

Не дозвољавамо деци да преузму ризик

Живимо у модерном свету пуном опасности, а страх да ће изгубити своју децу, или да ће их неко повредити тера родитеље да их презаштићују. Европски психолози су открили да она деца која се не играју на улици, игралишту, по парковима, која нису падала, повређивала колена и добијала понеку чворугу, имају веће шансе да, у тинејџерском добу, пате од фобија. Сваки пут кад падну и мало одеру колено или длан, деца схватају да је то сасвим нормална ствар. Бол који пролази. Нешто што они могу да превазиђу. Тинејџерски љубавни јади једна су од најтежих емотивних ситуација у животу. Баш зато би сваки тинејџер требало да их проживи и кроз њих очврсне, тестира и подигне границе своје емотивне снаге и, коначно, постигне емотивну зрелост која ће му сутра омогућити нормалан брак. Сваки пут кад на себе преуземо њихов ризик, преузимамо и одговорност за ниско самопоштовање које их чека у будућности.

Пребрзо прискачемо деци у помоћ

Данашња генерација младих није развила исте вештине као деца пре тридесетак година. Данас родитељи својој деци пребрзо прискачу у помоћ у свакој иоле тежој ситуацији, ускраћујући им тиме две важне ствари: потребу и снагу да се сами снађу и сређу коју свако од нас осети када превазиђе неки проблем самостално. Пре или касније, деца ће се увек неко бити ту да бије њихове битке и решава њихове проблеме: „Ако и направим неку грешку или не постигнем циљ, одрасли ће поправити ситуацију и претрпеће последице”. Иако несвесно, родитељи баш ову поруку шаљу својој деци свки пут када нешто ураде уместо њих, био то домаћи задатак, скупљање играчака или склањање тањира из којег је дете доручковало.

Награђујемо и одајемо признања олако

Генерацијом *baby-boomera*, почела је да се шири и иницијатива за подизање самопоштовања код деце. Идеја је била одлична, али на погрешан начин реализована. Почетком осамдесетих тај покрет је стигао и у школе и од тада на западу свако дете на различитим такмичењима буде окићено неком медаљом, пехаром или захвалницом. Да се нико не би осећао инфериорно или лошије од другог. Код нас се ово огледа у броју вуковаца и одликаша који је далеко од реалног. Међутим, после неког времена, дете ће схватити да, заправо, то што је добио пехар или неку диплому и није нешто посебно јер такав исти има још 10 његових другара. На овај начин смо медвеђу услугу учинили и оном детету које је признање заиста заслужио, јер ће његов труд бити изједначен са трудом осталих који нису завредили исто признање, али и детету које ће погрешно веровати да је постигло сјајан резултат, иако би за такав требало још много рада и труда.

Награђујемо успехе своје деце материјаним стварима

Свако дете чека много проблема с којима ће се сустрети током живота, а препрека њивовом успешном превазилажењу је размаженост у детињству. Да бисте својој деци помогли, на њихове захтеве реците некад и “не” или “не сада”, како би научили да се боре да испуне своје жеље и потребе. У породицама са више деце, родитељи сматрају да није

коректно једно дете наградити, а остале да изостави. С друге стране, наградити их све није реално. Због таквих ситуација, деца не добијају прилику да науче веома важну лекцију – да успех зависи од наших напора и дела. Размислите два пута пре него што наградите дете посетом тржном центру. На тај начин им шаљете само једну поруку – да су материјалне ствари једино за шта се вреди борити. А када је однос с децом заснован искључиво на материјалним подстицајима, они неће осетити никакву унутрашњу мотивацију, као ни безусловну љубав.

Не делимо с њима грешке из своје прошлости

Доћи ће дан када ће тинејџер желети да “пусти своја крила” и да сам исправља своје грешке, а одрасли треба да му допусте да то учини. То не значи да им нећемо помагати са се оријентишу на нове ствари и догађаје. Делите с децом своје грешке које сте правили када сте били њихових година, али избегавајте прекомерна моралисања о пушењу, алкохолу и дроги. Свако претеривање носи ризик од контраекта. Деца би требало да буду спремна да се суочавају с невољама живота и да буду у могућности да снесу последице одлука које доносе. Реците им шта сте осећали када сте били у сличним ситуацијама, шта вас је водило у вашим акцијама, какве сте лекције научили.

Мешамо интелигенцију и таленат са зрелошћу

Интелигенција се често користи као показатељ зрелости детета. Сходно томе, родитељи верују да је паметно дете спремно да се суочи са стварним светом. Није тако. На пример, неки професионални спортисти или звезде Холивуда, иако су веома талентовани, умешани су у јавне скандале. Не рачунајте да имате талентовано дете у свему. Не постоји формула на основу које ћете знати када је савршен тренутак да пружите детету више слободе у одређеној области. Уместо тога, постоји једно корисно правило: посматрајте вршњаке своје деце. Ако примећујете да су независнији од ваших малишана, вероватно би требало да свом детету пружите више слободе и подстакнете њихову самосталност.

Не поштујемо сопствена правила

Родитељи морају бити пример својој деци. Реченица: “То ти не смеш, али мама сме јер је велика” изазива само револт. Такође, добро пазите своје понашање јер, деца вас не слушају шта причате, већ гледају шта радите. И анализирају. И, о не, опонашају! Ако сами не поштујете правила која успостављате, не очекујте то ни од деце.

И још нешто, покажите деци шта значи бити срећан и радост тражити у помагању људима око нас којима је помоћ потребна. **Радите тако да би за вама остали само добра дела и добри људи, и ваша деца ће исто учинити.**

Преузето са „Зелена учионица,<http://zelenaucionica.com/>

ост12

Кад бих поново могла

OD SAVETIZARODITELJE

-

Када бих поново могла
васпитавати своје дете,
више бих бојила прстима,
а мање упирала прстом.
Мање бих га исправљала,
а више са њим везе успостављала.
Скинула бих поглед са сата,
а више бацала поглед на Њега.
Побринула бих се да мање знам,
а да ми је више стало.
Ишла бих на више излета
и пуштала више змајева.
Престала бих изигравати озбиљност
и озбиљно бих се играла.
Трчала бих кроз више поља и
гледала у више звезда.
Више бих га грлила, а мање вукла.
Ређе бих била строга, а много више
бих му то признавала.
Прво бих му градила
самопоуздање, а касније кућу.
Мање бих га подучавала љубави
према моћи, а више о моћи љубави.

Диана Луменс

MAR6

Roditelji-Pomozite svojoj deci da ne postanu pusaci

OD SAVETIZARODITELJE

Pušenje je jedan od najvećih zdravstvenih rizika kojima su današnji tinejdžeri izloženi. Iako je broj pušača u našoj zemlji prema podacima Ministarstva zdravlja u padu, što zbog poskupljenja što zbog uvođenja Zakona o zabrani pušenja na javnim mestima, duvanski dim je i dalje alarmantno prisutan u našim životima

Štetni efekti pušenja kod tinejdžera su izraženiji nego kod odraslih, osim toga oni lakše postaju zavisni čak i na manje doze nikotina. Istraživanja pokazuju da čak 85 odsto ljudi koji počnu da puše pre devetnaeste godine postaju doživotni pušači. Ova brojka je posebno zastrašujuća ako znamo da pušenje može da skрати život deteta pušača i do deset godina.

Obzirom da se prve navike i vrednosti nose iz kuće, bez obzira na uticaje okoline, roditelji ipak mogu da učine nešto da spreče nastanak ove opasne navike. Iako adolescentima dim cigarete ponekad deluje kao najprivlačnija stvar na svetu jer svi u njihovom društvu puše, i iako se osećaju apsolutno nepobedivim i svemoćnim pa im ni pretnja ugrozavanja zdravlja ne deluje opasno, postoje načini da im pomognete da ne steknu ovu naviku.

Stav roditelja prema nikotinu i njihovo ponašanje definitivno utiču na tinejdžere. Štaviše, mnogi tinejdžeri počnu da puše zato što i njihovi roditelji to rade. Zato, nemojte da palite cigaretu u kući. Ako baš morate da pušite, ne radite to u kući i oko dece. Cigarete držite podalje od očiju i van dohvata ruke. Time ćete spasiti ne samo svoj nego i život svoje dece.

Počnite da razgovarate sa decom o opasnostima vezanim za pušenje. Nikada nije prerano za ovaj razgovor, neka vaša deca znaju da je pušenje zavisnost i da često može da dovede do smrti. Objasnite deci da je mnogo lakše postati zavistan u njihovom uzrastu. Poenta ovog razgovora je da jasno zauzmete stav da ste protivnik pušenja.

Tinejdžeri sebe doživljavaju kao nepobedive i besmrtnе osobe, ali važno je da razumeju da postoje opasnosti po zdravlje koje mogu da budu toliko ozbiljne da ugroze život. Ukoliko imate primer u porodici, opišite kako je nikotin uticao na osobu koju možda i oni znaju, rođaka ili poznanika koji je preminuo od raka pluća ili moždanog udara. Umesto suvoparnih statistika o opasnosti nikotina, predočite detetu svu ozbiljnost pušenja na primeru prave osobe (ima puno poznatih ličnosti koje su bile žrtve pušenja, pronađite neku od njih). Na taj način imate više izgleda da probijete onaj lagodni stav „Ma, to se meni ne može desiti“.

Istraživači sa Bostonskog Zavoda za javno zdravlje su objavili podatke koji nedvosmisleno ukazuju da tinejdžeri iz porodica u kojima vlada zabrana pušenja u kući u mnogo većem broju slučajeva usvajaju nepušački stav i ređe postaju pušači od dece koja dolaze iz kuća u kojima se puši. Stoga svi zajedno, kao porodica, donesite odluku o tome da duvanski dim nije dozvoljen u vašoj kući. Obavestite i rodbinu i prijatelje o tome, bacite pepeljare u đubre i ne dozvolite pušenje u kući nikome.

Veliki broj tinejdžera koji puše jednostavno ne umeju da se odupru pritisku vršnjaka. Kada ih drugari ohrabruju da zapale cigaru, oni povuku dim kako bi ostali deo društva ili sprečili da ih društvo ismeva. Pritisak vršnjaka svakako možete da očekujete, ali posavetujte dete da odbije ponuđenu cigaru i odgovori drugarima nešto poput „Ne hvala, obećao sam dedi da nikad neću zapaliti cigaru” ili „Neću, strašno me boli glava od cigara”. Ponudite detetu da iskoristi vas kao

izgovor u stilu: “Moja mama namiriše da sam pušio na kilometar, neće me pustiti na ekskurziju ako me uhvati da pušim”. Ako mislite da vaše dete ne želi da puši ali ne ume da se odupre uticaju vršnjaka, pomozite mu da pronađe izgovor kako bi izbegao zadirkivanje ili nelagodu u društvu bez paljenja cigarete.

Prijatelji su apsolutno najuticajnija grupa u životu tinejdžera pa stoga obratite pažnju na to sa kim se druži vaše dete. Mnogo je teže reći „Ne“ cigarama ako čitavo društvo puši. Tinejdžeri koji pušenje shvataju kao društveno prihvatljivo ponašanje će biti mnogo skloniji da počnu da puše, a kasnije lakše i da piju ili koriste marihuanu.

Tinejdžeri često kao „kul“ ponašanje prihvataju ponašanje i stav loših momaka u filmovima, čak i deca koja inače nisu izložena velikom riziku da počnu da puše (iz porodica u kojima se ne puši, nisu izloženi vršnjačkom pritisku). Istina je da ne možete da pratite sve filmove koje vaše dete gleda, ali razgovarajte sa njim o pušenju likova iz filma i nastojite da sprečite razvoj te navike.

I na kraju odvojite vreme za praktičnu pokaznu vežbu iz matematike i zajedno sa detetom izračunajte koliko bi koštala navika pušenja. Koliko košta jedna cigareta dnevno, koliko bi trajala paklica, pa dodajte broj cigareta koji bi se podelio sa drugovima. Uporedite sumu koja je potrebna za cigare sa iznosom džeparca ili još bolje sa cenom nečega što vaše dete želi da kupi, recimo mobilni ili nov ranac. **Izvor: www.najboljamamanasvetu.com**

FEB22

Domaci zadaci

OD SAVETIZARODITELJE

Domaće zadatke rešavati prema planu

Je li izrada domaćeg zadatka horor kod kuće? Osećate li da na dete vršite pritisak?

Izgleda li to ovako: vaše dete sedi za svojim pisaćim stolom pred otvorenim knjigama, ali teško da bilo šta upamti. U školi se zbog toga oseća loše i izostaju dobre ocene?

Evo nekih **pravila rada**. Neka ih se pri učenju kod kuće deca drže. Ne nadajte se odmah sutradan nekom izvrsnom napretku, ali kroz neko vreme trud će se isplatiti.

10 pravila za rad

1. Utvrdite sa detetom određeno vreme za početak .
2. Neka radno mesto bude uredno. Na stolu je samo ono što je potrebno za zadatak.
3. Čita zadatke i razmisli šta mora učiniti.
4. Za svaki zadatak odredi otprilike vreme za koje će ga uraditi
5. Navikava se na plan u 3 faze: (1) početi sa zadacima koji im idu lako, (2) zatim preći teške stvari, (3) na kraju raditi stvari koje su im najlakše.
6. Na prekida planirano radno vrijeme(razgovorima telefonom,gledanjem TV-a, no tu i tamo pravi kratke pauze za predah (protezanje, ustajanje, otvaranje prozora, udisanje svežeg zraka, ponovno sedanje).
7. Piše uredno u svoju beležnicu najvažnije
8. Ako ima problema, bodrimo dete da se ne predaje lako, već upornošću i strpljenjem reši zadatke.
9. Kontrolise na kraju još jedanput 3. pravilo i razmisli jeste li sve dobro isplaniralo.
10. Posprema svoje radno mesto i izrađuje plan za sutra.

JAN13

Ti si lepo vaspitana osoba, nemoj da iPhone to pokvari!

OD SAVETIZARODITELJE

12 JANUAR 2013 *Sa sajta Dete plus*

U vremenu u kojem tehnologija vlada našim životima, tekst koji sledi nas podseća na vrednosti do kojih nam je stalo, ali često ne znamo kako da se izborimo za njih.

Za sve nas, ovaj tekst može da bude inspiracija. Za roditelje, on može da bude primer kako da se deci postave pravila u vezi sa korišćenjem mobilnih telefona, kompjutera ili igrica.

Poslednjih dana decembra 2012. godine, elektronski mediji širom sveta su prenosili vest o poklonu koji je jedna majka dala svom trinaestogodišnjem sinu za Božić.

Dženel Hofman, majka petoro dece i autorka brojnih tekstova o roditeljstvu, poklonila je svom najstarijem sinu iPhone mobilni telefon uz koji je išao i ugovor koji je ona sastavila i koji se odnosi na uslove korišćenja tog telefona.

Dragi Gregori,

Srećan Božić! Sada si ponosni vlasnik iPhone telefona. Strava!

Ti si dobar i odgovoran trinaestogodišnjak i zaslužiš ovaj poklon. Ali, uz ovakav poklon idu pravila i uslovi za njegovo korišćenje. Molim te, pročitaj ugovor koji sledi. Nadam se da razumeš da ja imam odgovornost da te odgajim tako da budeš zdrav mlad čovek koji može dobro da funkcioniše u svetu tehnologije ali da ne dozvoli da mu ona upravlja životom. Ukoliko ne budeš sledio pravila koja su navedena, iPhone će ti biti oduzet .

Volim te do neba i radujem se milionima SMSova koje ćemo u budućnosti razmenjivati.

1. Ovo je moj telefon. Ja sam ga kupila. Ja plaćam za njegovo korišćenje. Ja ti ga pozajmljujem. Zar nisam super?

2. Uvek moram da znam lozinku.

3. Ako ti telefon zazvoni, javi se. Kaži „molim“, budi pristojan. Nemoj nikada da ignorišeš poziv ako na ekranu piše „mama“ ili „tata“. Nikada!

4. Predaj telefon jednom od roditelja svako veče u 19:30 tokom nedelje i u 21:00 tokom vikenda. Noću će biti isključen, a možeš ponovo da ga uključiš u 7:30. Ako nemaš nameru da pozoveš nečiji fiksni zato što bi se prvo javili roditelji, onda nemoj da zoveš ni na mobilni. Koristi svoju intuiciju i poštuju druge porodice onako kako bismo i mi voleli da poštuju našu porodicu.

5. Telefon ne носиš u školu. Umesto slanja poruka, razgovaraj sa ljudima. Razgovor je životna veština.

6. Ako ti telefon upadne u wc šolju, razbije se ili nestane, ti si odgovoran da ga zameniš ili da platiš troškove popravke. Obezbedi novac unapred – kreni da kosiš travu, čuvaš decu, odvajaj novac koji dobiješ za rođendan.

7. Nemoj da koristiš telefon da lažeš i obmanjuješ ljude ili da od njih praviš budale. Nemoj da učestvuješ u razgovorima koji nekog mogu da povrede.

8. Ne koristi telefon da napišeš u poruci ili e-mailu nešto što ne bi osobi rekao oči u oči

9. Nemoj da govoriš ili pišeš nešto što osobi ne bi kazao a da su njihovi roditelji pristni u sobi. Razmišljaj o onome što pišeš i govoriš.

10. Nema pornića! Za informacije, koristi internet strane za koje znaš da bi mogao meni da pokažeš. Sve što te zanima – pitaj nekoga, najbolje tatu ili mene.

11. Kada si na javnom mestu, isključi ili utišaj telefon. Posebno u restoranima, bioskopu, ili dok razgovaraš sa nekim. Ti si lepo vaspitana osoba, nemoj da dozvoliš da iPhone to promeni.

12. Nemoj nikada da primaš ili šalješ slike sa seksualnim sadržajem. Ovo nije smešno! Biće dana dana kada ćeš biti u iskušenju da to uradiš, uprkos tome što si pametan. Internet je veći i moćniji od tebe. Jedna glupa greška može da ima ogromne posledice na tvoj lični život ili karijeru.

13. Nemoj da praviš milione fotografija i video zapisa. Nema potrebe da sve dokumentuješ. Dozvoli sebi da uživaš u iskustvu. Iskustvo ostaje u tebi za večnost.

14. Ostavi ponekad telefon kod kuće i osećaj se dobro sa takvom odlukom. Telefon nije živ i nije deo tebe. Nauči da živiš i bez njega. Budi veći i moćniji od straha da nešto ne propustiš.

15. Nemoj da skidaš samo muziku koju slušaju milioni tvojih vršnjaka. Tvoja generacija ima pristup muzici kao nijedna druga ranije. Iskoristi to, proširi svoje vidike, skidaj razne vrste muzike – klasičnu, modernu...

16. S vremena na vreme, igray neke igrice koje ti uključuju mozak – igre s rečima, zagonetke, mozalice.

17. Izbegavaj da previše guglujesh. Gledaj svet oko sebe. Gledaj kroz prozor. Oslušni pitce, idi u šetnju, razgovaraj sa ljudima.

18. Ponekad ćeš zabrljati, Ja ću ti oduzeti telefon. Sešćemo i razgovaraćemo o tome. Počecemo iz početka. Ti i ja stalno učimo. Ja sam na tvojoj strani. Mi smo zajedno u ovoj avanturi.

Nadam se da ćeš se složiti sa ovim uslovima. Ovo o čemu sam ti pisala se ne odnosi samo na korišćenje telefona već na život. Odrastaš u svetu u kojem se sve jako brzo dešava i stalno menja. To je uzbudljivo i primamljivo. Ali probaj da pojednostavljuješ stvari. Imaj više poverenja u svoj moćan um i veliko srce nego u bilo koju mašinu.

Volim te. Nadam se da ćeš uživati u svom sjajnom telefonu.

Mama

Za sajt Dete plus, prevela i obradila Žana Borisavljević

NOV25

Jean-Jacques Rousseau

OD SAVETIZARODITELJE

Vaspitanje je važnije od obrazovanja!
Vaspitavati – ne suca, ne vojnika, – nego čoveka!

APR**30**

Deca su ukras sveta

OD SAVETIZARODITELJE

Деца су украс света

(мисли Епископа крушевачког Господина Давида о деци)