаши се неуспеха.
- 4. Подели са другим.** Деца су рођени егоисти и понекад се питамо, посматрајући их како се боре за себе, да неће никада научити да деле нешто своје са другима. За почетак морају да науче како да тумаче туђе емоције и реагују на њих посматрајући одрасле. Кад родитељи посредују у тумачењу емоција, тада туга, љутња, беспомоћ, страх, весеље, срећа других неће пролазити поред детета, већ ће оно учити о тим емоцијама.
- 5. Реци 'хвала'.** Основе лепог понашања дете учи кдо куће, од својих родитеља. Зато чешће користите реч 'хвала'.
- 6. Не значи НЕ!** Забранити детету нешто, значи да се сигурно излажемо конфликту. Деца испитују где смо слаби, јесмо ли уморни или користе сваку публику. Сваки пут кад попустимо, дете неће научити ништа корисно, зато будите истрајни.
- 7. Погледај шта си урадио/ла.** Детету је реченица: „Добро си то урадио!“ , у принципу, бесмислена. Наиме, деца често не знају како су успела нешто да направе и уче понављајући одређену вештину више пута. Зато им радије реците, на пример:“Вау, сам си се попео на љуљашку!“
- 8. Мени се увек можеш обратити за помоћ.** Деци морају да осећају да је свет сигурно место. Сигурно место је у крилу родитеља који увек мора бити доступан. Како дете расте, сигурност пружа родитељ који је на опрезу, али који допушта развој дететове самосталности.

9. **Добро то радиш, само настави.** Превише критике и кориговања не помаже јер ионако морамо сами да испробамо и покушамо нешто да урадимо док сами не успемо и не схватимо. Тако је и са децом. Зато допустите детету да кроз праксу научи.

Извор: www.detinjarije.com

Отпорнија су деца која одрастају у прљавштини

“Наше истраживање сугерише да ултра чисто, ултра хигијенско, стерилно окружење у почетку живота може утицати на упални процес, тачније, придонети вишем нивоу упалних процеса у организму касније у животу”, рекао је аутор истраживања **Thomas McDade** са универзитета **Northwestern u Illinoisu**.



Американци су у сарадњи с филипинским научницима пратили више од три хиљаде филипинске деце од њиховог рођења до 22. године. Та су деца одрасла у знатно лошијим хигијенским условима од њихових америчких вршњака, понекад и у друштву домаћих животиња, попут свиња или паса, које су слободно тумарале двориштима.

Утврђено је да су малени Филипинци били поприлично подложнији инфективним болестима у детињству, али су зато већ у тинејџерским годинама имали 80 посто мањи ниво Ц-реактивног протеина у крви (ЦПР, индикатор упалних процеса) од Американаца.

Наравно, рекао је МцДаде, то не значи да треба купити свињу и пустити је да се слободно креће кућом, али појашњава зашто је важно изложити децу у раном детињству обичним бактеријама и вирусима.

“Те бактерије и вируси никада не резултирају неком тешком клиничком болешћу али играју важну улогу у развоју имунолошког система”, рекао је.

“Имуни систем је такав да захтева активан однос с околином како би се развио, а претераном чистоћом ускраћујемо му важне информације које су му неопходне за тај развој”, нагласио је МцДаде, и сам отац двогодишњег детета који, по властитим речима, свом сину каже да покупи и поједе храну која му је пала на под

Извор: www.stetoskop.info/

Фаворизовање дечјих права умногоме штети породици

Фаворизовање дечјих права, које им обезбеђује законска регулатива у Србији, умногоме штети породици. Закон тинејџерима омогућава да сами одлучују о многим важним питањима, чак и када је то супротно њиховим интересим



Илустрација Горана Дивца

Обесна и размажена или несрећна? Каква су деца која се бацају по ходницима тржних центара у наступу беса, ударајући рукама о под или излог оближње продавнице? Какви су тинејџери који играју “игрице” са родитељима, покушавајући да их убеду у очигледну лаж, да их направе лудима, да их исмеју или потцене пред пријатељима, који одбијају да кажу где и са ким излазе, који на свако “учи” или “обриши прашину” дрско узвраћају са “нећу”?

И какви су родитељи који то трпе? Немоћни губитници, који су из руку испустили властите малишане, или жртве новог доба? У Енглеској је полиција апеловала на родитеље да их више не зову у помоћ кад деца “полуде”. У Србији то још није случај, али су страховања да би неки од предлога из новог Преднацрта Грађанског законика могли да дају “ветар у леђа” дечјим правима, науштрб права родитеља.

Према Тањи Папић, логопеду и психотерапеуту под супервизијом, неограничена права нису оно што деца желе:

- Живимо у виртуелном, купопродајном свету, где је систем окренут ка материјалним стварима. Реченице родитеља које често чујемо су: “Купићу ти ако будеш добар”, или “Ако не будеш

вриштао у продавници, купићу ти сладолед”. Куповина је постала средство за успостављање односа родитељ-дете.

Родитељи су принуђени да раде до бесвести и осећају кривицу јер не проводе довољно времена са децом. Из кривице се рађа осећај немоћи. Дете, пак, има базичну потребу за нежношћу и пажњом. Када не успева да задовољи ту потребу, постаје агресивно и тражи од родитеља још материјалног. Гро родитеља нема капацитет да јасно постави границу и каже “не”.

- Родитељи су уплашени да ће забранама фрустрирати дете. Али фрустрација није исто што и траума. Свако дете тражи да му јасно буду постављене границе. Фрустрација може бити позитивна јер дете тако учи и сазрева, вежба да савлађује препреке, а кад их савлада, стиче самопоуздање – каже Папићева.

Родитељи не могу и не треба да чувају дете од тога да не плаче или да не буде тужно, јер га онда нису оспособили за живот. Они су ту да би били родитељи, као што су деца ту да би била деца. Када се улоге замене, ни једни ни други нису срећни. Таква деца израстају у депресивне особе.

Пошто тате и маме не умеју да кажу “не”, јер их гризе савест зато што су презаузети, дете временом почиње са емоционалним уценама – “ако ме волиш, купићеш ми или учинићеш ми”. Ако жеље не задовољи одмах, настаје експлозија љутње. Дете које не може да одложи задовољење и контролише импулсе, несрећно је.

- Родитељ има улогу да оспособи дете за живот, да буде самостално, да поштује туђе и зна своје границе, да се научи емпатији. Уместо да им циљ буде здраво и срећно дете, неки родитељи инсистирају на својој пројекцији, на испољавању дечјих многобројних талената чак и када их нема. Све чешће ми долазе несамостална деца, која са четири године не умеју да се обуку и једу. Нису научена да поштују хијерархију, јер им родитељи дају лажну слику да хијерархије нема – каже Папићева.

Не постоји савршен родитељ, то није занимање без права на грешку, и зато она препоручује татама и мамама да се опусте и једноставно воле своју децу.

Да ли ће то убудуће бити довољно, пита се Милош Станковић, асистент Правног факултета у Београду. Сумњу му рађа поменути Преднацрт Грађанског законика, који, како каже, уместо да фаворизује породицу као целину, фаворизује сваку њену индивидуу, па кад њихови интереси дођу у колизију, настаје дисхармонија.

Многа непрецизна решења дају огромна права деци, за која она, будући незрела, нису спремна. Као пример, Станковић наводи да су и досадашњим Породичним законом и овим Преднацртом предвиђене радње насиља у породици које, због непрецизности формулације, лако могу доћи у колизију са правом и обавезом родитеља на васпитање и образовање детета. Једна од њих је “ограничавање слободе кретања или комуницирања са трећим лицима”, ако би то код детета угрозило спокојство. Тако се поставља питање да ли би родитељи вршили насиље у породици ако би детету ограничили ноћне изласке, контакт с вршњацима који на њега лоше утичу, или приступ местима где се састају верске секте?!?



- Приступ који дете ставља у центар космоса и подрива и биолошку и правnu функцију родитеља, српски законодавац нарочито изражава регулишући садржину родитељског права. Супротно свим решењима у упоредном праву, код нас дете са навршених 15 година живота, способно за расуђивање, стиче овлашћење да о многим суштински важним питањима одлучује не само самостално и неограничено, без икаквог преиспитивања његових одлука од стране родитеља, већ и без могућности да се његове одлуке процењују кроз лупу његовог најбољег интереса – констатује Станковић.

Тако оно може самостално да одлучи да ли ће и како одржавати личне односе с родитељем с којим не живи, коју ће средњу школу похађати, којим ће се медицинским интервенцијама подврћи. То значи, констатује Станковић, ако су родитељи разведени, петанестогодишњак може, самостално или наговорен од стране родитеља са којим живи, да одлучи да више не одржава никакав контакт са другим родитељем. Може, под утицајем друштва, да одабере средњу школу која само тренутно одговара његовим жељама, али је испод нивоа његових способности. Избор средње школе чак формално није ограничен ни на школе у истом граду, па строго тумачење закона може да значи да би родитељи морали да удовоље жељи детета које живи у Сенти да иде у школу у Лесковцу!

- Да ли законско решење да петнаестогодишњак може “дати пристанак на предузимање медицинског захвата” подразумева и да може самостално да одлучи о прекиду трудноће, да врши естетске операције, па чак и да мења пол без потребе да обавести родитеље – пита се Станковић, и констатује да родитељи не могу ефикасно да врше права и дужности, да одговарају за

васпитање и образовање детета ако на њихове судбоносне одлуке не могу да утичу, чак и кад су супротне дечјим интересима.

АПСУРДНО ПРАВО

Пошто се у Преднацрту законика тренутак у коме дете стиче право да изабере средњу школу не везује за завршетак основне школе, већ за навршену 15. годину живота, испада да ученици коју су раније кренули у први разред немају право да самостално одлуче о избору средње школе са 14 година. Насупрот њима, они који су понављали разред то право имају.

КОД ДРУГИХ

Хрватским Обитељским законом предвиђено је да у циљу добробити детета, а у складу са његовим узрастом и зрелашћу, родитељи имају право и дужност да надзиру дете у његовом дружењу са другим особама, односно да забране детету млађем од 16 година ноћне изласке без пратње одрасле особе у коју имају поверење. У Француској су родитељи овлашћени да контролишу друштвене везе и пошту своје малолетне деце.

ИЗМЕЂУ 12 И 14 ГОДИНА

Највећи број малолетних, углавном психолошких злостављача, према европским истраживањима, има између 12 и 14 година, а родитељи-жртве у просеку 44. Најчешће су жртве помајке и самохране мајке, које се не усуђују да признају ни себи, а камоли стручним службама, да су жртве. У данашње време посебно је чест облик материјалног искориштавања и уцењивања, па се родитељи у најгорим случајевима чак и задужују да би испунили жеље размажене деце.

В. Црњански Спасојевић

Извор: novosti.rs

Ови практични савети помоћи ће вашој деци да постану прави људи

мар 22, 2015

Ови практични савети помоћи ће вашој деци да постану прави људи. Невероватно колико је једноставно!



Денис Џонсон одрасла је у сиромашној породици, у 17. је родила прво дете, у 21. допела на улици, а у 23. зарадила је свој први милион. Сада је успешна мајка петоро деце, путује по свету и дели знање и своје принципе васпитања деце.

Све ове „мудрости“ је врло лако свакодневно примењивати у пракси, само родитељи често заборављају на приципијелност и доследност, када је у питању њихово чедо. Али никада није касно, све исправити и побољшати.

6 основних принципа васпитања деце од Денис Џонсон:

НЕ – мобилним телефонима.

Свима је познато да ниједно модерно дете не може замислити свој живот без рачунара и мобилног телефона. Штавише, сви ови модерни изуми, уче човека да не планира своје време, а телевизор намеће погрешне моделе понашања. Зато су деца Денис Џонсон добила свој први телефон у 16. година, а телевизора у кући нема ни дан- данас.

Прави циљеви – још од пелена!

Као правило, сваки други родитељ васпитава своју децу са мишљу: ваљда ћу имати среће са њим. А деци је потребно, још од раног детињства, помоћ у одређивању приоритета и постављању циљева. Ако пошаљете своје дете на десетак дана да волонтира, рецимо у склониште за бескућнике без динара у џепу, на резултат нећете дуго чекати: већ након неколико дана, ваше чедо ће се вратити са великом жељом за учењем и остварењем својих циљева.

Штедети – не трошити!

Постоји неписано правило, којем прибегавају многи амерички родитељи: сакупи 10 долара, додаћу ти још 10. Када се прикупи жељени износ, за тај новац, могу се купити само брижљиво биране ствари које ће помоћи детету у правилном одрастању: бицикл, књига, музички инструмент... Не треба куповати деци ствари које оно не користи, само заузимају простор – треба их учити да се новац може зарадити, штедети и инвестирати.

Што више даш – више ћеш добити!

Најбитније је учити дете поштовању према ближњем. Није случајно да се у Библије спомиње да 10% треба жртвовати. Деца Денис практикују овај начин: дају 10% од сваког зарађеног долара сиромашнима. При томе, њима остаје 25% на одмор и забаву, остало иде на штедњу – на срећну будућност и реализацију идеја.

Родитељи – нису банкомат!

Најгоре шта сада раде родитељи – тешко зарађују новац, да би су пружили деци оно што је њима недостајало у детињству. И шта онда видимо: деца одрастају, упадајући у свет где више не могу дозволити себи да живе на начин на који су навикли. Дени Џонсон ради сасвим другачије: даје детету 50 долара годишње на обућу и купује 4 пара фармерки. Ако желиш нешто више – чекај распродаје или иди и заради. Наравно, дете треба обезбедити свим неопходним, али посебне захтеве или жеље треба да покуша постићи само.

Волим свој посао!

Када деца стално чују да је ваш шеф – свиња, колеге – идиоти, а да вас сам посао веома нервира, онда од најранијег детињства знају само једну ствар: рад је нешто тешко, непријатно и лоше. „Тешко да ће таква деца желети да раде или покрену сопствени бизнис.“ – уверена је Денис. У породици ове успешне жене, деца већ од 3. године почињу обављати лаке кућне послове. На тај начин „плаћају“ своју станарину и храну. Уосталом, у животу ништа није бесплатно.

Извор: uspesnazena.com

Љубав не квари дете, квари га недостатак дисциплине

мар 22, 2015

Начин на који родитељи васпитавају децу је директно повезан са изградњом психичких структура и типа личности исте те деце. Још у првој половини XX века, психоанализа одраслих је уверљиво показала да они одрасли који као деца нису добили довољно љубави, постају неуротичне личности. Настале су нове смернице: Деци морате показивати љубав! Немојте их трауматизовати прикрађивањем љубави!



Ако је доказано да најчешћи резултат несрећног детињства без љубави јесте несрећна, неуротична одрасла особа, зар то не значи да ће резултат срећног детињства бити задовољна и срећна одрасла особа? Ако непоказивање љубави доводи до неурозе, зар није онда тачно да показивање љубави доводи до здраво формиране личности? Полазећи од таквих претпоставки за које ћемо тек

касније схватити да су погрешне, показивање љубави је стављено у центар васпитног приступа »идеологије срећног детета«.

Пратећи савете о савременом васпитању деце, а све у циљу очувања и унапређења дечјег менталног здравља, родитељима је постало најважније како се њихово дијете осећа. Да би родитељ мислио да је добар родитељ, његово дете се стално морало осећати вољено и бити срећно. Зато су родитељи почели да се труде да децу увере да су јако вољена, омогућујући им само позитивне доживљаје и искуства.

Послије неколико деценија такве праксе, почели смо да увиђамо да није нужно да ће срећно дете постати срећни одрасли. Са разочарањем смо схватили да друга формула – срећно дете, несрећни одрасли – није само могућа, већ је и највероватнија. Размажено дете и презаштићено дете су нове патологије, резултат новог приступа. Прво израста у патолошког нарциса, а друго у пасивно-зависну личност.

Размажена деца упркос високој интелигенцији, израстају у несоцијализоване личности које не желе да одрасту, које су себичне и нарцисоидне, које слабо контролишу своје импулсе, склоне су насиљу, упркос својим талентима немају радне навике тако да су неуспешни, и које због тога дуго остају у симбиотској вези са својим родитељима и када зађу у своју четврту или пету деценију.

За разлику од њих, презаштићена деца су веома пасивна јер о себи мисле да су неспособна, плаше се света око себе којег доживљавају као веома опасно место, због чега су такође у симбиози са родитељима или доминантним партнерима.

Како то да љубав изазива поремећај?

Љубав не може покварити дете, већ га квари оно чега нема у овом приступу, а то је дисциплиновање. У жељи да стално усређују властиту децу, родитељи су почели да избегавају да са њима улазе у конфликт, постали су попустљиви.

Данас смо научили да су деци подједнако потребни и љубав и дисциплиновање. На основу тога што зна да је вољено дијете изграђује позитивну слику о себи, схвата да је важно људско биће. Дисциплиновање је оно што омогућује социјализацију и развијање различитих радних навика, поштовање забрана и граница.

Дисциплиновање подразумева конфликт дететове жеље и родитељове воље. То је у ствари неизбјежни конфликт биологије и социологије. Како је циљ родитеља да социјализује дете, он је тај који у том конфликту треба да превлада. Попустљиво васпитање је показало колико је погубно по развој дететове личности и његову одраслу судбину. Ми родитељи треба да се подсетимо да нам је главни задатак да децу припремимо за самостални живот у људском друштву, па да они сами нађу своју срећу, а не да их стално усређујемо. Ако смо стално ми одговорни за њихову срећу, онда они на крају не желе да одрасту и да прихвате одговорност.

Извор: Др Зоран Миливојевић, психотерапеут

Траума јавности

мар 21, 2015

(Илустрација С. Печеничић)

Током психотерапије одраслих особа показало се да је на развијање њиховог осећања ниже вредности значајно утицало то што им родитељи у детињству нису показивали љубав. То сазнање је подстакло многе младе родитеље да јасно изражавају родитељску љубав како би им деца израсла у ментално здраве одрасле. Када су та деца одрасла, испоставило се да осећање ниже вредности може да се развије упркос јасно показаној родитељској љубави.



Једно од објашњења је „траума јавности“ коју доживљава дете које родитељи нису припремили за сусрет са јавним социјалним простором. Природно је да деца навикла на блискост имају потешкоћа у сналажењу са дистанцом која одликује јавност.

Мало дете се развија у породичним односима блискости. То су односи у којима су људи близу, у којима нема дистанце. Све важне особе са којима се дете сусреће јасно прихватају дете и показују

му неку врсту љубави. Када је дете задовољно или срећно зато што је у нечему успело, људи око њега се радују заједно са њим, а када је тужно, другима је жао. За њега је једнако „бити прихваћено” и „бити вредно”.

Узимајући породичне односе као модел за све друштвене односе, дете почиње да верује да вреди и да ће га зато прихватити сви други људи.

Док у блискости влада прихваћеност, у јавности влада дистанца. Када дете изађе на улицу, уђе у групу деце, у разред, тада је оно закорачило у јавност. Траума настаје онда када дете које је навикло да га сви примећују, да га сви познају и прихватају почне да увиђа да га у јавности многи људи ни не примећују, а камоли прихватају. То доводи до дететовог закључка да, упркос томе што му причају родитељи, оно заправо није довољно вредно да би заслужило да буде прихваћено.

Када неприпремљено дете искорачи из блискости у којој је заштићено и сусретне се са јавношћу, то може да се претвори у „траму јавности” због које се дете касније у животу осећа недовољно вредном особом.

Многи, не само млади људи, покушавају да превазиђу ово осећање тако што траже начине да другима што пре постану интересантни, привлачни, пожељни, забавни... Други вредно раде намеравајући да „једног дана” свима покажу ко су и колико вреде. Вероватно су каријере многих људи који су задужили човечанство имале као почетни мотив ову дечју фантазију о слави.

Како би спречили „трауму јавности” родитељи би требало деци на време да објасне разлику између правила која владају у два социјална света: од тога да је дистанца у јавности нешто што је сасвим нормално до тога да неприхватање у групи вршњака не мора да буде никакав проблем

Зоран Миливојевић

Извор: www.politika.rs

50 правила за тате које имају ћерке

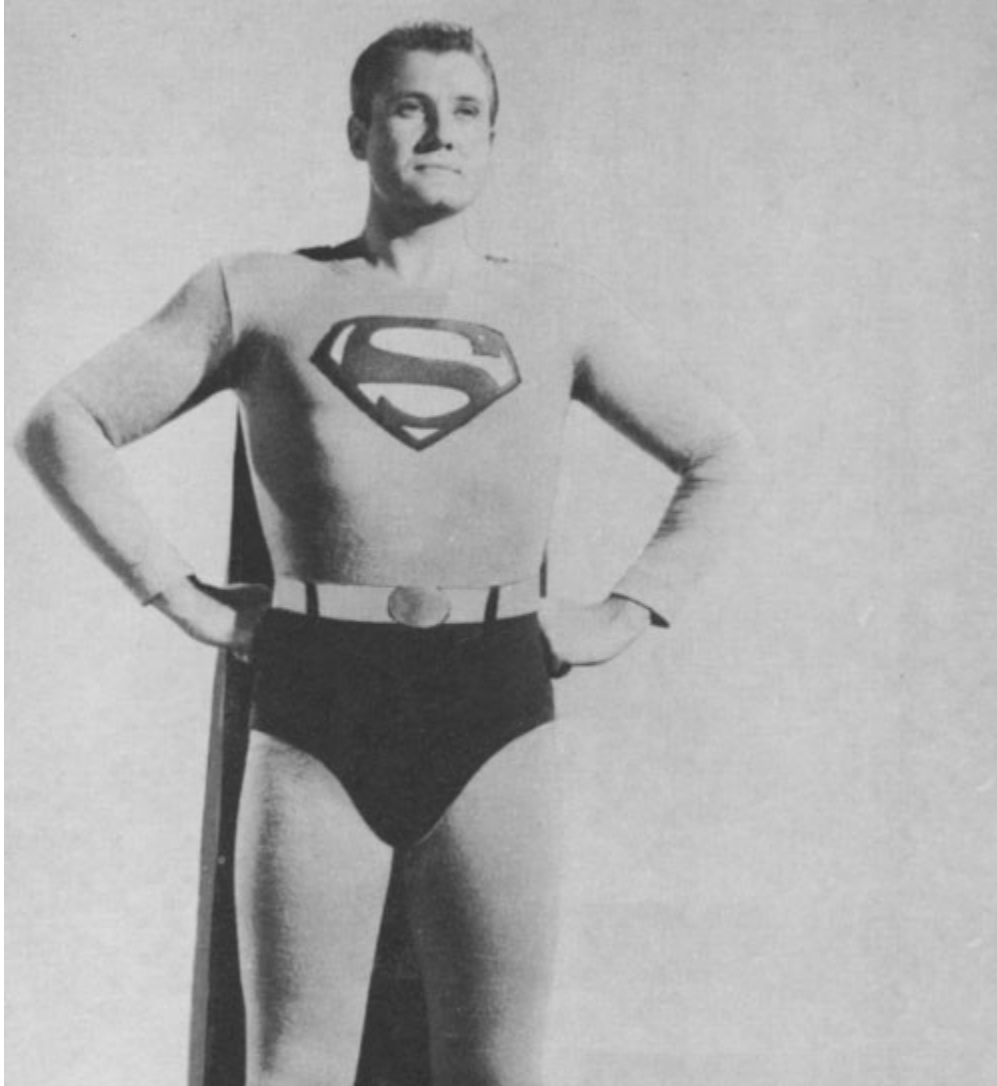
мар 17, 2015

1. Воли њену маму. Поштуј је, цени и отворено покажи да је волиш. Када твоја ћерка порасте, велике су шансе да ће удати за некога ко ће се према њој понашати онако како се ти понашаш према њеној мајци. Добро или лоше, то тако иде. Добро је боља варијанта.



2. Увек буди ту. Квалитетног времена нема без квантитета. Дружите се без икаквог другог разлога осим да сте заједно. Буди искрено заинтересован за све што њу занима. Потребно јој је да тата буде укључен у све фазе њеног живота. Немој седети пасивно док пролазе године... и њен живот у тим годинама.

3. Она ће расти тражећи хероја. То можеш бити ти. Мораћеш јој прискакати у помоћ много пута у животу. Буди на нивоу у свакој ситуацији. Црвени плашт и плаве хеланке – може и не мора.



4. Цени сваки заједнички тренутак. Данас она у пеленама пузи по кући, сутра јој додајеш кључеве од аута, и пре него што схватиш, предајеш је младожењи. Живот се дешава брзо. Уживај док можеш.
5. Сасвим је ОК да правиш планове за њену будућност. Исто тако је ОК и то да их она игнорише. Хтео си да ти ћерка буде јака личност?
6. Дозволи јој да те нашминка. Твој осећај непријатности ће избледети – њена успомена неће.
7. Она ће се свађати са својом мајком. Опрезно бирај страну.
8. Хајде, купи јој те ђинђуве.
9. Наравно да делујеш смешно док се играш жмурке са бебом. Свеједно се играј.



10. Уживај у чаролији купања бебе.
11. Доћи ће дан када ће тражити да јој купиш куче. Немој много да се премишљаш. Бар једном у њеном животу само реци „да“.
12. Никада није сувише рано да је учиш о вредности новца. Када буде тинејџерка, вероватно ће ти извући и последњу пару из џепа... на дан свадбе такође.
13. Велика је вероватноћа да је причљивија од тебе... много причљивија. Буди добар слушалац, не прекидај је и све ће бити у реду.
14. Купи јој пар патика чим прохода. Неће још дуго пристајати да носи обућу као татину.
15. Плеши с њом. Почни док је још мала, или чак беба. Немој чекати дан њеног венчања.



16. Издвој време, док је мала, да се са њом играш коцкицама . Ти их поређаш – она их сруши.
17. Научи да јој кажеш не. Можда ће се наљутити данас, али једног дана обома ће бити драго што си био чврст.
18. Кажи јој да је лепа. Стално јој то понављај. Једног дана ће неки цртаћ или магазин о лепоти покушати да је убеди у супротно.
19. Научи је да промени гуму на колима. Издувана гума не треба да јој буде разлог за панику. Свеједно ће те звати телефоном уплакана, први пут када се то деси.
20. Сваког дана треба неко време да је држиш у загрљају. То ће имати утицај на њено здравље током целог живота.
21. Дозволи јој да држи волан. Увек ће се сећати дана када јој је тата дао да „вози ауто“.



Fitzgerald (left) and with daughter Scottie in 1924

22. Паметна је колико и било који дечак. Постарај се да то зна.
23. Када научи да дели пољубце желеће да те изљуби по целом лицу. Охрабри је у томе.
24. Правилно грицкање сунцокрета и семенки неће јој помоћи да упише факултет. Свеједно је научи.
25. Носити је на раменима је чаробно искуство. Радите то док су твоја леђа јака, а она мала.
26. Некада ће ти њено понашање бити потпуно несхватљиво. Запамти, као и њена мајка, твоја ћерка има свој начин размишљања, другачији од твог.
27. Њен шарм је увек јачи од тебе. Сети се тога сваки пут када се не понаша лепо, или тражи да јој купиш нешто што не треба.
28. Једва ће ћекати да се вратиш с посла. Немој каснити.



29. Ако мама крене с њом на часове пливања, потруди се да и ти уђеш у базен. Нема везе што нема других очева. То је њихов губитак.
30. Никада не пропуштај њен рођендан. За десет година се неће сећати шта си јој донео на поклон. Сећаће се да си био ту.
31. Научи је да вози ролере. Посматрај како њено самопоуздање расте.
32. Пусту је да се ваља по трави. То је добро за њену душу. Није лоше ни за твоју.
33. Одведи је у куповину купаћег костима. Не устручавај се да ставиш вето на нешто што изабере, али се потруди да одолиш потреби да јој купиш пиџаму за плажу, која прекрива цело тело.
34. Негде између трећег и шестог рођендана вероватно ће питати да се уда за тебе. Одбиј је нежно.
35. После ружног сна, вероватно ће хтети да се увуче у твој кревет. То је добра ствар.
36. Мало ствари је за малу уплакану девојчицу утешније од татине руке. Запамти то заувек.
37. Одведи је у паркић на љуљашку. Тражиће да је љуљаш јаче и брже. Њено схватање јачег и бржег није као твоје. Имај то на уму.
38. Када мало порасте, њена и твоја дефиниција јачег и бржег љуљања биће много ближе. Када дође то време, дај све од себе.
39. Држање своје мале девојчице за ноге, док јој главица виси наопако и док се она кикоће и неконтролисано вришти од задовољства је добро за бицепсе. Упозорење: она не зна шта је то замор мишића.
40. Можда ће ти тражити понија за рођендан. Уколико не живите на фарми, не купуј га. У реду је и да изнајмиш неког да проба.
41. Не претеруј са поклонима за рођендан и Нову годину. Уместо тога, организуј да радите нешто заједно. Стави јој до знања да увек може да се врати кући. Шта год да се деси.



43. Као лептир, једног дана ће раширити крила и одлетети. Уживај у њеним данима гусенице.
44. Напиши јој писмо руком сваке године за њен рођендан. Дај јој писма када први пут оде од куће, када постане мајка, или када будеш мислио да су јој најпотребнија.
45. Научи да јој верујеш. Постепено, како буде расла, дозволи јој све више слободе. Уздићи ће се до твојих очекивања.
46. Када се двоумиш, веруј свом срцу. Она му већ верује.
47. Способност препознавања да ли треба да се мешаш, или да се склониш с пута када је твоја тинејџерка узнемирена, коштаће те година живота. Ако успеш да научиш да разликујеш, јави како ти је пошло за руком.
48. Сладолед покрива гомилу грехова. Треба да знаш њен омиљени укус.
49. Тај дан ће брзо доћи. Ништа што можеш да урадиш неће те припремити за то. Што пре прихватиш ту чињеницу, то ће ти бити лакше.
50. Данас иде у обданиште. Сутра је већ на факултету. Немој да трепнеш.

Аутор текста је Michael Mitchell, тридесетинештогодишњи тата блогер, који свакодневно твитује о свом виђењу родитељства. Његов блог [LifeToHerYears](#) се свакодневно допуњује новим правилима за тате.

Нека од оригиналних 50 правила, која су специфична за живот у САД, или се не могу адекватно превести на српски језик, заменили смо неким од скорије написаних правила.

Извор: superdete.com

Чегр ће се деца сећати кад порасту

мар 17, 2015

Мој дом је пун играчака. Отисци малих прстића су свуда. А тишина? Шта је то? Моја коса је без фризури, а има и дана када сам ненаспавана и уморна, али нема везе...Кућа понекад изгледа као да је бомба пала на њу.



Али, ипак, увек сам расположена за глумирање, јер знам да се за 20 година моја деца неће сећати да ли је кућа била поспремљена, да ли су подови били опрани сваки дан, да ли је мама тај дан имала фризиру или не...

Сећаће се тренутака које смо провели заједно у срећи и веселу, љубави којом су били окружени сваког дана!

Шта не треба да питате дете када дођете по њега у вртић

мар 16, 2015

Ако сте родитељ детета које иде у вртић или млађег школарца, можда вам је некад неко саветовао да свом малишану, кад дођете по њега у школу, не постављате то чувено питање: "Шта сте данас радили?". И вероватно сте се запитали, па забога, како да не покажем интересовање за сопствено дете, како да не питам, како ћу онда знати шта раде у школи? Делује толико нормално и природно да некога кога волите највише на целом свету, а нисте га видели читав дан, питате како је провео време. Многи то посматрају и као начин да се деца науче основној култури и лепом понашању – уљудно је питати некога кога сретнеш како је и шта ради. Код нас чувено: "Шта има ново?". А јесте ли приметили колико често на ово питање добијете као одговор једно кратко: "Ништа". Па, ако одрасли људи не могу у тренутку да се сете шта је то ново што им се дешава и што би требало да вам саопште, како очекујете то од мале деце?



Дакле, оно што пре свега треба да знате, јесте да ваше дете, ако је млађе од пет година, живи у тренутку. То значи да, када дођете да га покупите из школе, он ужива баш у том тренутку када поново угледа вас, најважнију особу у свом животу. Не кварите му радост постављањем питања: “Какав је био твој дан?” или “Шта си радио данас?”, већ га пустите да ужива у томе што је поново с вама, а ви учините исто. Осим што ћете детету одузети тај моменат среће, вероватно нећете добити оно што сте тражили. Јер ваше дете неће имати спреман одговор пошто му је секунд пре него што сте га питали на памети било једино то колико је лепо што вас поново види. Деца уживају у тренутку и нису у стању да, кад им поставите овакво питање, одговоре онако како бисте очекивали. Способност да опишу свој дан у вртићу и понове оно што им се тамо дешавало имају старија деца.

Осим тога, ако им то питање постављате сваког дана, може им постати одбојно јер ће осећати обавезу да дају неки одговор иако га у том тренутку немају. Тако стварате непотребан притисак. Ако дете зна да ћете га, чим дођете у вртић, одмах питати шта су данас у радили, постоји и могућност да ће одговорити нешто што можда зна да би вам се допало или ће поменути неку активност које се прво сети.

Такође, то вам можда није пало на памет, али деца не посматрају свакодневне активности као одрасли. Оно што би се нама чинило важним (рецимо нова песмица) њима можда није вредно помена. Другим речима, колико год да нама свака, и најмања активност коју деца имају у вртићу делује важна, у њиховим малим главама, то је сасвим другачије – дан као и сваки други.

Па, како да онда, као родитељи, дођемо до тих драгоцених информација? Како да разговарамо са својом децом и сазнамо како су провели дан, а да то при томе не изгледа као форсирање и стварање притиска детету?

Једноставно – **примером.**

Дајте им пример како би требало да комуницирају о томе како су провели дан. Ово можете учинити разговором с другом одраслом особом или старијим дететом, док млађе дете слуша, али и у разговору с вашим малишаном за кога имате тако много питања.

Ево, на пример, дошли сте по њега у школу. Видите његово слатко и весело лице и одмах му кажете: “Здраво, баш се радујем што те видим поново!”. Он ће вероватно рећи нешто слично. Дакле, у том тренутку када после 8 или 9 сати коначно поново видите своје дете, не дозволите себи да га запиткујете. Ни васпитачицу. Ни друге родитеље. Не узимајте ни телефон у руке. Једноставно разговарајте са својим дететом. Док пешачите или се возите кући, испричајте му како је прошао ваш дан – шта сте на послу радили, да ли вас је неко наљутио или посебно обрадовао, како вам се допао ручак... После сваке информације коју дате детету о свом дану, направите малу паузу. Можда ће желети нешто да вас пита или га можда подсетите на нешто важно што се њему десило па жели с вама да подели.

На овај начин ћете помоћи детету да схвати шта је то заправо што се дешава у току његовог дана, а вредно је приче и помена. Временом, овим приступом давања примера, ваше дете ће само осетити потребу да и оно вама каже како је провело свој дан у вртићу. Дозволите му да сам дође до тога, да сам развије осећај и потребу да подели важне информације с вама. То ће ваш разговор учинити далеко садржајнијим и смисленијим, а ви ћете бити награђени и једним и другим – и осмехом свог детета када вас угледа на крају дана и информацијама о томе шта је данас ново научио у вртићу!

Извор: www.sarahmoudry.com

Приредила А. Ц.

“Мамаааа, досадно ми је!”

мар 16, 2015

Већ негде отприлике у другој недељи распуста, маме широм света сучавају се с истим проблемом – како сваког дана, 10 пута одговорити различито на исто питање: “Мамаааа, шта да радим? Досадно ми је!”



Е сад, неке маме то решавају тако што пошаљу децу да гледају цртани филм или играју игрицу на рачунару, друге сваки пут “лупају главу” не би ли детету смислиле нешто креативно и занимљиво, а има и оних које кажу: “Досадно ти је? Хајде да очистиш своју собу!”. Да се разумемо, свако од ових решења је у реду, али не ако их примењујете свакодневно. Деца не смеју седети предуго за рачунаром, јер то има негативан утицај на њихов психо-моторни развој (ово знају и птице на грани). Ви не можете (и не би требало) да им стално говорите како да се забаве, то морају и сами да науче. Опет, сасвим је у реду да понекад пожелете да вас питају за савет, а ако их сваки пут пошаљете да раде нешто што не воле, избегаваће да вас много укључују у свој свет игре. А то ипак не желимо, зар не? Где је златна средина?

У тегли. Не, нисмо полудели, стварно је у тегли. Или некој другој посуди. Ја на пример користим баш теглу. Напуним је папирићима, а на сваком од њих је нека од активности коју смо заједно смислили. И увек када је детету досадно, узимамо теглу и извлачимо папирић (само један!). Што

извучемо, то радимо. А на папирићима има свега – од слагања ствари и скупљања играчака, преко гледања цртаног с мамом, жмурки с татом, па до одласка у парк. Наравно, овде и укућани морају бити спремни да, ако дете извуче, рецимо, прављење колача с мамом, морају да оставе своје тренутне обавезе и томе се прилагоде. Опет, дете мора бити свесно да преузима ризик – шта ако извуче намештање свих кревета у кући!

Тегла “Мама, досадно ми је” (како смо је назвали) има много добрих страна. Пре свега, сами смо је осмислили, том приликом активирали машту, развили креативност, сецкали папириће, забавили се и провели квалитетно време заједно. Затим, дете вас неће толико често питати за њу, онда кад схвати да повремено може извући и неки мање пријатан задатак, вероватно ће одлучити да само нађе забаву. Још један поен за маму! Научила је дете да размишља и самостално бира активности. И наравно, тегла ће вас спасити оног осећаја благе језе када чујете: “Мамаааа, мени је досадноооо!”.

Ево активности које смо ми изабрали, можете их скинути [овде](#). Слободно их користите или направите нове – у складу са својим временом, укућанима који највише времена проводе с дететом, окружењем у којем живите и, наравно, афинитетима свог детета. И дајте нам своје идеје за теглу, наша је већ мало бајата!

Не мислим за себе да сам добар родитељ, мислим да се трудим

мар 14, 2015

Нисам стручњак. Само сам родитељ, мајка девојке од 17 и девојчице од 6 година. Ставови које ћу изнети су само моји.

У васпитању деце, важно је рећи, нисам била сама: заједно је у свему учествовао и мој муж, наши родитељи, васпитачице, учитељице и професори.

Не мислим за себе да сам добар родитељ, мислим да се трудим.



Пре него што било шта друго напишем, одаћу вам тајну, која то и није: била сам немогуће дете. Оно, какво никоме не бисте пожелели, и какво само по казни може да вама западне. Многобројне су анегдоте тог мог немогућег детињства (свакодневно се захваљујем свим боговима што моја деца нису ни налик мени, да се зна, и све ме гризе савест да сам мајци својој баш ја допринела што су јој шећер и притисак изнад свих граница).

Тако, препричава се да је једном, кад сам имала две године, мајка отишла у тоалет, а кад се вратила затекла ме је на врху фрижидера. „Шта радиш ту?“ „Гледам како да се попењем на телевизор“. Не дајте да вас чуди узраст: проходила сам са девет месеци, а проговорила и пре. Уствари, нисам ходала – трчала сам. Од тад, до сад – нисам стала, иако се некад чини да сам успорила. [Saznaj više »](#)

[др Влајко Пановић: Замке родитељства](#)

Дајете ли својој деци компјутере, таблете и телефоне?

мар 13, 2015

- Замишљао сам Џобсов дом као рај за штребере: да су зидови гигантски екрани осетљиви на додир, а трпезаријски сто сачињен од иПада – рекао је новинар „Њујорк Тајмса“ Ник Билтон који је и обелоданио чињеницу о томе да Џобсова деца не користе Ајпед.

Стив Џобс је у свету проглашен за еванђелисту дигиталног доба, али веровали или не он је у свом дому забрањивао коришћење технологије, чак и његових чувених Ајпеда.



Новинар Њујорк Тајмса Ник Билтон, једном приликом питао је Џобса: „Твоја деца вероватно много воле Ајпед?“ на шта је он одговорио да она никада нису користила Ајпед. Он и његова супруга су у кући одређивали када и колико њихова деца смеју да користе технологију. Замишљао сам Џобсов дом као рај за штребере: да су зидови гигантски екрани осетљиви на

додир, а трпезаријски сто сачињен од Ајпеда, рекао је Билтон. Међутим, чланови породице више су волели да се друже и расправљају о историји и прочитаним књигама. Они су седели за дугачким кухињским столом и разговарали једни са другима.

Звучи сурово али заиста је тако, а овај тренд је нарочито популаран код Ај-ти стручњака.

У Силицијумској долини је тренд да инжењери и други Ај-ти стручњаци своју децу штите од лошег утицаја технологије. Они их чак шаљу у школе где се не користе рачунари, као што је Валдорф школа у коју технологија не може ни да примирише.

„Упознао сам бројне директоре Ај-ти компанија који су ми рекли сличну ствар: они веома стриктно ограничавају коришћење технолошких направа својој деци, најчешће потпуно забрањујући употребу свих уређаја радним данима, и пуштајући их да их изузетно кратко користе викендом“ каже је Билтон.

Крис Андресон, бивши уредник магазина „Vajrd“ (Wired) и садашњи директор компаније 3D Роботикс, отац петоро деце, једном приликом објаснио је зашто људи који раде у технолошкој индустрији држе техничке направе подаље од своје деце:

„Деца оптужују мене и моју жену да смо фашисти и да смо превише забринуте због технологије и жале се да друга деца немају такве забране... То је зато што смо лично упознати са опасностима од технологије. Видео сам такве ствари лично, и не желим да се то деси мојој деци.“

Јуан Вилијемс, осниваче Блогера и Твитера и његова жена Сара кажу да уместо Ајпеда, њихова два дечака имају стотине књига које могу да узму и читају кад год пожеле.

Како родитељи из света информационих технологија одређују правила употребе уређаја?

Деца млађа од десет година најподложнија стварању зависности, не смеју да у току радне недеље користе никакве направе. Викендом, компјутере, телефоне и таблете могу да користе између пола сата и два сата. Деца између 10 и 14 година могу у току радне недеље да користе компјутере, али само за узраду домаћих задатака.

„Једног правила придржавају се сви: Нема никаквих екрана у дечијој соби. Никада. Тачка.“
Лесли Голд, оснивач и директор „Садерланд Голд“-а каже да у његовој породици постоји правило забране свих екрана током радне недеље. Ипак, како деца расту, тако морају да им чине неке уступке, јер им компјутер све више треба за учење.

Када су „паметни“ телефони у питању, већина стручњака за технологију не даје их деце пре напуњених четрнаест година.

„Међутим, једног правила придржавају се сви: Нема никаквих екрана у дечијој соби. Никада. Тачка.“ каже Крис Андерсон.

Али Партови, оснивач компаније ИЛике и саветник при Фејсбуку, каже да он прави разлику између „конзументичког“ и „креативног“ коришћења технологије, и деци дозвољава само ово друго – стварање уметности преко рачунара или програмирање.

Извор: detinjarije.com

Шта су здрави породични односи?

мар 13, 2015

Премда већина људи схвата или барем интуитивно осећа што је прикладно, а што неприкладно у породичним односима, у многим породицама је још увек присутно много нездравих образаца и огроман терет (често наметнуте) кривице, која многе људе спречава да се понашају онако како осећају да желе све и да је то исправно, па чак и да објективно размотре сопствено и понашање других чланова породице.



Soulwork Systemic Coaching посматра породицу као емоционални скуп. Као и сваки други скуп који мора да функционише као целина, породица покушава да одржи равнотежу. Ево како то изгледа. Ако поједини делови скупа не функционишу, да се скуп не би распао, други делови ће настојати да преузму њихову функцију, како би попунили празнину и одржали систем.

Баш тако функционише и породица, у којој деца, као најосјетљивији чланови одржавају ту равнотежу најчешће кроз проблематично понашање којим којим покушавају да привуку пажњу породице. Иако родитељи те ствари често приписују “лошем друштву”, генетици и разним другим разлозима, деца заправо кроз своје лоше понашање покушавају да скрену пажњу на себе, јер су родитељи обузети другим стварима (брачним или новчаним проблемима, послом, друштвеним животом). Недозвољено понашање деци гарантује да ће бити примећена.

Нажалост, многи људи не примећују нездраве обрасце све док они не ескалирају у понашању детета, а и тада се они често игноришу или оправдавају све до озбиљне кризе или чак спољне интервенције, када се одговорност, као што смо рекли, најчешће пребацује на дете. Након незнања, најважнији узрок оваквог развоја догађаја је страх од тога како ће реаговати околина ако сазна за проблем који постоји у породици.

Важно је разумети да не само да није срамотно имати емоционалне проблеме, него је то потпуно уобичајено и нормално. Чак и када видите породицу која споља изгледа савршено и складно, будите уверени да и они готово сигурно имају неки проблем који ипак желе да сачувају у четири зида.

Укратко ћу навести основне принципе здравог понашања у породици:

Здрава и зрела одрасла особа осећа се способном да преузме одговорност за своје осећаје, понашање и животне околности, те нема потребе очекивати од детета да дели ту одговорност.

Здрава и зрела улога родитеља је да подржава дете у одрастању и стварању сопствене личности, те коначно и у одвајању и изградњи независности, при чему родитељ и дете треба да створе атмосферу у којој једно друго виде као зрела и одговорна људска бића.

Здрава улога детета је да поштује своје родитеље, њихову прошлост и искуства, али да се усмери на сопствени живот.

Многи незрели родитељи очекују од деце захвалност и „враћање дуга”, несвесни да то понекад значи да од деце траже да жртвују своје жеље, па понекад и свој карактер и таленте. Зрео и одговоран родитељ разуме да му дете ништа не дугује, а посебно да није дужно због родитеља жртвовати своју срећу. Живот сам по себи, као и улагање времена, енергије и новца у дете изузетно су вредни дарови за које ће здраво одрасло дете осећати захвалност, али оног тренутка кад родитељ почиње очекивати изразе захвалности или чак жртвовање са стране детета, то престаје бити дар и постаје класична размена или купопродаја.

Природно је да дете стави свој живот и породицу на прво мјесто. Али, преузимање одговорности за потребе, осећаје и срећу родитеља, жртвовање себе у покушаји да њих усрећи – то аутоматски значи заменити улоге родитеља и детета. Незрело очекивање многих родитеља да дете испуњава њихове потребе, један је од најчешћих узрока патње, емоционалних поремећаја, кривице и проблема у односима, који се, нажалост, преносе из генерације у генерацију. А посебан проблем чини то што многи родитељи који се на овај начин понашају **тврде да то раде за добро детета**, не желећи да признају да иза свега заправо стоје себични разлози.



Дете има потребу да верује важним одраслим особама у свом окружењу – породици, васпитачима, учитељима. Уз потребу за поверењем везана је и потреба да волимо и будемо вољени, те ће мало дете многе обрамбене механизме активирати како би могло наставити да воли блиске особе.

Деца су уобичајен објект пребацивања одговорности за своје осећаје – одрасла особа

коју понашање детета на било који начин иритира, аутоматски ће претпоставити да је дете нешто згрешило уместо да провери позадину властитих осећања или барем узроке понашања детета.

Други је проблем и тај што се многи родитељи понашају према деци без поштовања, а то понашање темеље на чињеници да су то “само деца” која имају много мање искуства, знања, разумевања стварног живота, а заборављајући на чињеницу да та деца често баш на основу

понашања родитеља развијају своје будуће обрасце понашања. Одрасле који с децом комуницирају грубо, хладно, заповеднички, виђамо, нажалост, чешће него оне који с децом комуницирају као с људским бићем које је равноправно, ако не по искуству, онда сигурно по емоционалном развоју.

И наравно да веће искуство не значи да је родитељ увек у праву. То је много очитије кад погледамо у прошлост, где су се дечјем природном, здравом понашању, потребама и жељама супротстављала крута и неприродна уверења одраслих – који су, наравно, сматрали да су они у праву. И данас је уобичајено слично понашање, премда на много суптилнији начин и везано уз свакодневне животне ситуације.

Аутор: Косјенка Мук Centar-angel

Како да дете учините срећним?

мар 12, 2015

Како се не би догодило да је већина реченица које упућујете детету само нека врста “наредби”, доносимо вам примере на који начин ће ваше мисли бити охрабрујуће вашем дјетету

Дете мора видети да уистину примиећујете његов труд, а не само грешке и недостатке. Није довољно с времена на време рећи “добро дете”, “паметно моје” или што већ говорите, јер користећи искључиво једне те исте изразе, оне се могу каткад схватити као аутоматско понављање без искрености. Уосталом, овакви једноставни примери похвале заправо немају за циљ подстаћи будуће добро понашање, већ само наглашавају уобичајене позитивне атрибуте детета. Реченице које уистину потичу дете на одређено прихватљиво понашање више су усредоточене на оно што је и како дете урадило, а не на то ко је то урадио. То помаже детету да више цени вредности попут марљивости, побољшања, сарадње с другима, истрајности.



Списак који можете допуњавати.

Подстицајне реченице могу бити врло једноставне, попут: “Хвала ти на помоћи!” или “Стварно си се потрудио!”, а могу бити и неке од следећих:

Можеш бити поносан на себе!

Погледај како си се усавршио у томе!

То је резултат твог марљивог рада!

Стварно си се потрудио да ти соба изгледа чисто!

Чини се да стварно уживаш у том предмету!

Хвала што си ми помогао поставити стол, сад пуно боље изгледа.

Приметила сам да си био врло стрпљив са својим братом. Хвала ти.

Што ти мислиш о томе?

Твој се труд исплатио!

Ово је тежи задатак, али ти ћеш га успети решити! Покушај поново.

Погледај како си далеко доспио!

Имам поверења у твоју одлуку.

Време које си уложила у овај задатак, стварно се исплати.

Волим да будем с тобом!

То си се добро размислио!

Видим да ти је стварно стало до тога!

Хвала на идеји коју си ми дао!

Ти то обављаш с толиком лакоћом!

Видим да си потрошио пуно времена у размишљању о томе...

Стварно осећам да смо тим кад овако заједно радимо.

Наравно, ништа од овога нема смисла, ако то уистину не мислите, или говорите кад дете баш и није заслужило. Овисно о дететову узрасту и способностима, ове се реченице лако могу модификовати и допуњавати. Не пропустите приметити сјај у очима вашег детета након добро обављеног посла и ваше примедбе, јер свима нам повремено треба подстицај како бисмо се боље и вредније осећали и видели да се то цени и примећује. Зато се не штедите у давању оваквих изјава и упућујте их не само детету, већ и партнеру и колегама с посла и свима који су уистину заслужили.

Преузето ; <http://alternativainformacije.com/>

Смејте се са својом децом, макар смех изазивали обичним голицањем

мар 11, 2015

Да ли је срећа: а) навика, б) умеће, способност, вештина, ц) филозофија...Која је разлика између среће и оптимизма? Да ли се и како срећа може научити? Постоји ли идеално време за учење, нека препоручљива граница, као, на пример, за страни језик? Да ли је могуће остати али и постати “срећан у несрећном свету”, посебно тамо где је осмех – догађај? Коначно, можемо ли срећи научити нашу децу?



У Немачкој, у граду Хиделбергу, уведен је као редован, тј. обавезан предмет: “Срећа”. Одлучили су да покушају да своје средњошколце уче задовољству живота, ведрини, самопоуздању. Предавања ће вршити учитељи, педагози, психолози, глумци, терапеути... Не знам да ли се оцењује и како. Још ме више занима да ли су предавачи срећне особе? По ком и чијем критеријуму?

Британски психолог Richard Wiseman већ 15-ак година проучава појмове среће и несреће. 1994. године покренуо је „Пројекат срећа“ састављеног од низа експеримената са 400 добровољаца који себе сматрају изразито срећнима или изразито несрећнима. У једном од експеримената они су замољени да прелистају одређени часопис и преброје све фотографије у њему. „Несрећници“ су у року од два минута завршили задатак. За разлику од њих, „срећници“ су већ на првим странама часописа приметили коментар: „Овај часопис садржи укупно 43 фотографије. Не морате даље бројати“. Такође, у средини часописа налазило се и ово објашњење: „Довољно је да кажете да сте приметили ову страницу и добићете новац.“ Јасно, »несрећници«, уопште нису приметили ни једно ни друго објашњење. Односно: што су више били концентрисани на нешто конкретно, то су мање примећивали општи контекст, што је типично понашање оних који себе доживљавају као несрећне.

Wiseman је направио и типологију, тј. основне карактеристике и срећних и несрећних особа. Тако, по њему, срећне особе су опуштене, отворене, лако препознају нове прилике. Не плаше се изазова и промена. Имају висок степен самопоуздања. Верују себи и својим инстинктима али умеју да прихватају и туђа мишљења. За разлику од њих, »несрећни« људи брину унапред, одбијају ризике, плаше се великих промена. Често верују у празновјерје које носи несрећу, попут разбијања огледала, ходања испод мердевина, црних мачака, броја 13... Према људима су неповерљиви јер су убеђени да је сваки контакт заснован на интересу и усмерен на то да они буду преварени. Једна од најбитнијих разлика између срећних и несрећних јесте њихова способност суочавања са проблемима и великим животним кризама, или несрећама. Wiseman је затражио од својих испитаника да замисле да су били сведоци оружане пљачке током које су и сами били повређени а затим да тај догађај опишу и дефинишу као срећан или као несрећан. Наравно, они који и иначе свет посматрају са најцрње могуће стране су са великим жаром говорили како су могли остати без главе и како се увек нађу на погрешном месту у погрешно време. За разлику од њих, срећници су у овом догађају видели чињеницу да се све, ипак, добро завршило, да су сада богатији за једно искуство.

На крају свог десетогодишњег истраживања Richard Wiseman је основао »школу среће«, засновану на принципима да се људи не рађају срећни већ да срећу сами стварају, односно да се срећи могу научити. Како? Променом негативног животног става у позитиван, концентрисањем на пријатна искуства, подсећањем на лепе успомене, прихватањем своје будућности са осмехом. Јасно, све је то лакше рећи него учинити. Са друге стране, знамо да у првој години живота детета, одрасли из његове околине, пре свега мајка задовољава све његове потребе. Међутим, ове потребе нису само физиолошке и физичке (за храњењем, спавањем, пресвлачењем...) већ и психичке (потреба за додиром, за пажњом, нежношћу...). У зависности од тога колико су ове потребе задовољене дете стиче одређено искуство. Затим, то своје искуство генерализује на целокупно своје окружење. Укратко, већ у овом раном узрасту, на основу поверења које је стекло у своју мајку и тога колико је било пажено, вољено, мажено... дете свет доживљава као претежно пријатно, или претежно непријатно место. Да ли се већ тада одређује хоће ли одрасти у будућег оптимисту или песимисту? Многима је период раног детињства, пре поласка у школу највеселији, најнасмејанији, можда и најсрећнији. Одрастајући деца постају све озбиљнија. Велики кривац је школа, истовремено и обавезна и веома напорна. Научници тврде да када се заврши период одрастања, одређено схватање света је у потпуности завршено. Подразумева се да су важне и

животне околности, тј. што мањи број стресова како би се формирало позитивно доживљавање света. Међутим, то не значи да уколико сте пропустили да се још у првим годинама живота определите за срећу, ведрину и оптимизам као животни став – да сте закаснили.

Можда се срећа не може научити у некој школи, на начин као што се учи возња аутомобила, кројачки занат или аранжирање цвећа. Међутим, оно што се ће сигурно допринети срећнијем одрастању деце јесте уношење што више ведрине и оптимизма у породичну атмосферу.

Промените угао гледања на неки проблем. На пример, када вас ухвате «црне мисли» покушајте исту ствар да сагледате из неког другог угла (шта би о томе, на пример, рекао неко кога, можда, не познајете али поштујете?). Избегните да страхујете унапред. Окружите се позитивним људима. Приуштите себи нешто лепо. Отиђите негде са пријатељима. Реците некоме да га волите. Обезбедите себи 8 сати спавања ноћу. Проводите што више времена на отвореном простору. Слушајте своју омиљену музику.

- Смејте се са својом децом, макар смех изазивали обичним голицањем. Смех ће вас опустити, поправити тренутно расположење, уклонити бар мало стреса.
- Играјте се са децом. Свака ваша заједничка игра је лековита, без обзира да ли измишљате нове, само ваше, или се играте неких већ постојећих. Игра је поље где је свима дозвољено да буду опуштени, креативни, растерећени. Иако је игра лековита и за одрасле особе, сваки пут када се играте са својим дететом, ма колико оно имало озбиљан израз лица и озбиљно приступало самој игри – будите сигурни да се изнутра осмехује.
- У предшколском периоду деца усвајају начин понашања својих родитеља. Она уче из примера, копирањем узора оних који су им најближи. Искрености тј. нелагању ће се најпре научити ако ви сами не лажете. Заволеће књиге уколико их ви радо читате, уживаће у празницима, ако и ви уживате. Имаће онакав приступ решавању проблема какав ви имате. Уколико их решавате са осмехом и ентузијазмом, чините много за дететово ведрије одрастање и самопоуздање. Укратко: можда ће ваша деца имати живот под “срећном звездом”, уколико сте ви срећни.

Лично, мени се увек чинило да што се више бавим својим дететом, (и то не када постоји проблем за решавање, већ у обичним, свакодневним приликама), осећам се срећнијом. Са друге стране, као педагог који се већ годинама бави питањима дечијих емоција знам да су и деца срећнија када су им родитељи посвећени, и када расту окружена сигурношћу, разумевањем, пажњом. Све ми се чини, прва лекција у школи среће морала би бити ту негде. Љубав.

пише: Јелена Холцер