



Kurikulum za edukaciju roditelja **od rođenja djece do polaska u školu**

Dr. sci. Nirvana Pištoljević
Mr. sci. Lejla Buturović
Mr. sci. Zumreta Jeina

**Kurikulum za edukaciju roditelja od
rođenja djece do polaska u školu**

Autori : Nirvana Pištoljević
Lejla Buturović
Zumreta Jeina

Izdavač: EDUS – EDUKACIJA ZA SVE
Mjedenica 34
Sarajevo, Bosna i Hercegovina
www.edusbih.org

Lektor: Elmedina Grobović

Štampa: Arch Design d.o.o. Sarajevo

Dizajn: Mirna Česović

Tiraž: 400 kom.

Godina izdavanja: 2015.

Sarajevo

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.922.7(035)
613.952/.954(035)

PIŠTOLJEVIĆ, Nirvana
Kurikulum za edukaciju roditelja : od rođenja
djece do polaska u školu / Nirvana Pištoljević,
Lejla Buturović, Zumreta Jeina. - Sarajevo : EDUS,
2015. - 62 str. : ilustr. ; 30 cm

ISBN 978-9926-8005-3-6
1. Buturović, Lejla 2. Jeina, Zumreta
COBISS.BH-ID 21952006

Kurikulum za edukaciju roditelja od rođenja djece do polaska u školu

Nirvana Pištoljević
Lejla Buturović
Zumreta Jeina

Sarajevo, 2015



PREDGOVOR

Poštovani edukatori,

Ovaj kurikulum je nastao kroz saradnju UNICEFA i EDUS-a, uz podršku nadležnih resornih ministarstava, u cilju promovisanja ranog rasta i razvoja djece u BiH. Kurikulum je jedan od materijala obezbjeđenih za funkcionisanje Centara za rani rast i razvoj. Namijenjen je Vama kako bi pružili adekvatnu podršku porodicama kroz edukaciju roditelja i kreiranjem dodatnih aktivnosti i uputa za rad kod kuće, te time doprinijeli uspješnom rastu i razvoju djece, kroz lakše i efikasnije jačanje roditeljskih kompetencija. Pred Vama je 12 opštih tema koje možete koristiti za edukaciju u Vašem resursnom centru/resursnoj sobi u toku jedne godine (za svaki mjesec po jedna tema ili jedna tema više puta u mjesecu). Svaka opšta tema sadrži nekoliko podtema, tako da je Kurikulum vrlo pogodan za prilagođavanje potrebama različitih edukatora, roditelja djece različitih razvojnih dobi i uzrasta, kao i pojedinaca. Kurikulum je vrlo praktičan i fleksibilan, te ga možete koristiti prema potrebama Vaše lokalne zajednice. Pored konkretnih uputa, na jednom mjestu ćete pronaći poveznice za gotove materijale u pratećoj literaturi za aktivnosti koje će realizirati roditelji/staratelji. Također, u njemu se nalazi dosta materijala za lakšu distribuciju koje možete kopirati i dijeliti roditeljima po potrebi.

U vezi sa tim, da bi ovaj Kurikulum bio funkcionalan, potrebno je da u biblioteci ustanove u kojoj radite postoji sljedeća literatura, publikovana od strane UNICEF-a:

1. Doran, C.B., Emily V., Terry V., Elaine F., Erica G.L. Amy R. (2001). „Učenje i odrastanje od novorođenčeta do 36 mjeseci, Razvoj iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD
2. Doran, C.B., Arocena M., Terry V.A., i Erica G.L. (1995). „Učenje i odrastanje od 37 mjeseci do 60 mjeseci, Razvoj djeteta iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD
3. Parks, W.S. & Gillian M.D., (2006). „HELP kod kuće...“ - Materijali za podršku porodicama koje imaju djecu uzrasta do tri godine, VORT Corporation, SAD
4. Gilles J. (1995). „HELP za predškolski uzrast“ - Aktivnosti kod kuće, VORT Corporation, SAD
5. Pištoljević N. (2015). „Rani razvoj djeteta: Šta treba znati“, EDUS, Sarajevo
6. Pištoljević N. (2015). „Odstupanja u razvoju: Šta treba znati“, EDUS, Sarajevo
7. Lukić D. & Partalo S. „Vodič za roditelje (Brini o sebi, Brinemo jedni o drugima)“, BiH
8. „Vi i Vaša beba“, (2005.), Centar za porodicu i dijete, SAD

Na ovom mjestu Vam dajemo primjer pripreme za prvi sastanak sa roditeljima na kojem ćete prezentirati ovaj Kurikulum. Ohrabrite roditelje da postavljaju pitanja i traže dodatne materijale iz literature. Uputite ih da koriste materijale i probaju zadate aktivnosti sa svojom djecom.

Dragi roditelji,

Pred Vama je jedan sveobuhvatan priručnik – vodič za roditeljstvo, koji će Vas praktično voditi kroz ulogu roditelja – odgajatelja djeteta/djece od rođenja do polaska u školu. Najveće vrijednosti ovog vodiča su mnoštvo praktičnih uputa i savjeta te prateća literatura. Moći ćete bolje razumjeti i pratiti razvoj svog djeteta, te kreirati aktivnosti za dodatnu stimulaciju kod kuće i u okolini. Naći ćete odgovore na pitanja i opšte roditeljske brige o tipičnom rastu i razvoju, te upute o stimulaciji i pružanju najboljeg vida podrške razvoja Vašeg djeteta.

Na jednom mjestu ćete dobiti odgovore na pitanja koja zadaju brige skoro svim roditeljima:

Da li se moje dijete dobro razvija i na koji način najbolje vaspitati/odgojiti dijete? Te, kako ja kao roditelj svakodnevno mogu da pratim i stimulišem kod kuće i u zajednici, rast i razvoj mog djeteta/djece?

Vodimo Vas kroz opšte teme sa mnoštvom podtema i aktivnosti:

1. *Razvojna mapa od rođenja do 6-te godine;*
2. *Znaci upozorenja kroz razvojne oblasti;*
3. *Igračke, igre i interesovanja;*
4. *Samostalnost djeteta;*
5. *Uloga brat – sestra – prijatelj;*
6. *Postavljanje granica djetetu;*
7. *Kako pripremiti dijete za školu;*
8. *Suočavanje sa emotivnim krizama;*
9. *Ishrana djeteta;*
10. *Zdravlje;*
11. *Aktivnosti u i van kuće;*
12. *Sigurnost.*

Roditelji, sretno i strpljivo!

UPUTE ZA KORIŠTENJE

Kurikulum ćete najlakše upoznati i pratiti kroz narednu tabelu (tabela 1.). Tabela sadrži opštu temu, podteme, broj strane u Kurikulumu, kao i broj strana i/ili broj aktivnosti u pratećoj literaturi (radi dobijanja detaljnijih informacija i popratnih postojećih aktivnosti vezanih za konkretnu temu ili podtemu, kao i opšte smjernice. Svaka tema je u kurikulumu obrađena kroz tekst sa uputama i smjericama – ovo Vam može biti osnova za roditeljski sastanak, na kojem odmah možete dati kopiju materijala za rad kod kuće iz prateće literature. Edukacija roditelja se može obavljati u velikoj ili manjoj grupi, te ciljano tokom sesije 1:1 (individualno).

Radi lakše orijentacije i efikasnijeg rada literatura obezbijedena od strane UNICEF-a je predstavljena po različitim bojama i to:

1. **Doran, C.B., Emily V., Terry V., Elaine F., Erica G.L. Amy R. (2001).** „Učenje i odrastanje od novorođenčeta do 36 mjeseci; Razvoj iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD. (plava)
2. **Doran, C.B., Arocena M., Terry V.A., i Erica G.L. (1995).** „Učenje i odrastanje od 37 mjeseci do 60 mjeseca, Razvoj djeteta iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD. (crvena)
3. **Parks, W.S. & Gillian M.D., (2006).** „HELP kod kuće...“ - Materijali za podršku porodicama koje imaju djecu uzrasta do tri godine, VORT Corporation, SAD. (žuta)
4. **Gilles J. (1995).** „HELP za predškolski uzrast“ - Aktivnosti kod kuće, VORT Corporation, SAD. (zelena)
5. **Pištoljević N. (2015).** „Rani razvoj djeteta: Šta treba znati“, EDUS, Sarajevo (ljubičasta)
6. **Pištoljević N. (2015).** „Odstupanja u razvoju: Šta treba znati“, EDUS, Sarajevo (roza)
7. **Lukić D. & Partalo S.** „Vodič za roditelje (Brini o sebi, Brinemo jedni o drugima)“, BiH. (crna)
8. **„Vi i Vaša beba“, (2005), Centar za porodicu i dijete, SAD. (smeđa)**

TEME SA POVEZNICOM IZ LITERATURE

** primjer: Tema roditeljskog sastanka ili pitanje jednog roditelja je: „Kako naučiti dijete da se oblači?“

Korak 1, pronađete opštu temu u koloni 1: Samostalnost djeteta,

korak 2, pronađete podtemu u koloni 2: oblačenje,

korak 3, pronađete stranu u kurikulumu (kolona 3) pogodna je za uvod, a može se i kopirati i dati roditeljima str...,

korak 4, pronađite poveznicu sa literaturom u koloni 4, pogledajte kojom je bojom napisana i pronađite tu knjigu (u ovom slučaju to je žuta knjiga), str. 474, aktivnost broj 6 ili također aktivnosti iz teme „Znaci upozorenja kroz razvojne oblasti“, podtema samopomoć, preporučiti aktivnosti od str. 449 do 571, te pogledajte, ili iskopirajte materijale iz knjige, dajte roditeljima/starateljima na korištenje.

Napominjemo Vas da svaka tema nije detaljno obrađena u tekstu, ali možete naći detaljne poveznice i upute u dodatnoj literaturi.

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
<p>1. RAZVOJNA MAPA OD ROĐENJA DO 6. GODINE</p> <p><i>Razvojna mapa je okvirna šema razvoja pomoću koje roditelji mogu pratiti razvoj svog djeteta; te kontrolnom listom za roditelje koju možete kopirati i uputiti roditelje.</i></p> <p><i>** Razvoj svakog djeteta je individualan i nemoguće je da se identično odrede razvojne norme. Ovo su samo upute i neke od svjetskih razvojnih normi.</i></p>	<p>a. Razvojni pokazatelji od 0 do 1 godine</p>	<p>14, 15, 16, 17, 18</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 MJESEC str. 12 i 13; • 2 MJESEC str. 18 i 19; • 3 MJESEC str. 24 i 25; • 4 MJESEC str. 30 i 31; • 5 MJESEC str. 36 i 37; • 6 MJESEC str. 42 i 43; • 7 MJESEC str. 48 i 49; • 8 MJESEC str. 54 i 55; • 9 MJESEC str. 60 i 61; • 10 MJESEC str. 66 i 67; • 11 MJESEC str. 72 i 73; • 12 MJESEC str. 78 i 79; • str.84; 94,;95; 101; 123; 124; 126; 138; • str. 6-12

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
	b. Razvojni pokazatelji od 1 do 2 godine	19, 20	<ul style="list-style-type: none"> • 13 MJESECI str. 84 i 85; • 14 MJESECI str. 90 i 91; • 15 MJESECI str. 96 i 97; • 16 MJESECI str. 102 i 103; • 17 MJESECI str. 108 i 109; • 18 MJESECI str. 114 i 115; • 19 MJESECI str. 120 i 121; • 20 MJESECI str. 126 i 127; • 21 MJESECI str. 132 i 133; • 22 MJESECI str. 144 i 145; • 23 MJESECI str. 150 i 151; • str. 14-16
	c. Razvojni pokazatelji od 2 do 3 godine	21	<ul style="list-style-type: none"> • 25 MJESECI str. 160 i 161; • 26 MJESECI str. 168 i 169; • 27 MJESECI str. 174 i 175; • 28 MJESECI str. 180 i 181; • 29 MJESECI str. 186 i 187; • 30 MJESECI str. 192 i 193; • 31 MJESECI str. 198 i 199; • 32 MJESECI str. 204 i 205; • 33 MJESECI str. 210 i 211; • 34 MJESECI str. 216 i 217; • 35 MJESECI str. 222 i 223; • 36 MJESECI str. 228 i 229 • str. 18
	d. Razvojni pokazatelji od 3 do 4 godine	22	<ul style="list-style-type: none"> • str. 10; 11; 28; 29; 40; 41 • str. 20
	e. Razvojni pokazatelji od 4 do 5 godina	23	<ul style="list-style-type: none"> • str. 76; 77; 11; 12; 113;136;137 • str. 22
	f. Razvojni pokazatelji od 5 do 6 godina	24	<ul style="list-style-type: none"> • str. 24 • Obrađeno u daljem tekstu

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
2. ZNACI UPOZORENJA KROZ RAZVOJNE OBLASTI <i>Sva se djeca ne razvijaju jednakim tempom, ali ako dijete u očekivanom vremenskom rasponu ne dosegne razvojnu prekretnicu rasponu ne dosegne razvojnu prekretnicu govorimo o zastoju u razvoju; redosljed savladavanja pojedinih vještina je većinom ustaljen; ključna stvar je što ranije prepoznati potrebu za dodatnim razvojnim poticajem.</i>	a. Kognitivni razvoj	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 1-130; str 1 - 76 • str. 26-29
	b. Jezički razvoj	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 131-204; str 77-124 • str. 26-29
	c. Gruba motorika	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 205-302; str 125 – 144 • str. 26-29
	d. Fina motorika	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 303- 362; str 145 – 166 • str. 26-29
	e. Socijalno emocionalni razvoj	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 363-448; str 167 – 262 • str. 26-29
	f. Samopomoć	25, 26	<ul style="list-style-type: none"> • str. 449 – 571; str 263 do 312 • str. 26-29

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
3. IGRAČKE, IGRE I INTERESOVANJA	a. Sportsko rekreativne aktivnosti	34	<ul style="list-style-type: none"> • Obrađeno u daljem tekstu
<i>Igra je najprirodnija aktivnost djeteta i utiče na kompletnan rast i razvoj. Znati organizirati igru, ponuditi djetetu prikladnu igračku garantuje kvaitetno provedeno vrijeme za sve. Kroz igru dijete potiče razvoj krupne i fine motorike, te kognitivni razvoj, gradi samostalnost i razvija kasnije govor i socijalizaciju.</i>	b. Ritmičko-melodijske aktivnosti	35	<ul style="list-style-type: none"> • 4/1.166; 6/1.170; 6/1.171; 7/1.172; 9/1.177; 10/1.178; 10/1.179; 14/1.186; 18/1.194; 21/1.199; 22/1.201; 32/1.221; 33/1.223; 38/1.232; 45/1.246; 46/1.247; 57/1.266; 71/1.293; 73/1.296; 82/2.109; 90/2.124; 128/3.154; 129/3.156; 133/3.164; 134/3.165; 135/3.167; 136/3.169; 180/5.117; 192/5.135; 197/5.142; 200/5.145; 208/5.156; 213/5.161; 248/5.214
	c. Izbor najboljih igračaka/igara prema uzrastu djeteta (knjige, slikovnice, kockice, puzzle, plastelin, bojenje,...)	31	<ul style="list-style-type: none"> • 2/1.03; 5/1.06; 11/1.13; 12/1.14; 13/1.15; 37/1.35; 38/1.36; 47/1.44
	d. Kako organizovati igru, raspored aktivnosti	31, 32	<ul style="list-style-type: none"> • 21/1.21; 24/1.23; 25/1.24; 27/1.26; 31/1.30; 32/1.31; 33/1.32a; 34/1.32 a,b,c; 35/1.33; 37/1.55; 43/1.41; 48/1.46; • str. 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 i 16
	e. Šta stimulišu igračke, igre		<ul style="list-style-type: none"> • 52/1.50; 60/1.58; 61/1.59; 66/1.67; 75/1.83; 85/1.98; 98/1.116
	f. Igračke koje možete napraviti za svoje dijete		<ul style="list-style-type: none"> • 14 ; 20; 26; 32; 38; 44; 50; 56; 62; 68; 74; 80; 86; 92;98; 104; 110; 116; 122; 128; 134-139; 146; 152;158; 164; 170; 176; 182; 188; 194; 200; 206; 212; 218; 224; 230
	g. Prikladni TV programi i video igrice (obrađeno u daljem tekstu)		<ul style="list-style-type: none"> • Do 2-ge godine života djeca ne treba da se izlažu televizijskim programima, jer utiče na najbitniji razvojni period u kom je potreban ljudski kontakt i stimulacija, te feedback (povratna informacija), razmjena u interakciji a ne jednosmjerna stimulacija. Interakcija je ključ za stimulaciju i razvoj imitacije, te kasnije govor.

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
4. SAMOSTALNOST DJETETA			
<i>Na koji način osamostaliti dijete: početi sa strukturom i rutinama, djetetu pomoći, biti strpljiv, vježbati, imati na umu da djeca uče vlastitim ritmom. Postoji veliki broj svakodnevnih aktivnosti putem kojih djeca uče da budu samostalna.</i>			
	a. Hranjenje	36	<ul style="list-style-type: none"> 449/6.01; 450/6.02; 454/6.08; 458/6.12; 464/6.19; 470/6.25; 478/6.38; 483/6.44; 484/6.45; 500/6.63; 513/6.78; 265/6.99; 267/6.102; 267/6.103; 272/6.113; 273/6.114; 274/6.117; 276/6.122; 288/6.147; 289/6.149; 290/6.150; 291/6.153; 299/6.169; 301/6.173; 302/6.174; 307/6.186; 310/6.192
	b. Oblačenje	36	<ul style="list-style-type: none"> 474/6.31; 479/6.39; 480/6.40; 485/6.46; 486/6.47; 495/6.57; 501/6.64; 502/6.65; 507/6.71; 519/6.92 263/6.94; 264/6.96; 264/6.97; 266/6.100; 268/6.105; 269/6.106; 271/6.111; 272/6.112; 273/6.115; 274/6.116; 275/6.118; 275/6.119; 275/6.120; 276/6.121; 277/6.124; 278/6.125
	c. Toalet rutina	36, 37	<ul style="list-style-type: none"> 476/6.34; 487/6.48; 488/6.48; 503/6.66; 504/6.67; 506/6.68; 517/6.88 263/6.95; 286/6.142; 292/6.154; 295/6.160; 298/6.167; 303/6.176; 304/6.178; 306/6.184; 308/6.187; 308/6.188
	d. Spavanje	38	<ul style="list-style-type: none"> 452/6.03; 460/6.14; 461/6.14; 477/6.36; 491/6.53; 518/6.89 str. 107.
	e. Samostalnost igre	38	<ul style="list-style-type: none"> 30/1.217; 31/1.218; 31/1.219
	f. Briga o sebi	38, 39	<ul style="list-style-type: none"> 101/1.122; 103/1.124; 474/6.31; 475/6.32; 478/6.38; 490/6.51; 511/6.76; 512/6.77; 513/6.78; 517/6.88; 519/6.92 203/5.150; 205/5.153; 220/5.174; 223/5.178; 229/5.187; 230/5.188; 234/5.195; 234/5.196; 248/5.215; 249/5.216; 265/6.98; 266/6.101; 269/6.107; 270/6.108 str. 108
	g. Dnevni raspored aktivnosti		<ul style="list-style-type: none"> 62/1.275; 63/1.278

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
5. ULOGA BRAT-SESTRA-PRIJATELJ <i>Kada dijete doživi situaciju u kojoj više nije „jedinac“ te roditelji dijele svoju pažnju na više djece, dešavaju se velike reakcije; u novonastalim situacijama roditelji imaju veliku odgovornost kako na adekvatan način modifikovati djetetovo ponašanje ističući ljubav i pažnju, kako ga naučiti da razumije i prihvati promjene.</i>	a. Svijest o drugom	41	<ul style="list-style-type: none"> • 40/1.38; 71/1.77; 95/1.110; 114/1.138; 494/6.56; 511/6.76 • 192/5.135; 252/5.220; 253/5.221; 253/5.222; 256/5.225; • str. 115
	b. Razvijanje empatije	41	<ul style="list-style-type: none"> • 203/5.151
	c. Koncept dijeljenja	41	<ul style="list-style-type: none"> • 176/5.112; 193/5.136; 215/5.163
	d. Čekanje na red	41	<ul style="list-style-type: none"> • 180/5.118; 184/5.124; 231/5.190
6. POSTAVLJANJE GRANICA DJETETU <i>Jasna pravila, struktura dana i dosljednost odraslih je osnovni preduslov za dobro funkcionisanje porodice, pohvala svakog poželjnog ponašanja djeteta daje odlične rezultate tokom odgajanja.</i>	a. Osnovna pravila dobrog roditeljstva	42	<ul style="list-style-type: none"> • str. 30-33 • Upoznajte roditelje sa 10 osnovnih pravila dobrog roditeljstva (obrađeno u daljem tekstu)
	b. Pravila (struktura dana, rutine)		<ul style="list-style-type: none"> • 200/5.145; 200/5.146; 226/ 5.184; 228/ 5.186; 247/ 5.213
	c. Pohvale/Potkrepljenje/Motivacija		<ul style="list-style-type: none"> • 242/5.208
	d. Tantrumi, izljevi bijesa, neprikladna ponašanja		<ul style="list-style-type: none"> • 190/5.131; 197/5.142; 208/5.156; 209/5.157; 211/5.159; 222/5.177
	e. Dosljednost svih osoba koje brinu o djetetu		<ul style="list-style-type: none"> • Obrađeno u daljem tekstu

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
7. KAKO PRIPREMITI DIJETE ZA ŠKOLU <i>Da bi dijete bilo uspješno u školi neophodno je da postigne određeni nivo zrelosti za upis u prvi razred.</i>	a. Sastavljanje dijelova slike u smislenu cjelinu		• 164/4.124
	b. Lične informacije koje dijete zna o sebi		• 167/5.95; 192/5.134; 215/5.164; 216/5.165; 224/5.179; 225/5.181; 237/5.200; 258/5.228
	c. Poznavanje sheme tijela		• 9/1.11; 15/1.17; 16/1.17; 30/1.29; 80/1.90; 99/1.119; 114/1.138; 118/1.143; 126/1.154; • 102/1.123; 112/1.136; 120/1.146; 122/1.148, 123/1.150; 129/1.157
	d. Matematička predznanja		• 1/1.160; 8/1.174; 8/1.175; 17/1.191; 17/1.192; 19/1.195; 27/1.211; 29/1.215; 33/1.222; 41/1.237; 47/1.248; 48/1.249; 50/1.252; 52/1.256; 62/1.276; 63/1.277; 64/1.279; 70/1.290; 70/1.291; 75/1.299; 75/1.300
	e. Snalaženje u vremenu i komunikaciji		• 5/1.169; 16/1.19; 24/1.206; 37/1.231; 40/1.236; 50/1.253; 51/1.254; 74/1.297; 74/1.298; 76/1.302; 172/5.105; 172/5.106; 182/5.121; 185/5.125; 202/5.149; 217/5.167; 217/5.168; 218/5.169; 231/5.189; 240/5.204
	f. Grafomotorni razvoj		• 1/1.61; 4/1.167; 17/1.191; 21/1.200; 25/1.207; 26/1.210; 32/1.220; 34/1.224; 43/1.241; 51/1.255; 58/1.268; 59/1.269; 72/1.294; 153/4.107; 155/4.111; 157/4.114; 159/4.116; 161/4.119; 162/4.121; 163/4.122
	g. Imenovanje boja, oblika, životinja, osnovnih predmeta iz okoline (opšta znanja, vokabular)		• 113/ 1,137; 128/1,156 • 35/1.227; 39/1.234; 154/4.109
	h. Prepoznavanje slova i brojeva		• 26/1.209; 28/1.213; 40/1.235; 43/1.242; 49/1.251; 52/1.257; 53/1.258; 54/1.260; 71/1.292; 72/1.294; 76/1.301
	i. Prepoznavanje osnovnih emocija		• 186/5.126; 186/5.127; 188/5.129; 198/5.143; 206/5.154; 226/5.183; 245/5.211
	j. Uočavanje sličnosti i razlika		• 11/1.180; 19/1.196; 22/1.202; 37/1.230; 39/1.233; 53/1.258; 53/1.259; 165/4.125

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
	k. Pojam lateralizacije i Prostorna orijentacija		<ul style="list-style-type: none"> • 257/5.226 • 233/5.193; 233/5.194
	l. Razvoj pažnje i istrajnosti u radu (zadržavanje pažnje na zadatoj aktivnosti)		<ul style="list-style-type: none"> • 2/1.162; 3/1.164; 3/1.165; 5/1.168; 9/1.176; 11/1.181; 12/1.183; 13/1.184; 13/1.185; 15/1.187; 15/188; 16/1.189, 31/1.219; 48/1.250; 64/1.280; 67/1.285
8. SUOČAVANJE SA EMOTIVNIM KRIZAMA	a. Životne promjene, emotivne krize i suočavanje s istinom (dijete sa teškoćama)	44, 45	<ul style="list-style-type: none"> • str.6
<i>U cilju održanja funkcionalnosti porodice u novononastalim kritičnim životnim situacijama neophodno je pružiti psihološku podršku roditeljima/starateljima.</i>	b. Baby Blues	46	<ul style="list-style-type: none"> • str. 112; 113; 114; 125
9. ISHRANA DJETETA	a. Dojenje (prednosti i poteškoće)	47, 48, 49	<ul style="list-style-type: none"> • str. 73 – 83; 92, 109; 129 -132 • Hrabriti roditelje (posebno majke) da postavljaju pitanja pedijatrima i patronažnim sestrama
<i>Pravilna ishrana jedan je od najvažnijih faktora i preduslova za normalno funkcionisanje organizma. Svako nekontrolisano, prekomjerno ili nedovoljno unošenje hrane u organizam, kao i unošenje hrane koja s obzirom na nutritivni sastav ne udovoljava potrebama pojedinca, može izazvati disbalans i potencijalno ugroziti dječije zdravlje, rast i razvoj.</i>	b. Uvođenje raznolikih vidova ishrane	50, 51, 52, 53	<ul style="list-style-type: none"> • Prelaz sa dojenja na čvrstu hranu, specifični problemi u ishrani i način njigovog rješavanja (obrađeno u daljem tekstu)
	c. Najučestaliji zdravstveni problemi djece od rođenja do polaska u školu	54	<ul style="list-style-type: none"> • str. 8; 87; 120; 133 • Uputstvo za prvu pomoć pri visokoj temperaturi

OPŠTA TEMA	PODTEME	STRANA u KURIKULUMU	POVEZNICA SA LITERATUROM (poveznica je data ili brojem stranica ili broj stranice/broj aktivnosti)
10. ZDRAVLJE <i>Jedna od najvećih briga roditelja je kako da njihovo dijete bude zdravo. Vakcine su djelotvorne i sprječavaju nastajanje bolesti samo ako dijete redovito primi sve propisane doze vakcina u skladu s kalendarom vakcinacije.</i>	a. Vakcinacija (aktivna imunizacija)	55, 56	• str. 97; 117; 118; 141
	b. Kalendar imunizacije za BiH	57	• Web linkovi sa tabelama imunizacije se nalaze na navedenoj stranici u Kurikulumu
11. AKTIVNOSTI U I VAN KUĆE <i>(Sve aktivnosti koje roditelji provode sa djecom u kući i van nje za dijete se mogu pretvoriti u veoma korisno vrijeme za učenje kroz igru)</i>	a. Prilike za učenje u kućnom ambijentu	58	• 20/1.197; 22/1.201; 23/1.203; 23/1.204; 28/1.214; 29/1.215; 34/1.225; 35/1.226; 54/1.261; 55/1.263; 57/1.265; 61/1.274; 68/1.286; 68/1.287; 69/1.288; 69/1.289
	b. Organizacija aktivnosti		• 30/1.217 • str. 34
	c. Pravila za sve		• Obrađeno u daljem tekstu, str. 30 i 31
12. SIGURNOST <i>Djeca rastu i razvijaju se i treba da žive u sigurnom okruženju. Dužnost roditelja je da prepoznaju moguće opasnosti za dijete i zaštite ga. Prevencija je ključ!</i>	a. Sigurnost u i van kuće	59, 60	• 11/1.13; 13/1.15; 38/1.36; 24/1.23; 32/1.31; 68/1.69; 84/1.95; 85/1.98; 482/6.43; 498/6.60; 499/6.61; 523/1/5; 524/2/5; 525/3/5; 526/4/5; 527/5/5 • 203/5.150; 205/5.153; 232/5.178; 234/5.195 • str. 70; 139; 140

Tabela 1. Teme sa poveznicom iz literature

1. RAZVOJNA MAPA OD ROĐENJA DO 6-TE GODINE:

Razvojna mapa je okvirna šema razvoja pomoću koje roditelji mogu pratiti razvoj svog djeteta.

Okvirna šema ukazuje na to šta bi Vaše dijete trebalo da čini iz mjeseca u mjesec, iz godine u godinu kako raste.

Ne zaboravite da je svako dijete drugačije i dolazi iz drugačijeg porodičnog okruženja, nosi različite genetske predispozicije, te da je prirodno da od djeteta do djeteta i u istim porodicama postoje individualne razlike.

Ovdje ćete pronaći indikatore tipičnog razvoja djeteta, praktične savjete šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta, kao i kontrolnu listu za roditelje po mjesecima (sa detaljnim upustvom kako pratiti razvoj i napredovanje).

Naglašavamo da možete pronaći u pratećoj literaturi primjere i upute za aktivnosti koji stimulišu specifične razvojne stadije i vještine, te kako ih sprovesti kao i šta sami možete da radite kod kuće.

RAZVOJNI INDIKATORI I STIMULACIJA RAZVOJA KOD KUĆE

Indikatori tipičnog razvoja djeteta

Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta

0-3 mjeseca

- Reaguje na glasne zvukove (okreće glavu prema zvuku)
 - Guče, oglašava se
 - Počinje dizati glavu kada leži na stomaku
 - Prinosi ruke ustima
 - Plače kada želi nešto (glad, da se nosi, umor...)
 - Stišće i drži Vaš prst u ruci
 - Kada iz ležećeg položaja na leđima, bebu za obje rukice povučete u sjedeći položaj, glava ne "visi", ne dodiruje leđa
 - Umiri se kada je uzmete u naručje
 - Opušta tijelo i prilagođava ga zagrljaju kada se nosi (privija se uz Vas)
 - Okreće glavu na obje strane dok leži na leđima
- Mazite se, pričajte i igrajte se sa djetetom tokom hranjenja, oblačenja, kupanja
 - Pružite djetetu dosta fizičkog kontakta i taktilne stimulacije (dodir)
 - Obradujte se i nasmijte djetetu kada se oglasi, dajte mu neku povratnu informaciju, potvrdite da ste ga čuli
 - Držite igračku iznad dječije glave i tražite da je dijete dosegne
 - Šuščajte igračkom, zveckajte zvečkom sa lijeve i sa desne strane bebe da bi počela da okreće glavu ka izvoru zvuka
 - Unosite se djetetu u lice i tepajte mu
 - Stalno pričajte svom djetetu i, obasipajte ga pažnjom

Indikatori tipičnog razvoja djeteta**Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta****3-6 mjeseci**

- *Proizvodi zvukove/oglašava se*
- *Počinje se smijati i reaguje na ljude*
- *Okreće glavu prema zvukovima/ reaguje na glasne zvukove*
- *Obraća pažnju na ljudska lica*
- *Ostvaruje kontakt očima*
- *Prati pogledom predmete koji se kreću*
- *Drži glavu samostalno*
- *Prinosi ruke i predmete ustima*
- *Prinosi noge ustima*
- *Poseže za igračkom sa jednom rukom dok leži na leđima*
- *Gura nogama predmete ili tvrdu podlogu kada ga držite uspravno*
- *Dok leži na stomaku, podiže i ruke i noge*
- *Drži zvečku kratko u ruci*
- *Okreće/prevrće se u oba pravca*
- *Obraduje se osobama koje poznaje*
- *Umiri se kad čuje zvukove, naročito glasove*
- *Mazite se, pričajte i igrajte se sa djetetom tokom hranjenja, oblačenja, kupanja*
- *Igrajte se svakodnevno s djetetom na podu na leđima i stomaku*
- *Obradujte se i nasmijte djetetu kada se oglasi*
- *Pričajte, čitajte, pjevajte djetetu svakodnevno kao vid povratne informacije, reagujte na njegovo/njeno oglašavanje*
- *Nekada imitirajte zvukove koje vaše dijete proizvodi, ali također koristite i jasan govor*
- *Igrajte se "skrivanja" iz vidnog polja (npr. „GDJE JE ____?“ sakrijte se, „EVO GA/JE.“*
- *Postavite igračke ispred djeteta kada je budno i leži na stomaku, šuščajte i zveckajte igračkom da bi dijete poseglo za istom*
- *Dozvolite djetetu da istražuje predmete tako što ih stavlja usta*
- *Držite igračku iznad dječije glave i tražite da je dijete dosegne*
- *Držati dijete uspravno sa nogama na podu/tvrdoj podlozi dok mu pjevate/pričate*
- *Imenujte djetetu svakodnevne predmete iz okoline*
- *Učvrstite dnevnu rutinu sa djetetom, s jasnim terminima za obroke i spavanje*
- *Držite igračku u vidnom polju djeteta i zvečite/šuščajte istom dok je lagano pomjerate sa lijeva na desno i obrnuto da je dijete pogledom prati i okreće glavu.*

6-9 mjeseci

- Prati pogledom predmete/ljude u pokretu
- Ostvaruje kontakt očima
- Pruža ruke ka roditelju
- Okreće se prema izvoru zvuka
- Poseže za predmetima koje uoči/želi
- Odaziva se na ime i okreće se prema glasovima
- Proizvodi zvukove koji zvuče kao: “da”, “ga”, “ka”, “ba” (ili već da-da, ba-ba)
- Ima omiljenu igračku
- Počinje imitirati zvukove i gestikulacije/pokrete drugih
- Počinje kažipstom pokazivati
- Traži predmete kada ih sakrijete
- Podiže se u poziciju za puzanje (na koljena i dlanove)
- Držeći se za prste odrasle osobe, beba se diže u sjedeći položaj
- Održava ravnotežu u sjedećem položaju
- Istražuje rukama i ustima (stavlja predmete u usta)
- Udara predmetima od sto (druge predmete/površine)
- Voli se ogledati
- Maše ili bar reaguje na “pa-pa”
- Oglašava se/reaguje na muziku
- Razvijte recipročnu igru (ponavljate radnje-pokrete-glasove za djetetom)
- Nastavite sa jasnim dnevnim rutinama
- Opišite predmete koji interesuju Vaše dijete, koje pokazuje prstom
- Imitirajte zvukove i riječi koje Vaše dijete izgovara
- Tražite radnje koje želite da vidite umjesto da korite dijete (umjesto “prestani”= “vrijeme je za sjedenje”, “vrijeme je za jelo”)
- Učite dijete uzročno-posljedičnim vezama kroz kotrljanje lopte, guranje autića, “ubaciti/izvaditi” kocku iz kutije
- Potkrepljujte dijete kada brblja i igra se sa predmetima
- Čitajte djetetu svakodnevno, razgledajte slikovnice skupa dok imenujete i opisujete predmete i boje
- Dozvolite djetetu da istražuje svoju okolinu i predmete
- Postavite ogledalo djetetu da može da se ogleda i napravite igru od toga
- Dozvolite djetetu da samostalno vježba ravnotežu u sjedećem položaju
- Puštajte djetetu muziku
- Igrajte se “skrivanja” iz vidnog polja (npr. „GDJE JE ____?“ sakrijte se, „EVO GA/JE.“

Indikatori tipičnog razvoja djeteta**Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta****9-12 mjeseci**

- *Podiže se u stojeću poziciju samostalno (npr. koristi namještaj/predmete/ Vas)*
- *Može samostalno da sjedne, puže*
- *Stoji samostalno kad se drži*
- *Iz stojeće pozicije spušta se u sjedeću bez padanja*
- *Počinje da se kreće držeći se za namještaj*
- *Uz držanje napravi bar 4 koraka*
- *Manje slini (salivacija), osim kad rastu zubi*
- *Samo se hrani- jede prstima*
- *Pije iz šolje dok je pridrđavate*
- *Proizvodi puno različitih zvukova (“mamamama”, “babababa”, “dadad”)*
- *Možda već koristi i jednostavne riječi („tata“, „mama“, „o-o“)*
- *Razumije “NE”*
- *Maše “pa-pa”*
- *Ima razvijen vid recipročne igre (npr. “tebi/meni” dodavanje, “ja-ti-ja-ti” razmjena igračke/ponavljanje radnje, itd.)*
- *“Pincet” hvatom (palac+ kažiprst) počinje uzimati sitne predmete*
- *Lupa dva predmeta jedan od drugi (čašom o sto, igračkom o igračku, itd.)*
- *Počinje imitirati učestale radnje odraslih i svrsishodno se koristi predmetima (npr. iz čaše pije, prinosi slušalicu uhu, itd.)*
- *Voli jednostavne društvene igre kao „Sad ću da te uhvatim!“*
- *Ima omiljenu igračku*
- *Pokušava da švrlja po papiru*
- *Igrajte se igara “moj red-tvoj red”*
- *Čitajte djetetu svakodnevno, razgledajte slikovnice skupa dok imenujete i opisujete predmete i boje*
- *Igrajte se igara “sad ću da te uhvatim”, ili “Gdje je _____/ ? Evo ga!”*
- *Dozvolite djetetu da samostalno vježba ustajanje, padanje, sjedanje, pridrđavanje, cupkanje...*
- *Dozvolite djetetu da rukama istražuje hranu raznih tekstura i da se samostalno hrani*
- *Imitirajte zvukove koje proizvodi Vaše dijete i podstičite dijete da imitira zvukove koje proizvodite Vi*
- *Koristite kratke i jednostavne fraze kada govorite djetetu*
- *Pričajte djetetu dok ga hranite, presvlačite, kupate...*
- *Ako se dijete ponaša neprikladno, recite jasno “NE”, ali ne tucite dijete, ne povišujte ton i ne dajite duga objašnjenja*
- *Ako je potrebno preusmjerenje ka pozitivnim ponašanjima, time-out/ kazna smije trajati samo 30 sekundi do 1 minute! (bez pregovaranja i objašnjavanja)*
- *Obasipajte dijete pažnjom, vokalnim potkrepljenjem/odobravanjem, ohrabrenjem, poljupcima i maženjem za sva prikladna/željena ponašanja*
- *Dozvolite djetetu da lupa predmetima o sto ili jednim o drugo*
- *Sakrijte manje igračke i predmete i podstičite dijete da ih traži*
- *Pjevajte i puštajte djetetu muziku, dječije pjesmice*

12-18 mjeseci (1 do 1,5 godina)

- Stoji i može da se kreće uz namještaj
- Počinje praviti par samostalnih koraka
- Hoda dok ga držite za jednu ruku
- Penje se po namještaju/većim predmetima
- Imitira odrasle u jednostavnim radnjama (prinosi telefon, pije iz šolje)
- Progovara bar jednu riječ jasno i funkcionalno (ima vokabular od 1-5 riječi, sem "mama", "tata", "pa-pa")
- Pokušava imitirati riječi koje Vi izgovarate
- Pokazuje interes za istraživanje okoline
- Pokazuje strah od novih situacija i nepoznatih ljudi
- Razumije jednostavne govorne komande/zahjeve sa gestikulacijama (npr. "daj" + ispružena ruka)
- Koristi jednostavne gestikulacije za "NE"-mahanje glavom, za "pa-pa"-maše rukom, itd.
- Pokazuje kažiprstom predmete i slike
- Pogleda u tačnu sliku ili predmet kada čuje njegovo/njeno ime
- Pronalazi lako skrivene predmete
- Stavlja stvari u predmete i vadi ih
- Baca loptu u ciljanom pravcu
- Muti kašikom/kutljačom u šerpici
- Otvara slikovnice tvrdih korica
- Dijete zna pokazati bar 3 dijela tijela (nos, stomak, ruka, noga, glava, oko)
- Jede kašikom i pije samostalno (iako prosipa)
- Pomaže tokom oblačenja (npr. ispruži ruku/nogu)
- Svlači cipele, čarape, rukavice (pomaže pri oblačenju/svlačenju)
- Spava preko dana jednom u trajanju od 1 do 3h
- Ako se dijete ponaša neprikladno, recite jasno "NE", ali ne tucite dijete, ne povisujte ton i ne dajite duga objašnjenja
- Ako je potrebno preusmjerenje ka pozitivnim ponašanjima, time-out/kazna smije trajati samo 30 sekundi do 1 minute! (bez pregovaranja i objašnjavanja)
- Obasipajte dijete pažnjom, vokalnim potkrepljenjem/odobravanjem, ohrabrenjem, poljupcima i maženjem za sva prikladna/željena ponašanja
- Recite mu da je DOBRO, kada je stvarno dobro, time mu pokazujete šta su to poželjna ponašanja i šta se očekuje od njega
- Morate provoditi 4 puta više vremena u potkrepljivanju željenih ponašanja i pokušaja nego u kažnjavanju i preusmjeravanju!
- Koristite kratke i jednostavne fraze kada govorite djetetu
- Postavljajte jednostavna pitanja
- Objasnjavajte Vašem djetetu radnje i imenujte predmete, dok ih zajedno radite (npr. "Mama ti sad pere ruke sapunom i vodom, pa ih sušimo peškirom...")
- Čitajte djetetu svaki dan, neka dijete okreće stranice (tvrdih korica) i pri tom mijenjajte redoslijed imenovanja/pokazivanja predmeta u slikovnicama (ja-ti-ja-ti)
- Dovršite riječ koju dijete pokuša da izgovori i pri tom je proširite (npr. dijete kaže "A" ili "auto" i pokazuje na "auto", a vi kažete: "Bravo! Jeste, to je crveni auto.")
- Igrajte se kockicama, igračkama za umetanje oblika kroz otvore, puzlama i drugim igrama koje podstiču dijete da koristi obje ruke
- Dajte djetetu da boji i pokazujte mu kako da crta linije gore-dole i lijevo-desno. (Potkrijepite svaki pokušaj imitacije ovih radnji!)
- Učite dijete da pokazuje dijelove tijela
- Pjevajte pjesmice koje imaju pokrete uz riječi, te ih radite skupa sa djetetom
- Dajte djetetu igračke koje se guraju i vuku, imaju svrsishodne radnje, interaktivne igračke
- Igrajte se kuhanja sa djetetom
- Budite strpljivi sa djetetom, pustite ga da vježba samostalno hranjenje, oblačenje, svlačenje...

Indikatori tipičnog razvoja djeteta**Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta****18-24 mjeseca (1,5 do 2 godine)**

- Prati jednostavna uputstva, komande ("Donesi jastuk", "Vrati cipele", "Baci u smeće", "Dođi, sjedi" itd.)
- Zna da se igra sa igračkama, svrsishodno ih koristi
- Koristi "pincet" hvat za manje predmete
- Širi vokabular (koristi jasno i funkcionalno bar 10 riječi)
- Počinje da se služi sa po dvije riječi da bi komuniciralo: „Još keksa“, „Mama dođi“, „Nema mace“, itd. (počinje spajati riječi)
- Govori o sebi u 3 licu (Ela hoće, Miki uzme, Ina ljuta sad, itd.)
- Nudi igračke drugima da se uključe u igru
- Igra se jednostavnih igara "pretvaranja" (npr. kobajagi hrani bebu)
- Plaši se nepoznatih ljudi
- Šara samostalno po papiru
- Zna da se penje stepenicama
- Trči, skače i šuta loptu
- Pije iz čaše i jede kašikom samostalno
- Prestaje koristiti flašicu
- Prepoznaje predmete iz svakodnevnice i zna čemu služe, tj. kako se koriste
- Imitira druge
- Ne zaboravlja već naučeno/savladano
- Pokazuje bar 5 dijelova tijela (oko, uho, glava, usta, zubi, noga, ruka, stomak, itd.)
- Primjeti i reaguje kada odgajatelj (mama, tata), odu ili se vrate
- Ispoljava dosta različitih emocija: strah, ljutnju, suosjećanje, krivicu, radost
- Lako se naljuti (počinje faza napada bijesa)
- Želi da kontroliše druge, svađa se, opire se, naređuje
- Brani svoje stvari
- Učestvuje u paralelnoj igri (igra se samostalno pored druge djece, ne mora da se pridruži ali i ne kviri tuđu igru)
- Postaje svjesno i pokazuje nelagodnost kada je pelena "puna"
- Sjeda na tutu/WC šolju sa dječijom daskom i koristi WC šolju ako ga odrasla osoba "uhvati" na vrijeme
- Uživa u dječijim pjesmicama i pokušava da ih pjevuši
- Povezuje zvukove/glasanje sa životinjama
- Sparuje jednostavne predmete (čarape sa čarapama, životinje sa životinjama, sliku hrane sa slikom hrane, igračku sa igračkom, itd.)
- Djetetu treba sigurna, predvidiva okolina/svakodnevnica sa jasnom strukturom da bi se osjećalo sigurno i nastavilo s istraživanjem i slobodnim razvojem
- Hvalite i potkrjepljujte dijete za sva željena ponašanja, potrebno im je puno ohrabrenja i odobravanja!
- Čitajte djetetu svaki dan, neka dijete okreće stranice i pri tom mijenjajte redosljed imenovanja predmeta u slikovnicama (ja-ti-ja-ti)
- Dovršite riječ koju dijete pokuša da izgovori i pri tom je proširite (npr. dijete kaže "A" ili "auto" i pokazuje na "auto", a Vi kažete: "Bravo! Jeste, to je crveni auto." Vježbajte strpljivo izgovor sa djetetom svakodnevno
- Opisujte djetetu emocije koje iskazuje (npr. "Ti si sretna kad si u parku!", "Kako si vesela kada dođe tetka!", itd.)
- Ohrabrujte igre pretvaranja-"kobajagi"
- Ohrabrujte empatiju, suosjećanje s drugima (npr. kada neko dijete plače, ohrabrite dijete da ga/je zagrlji)
- Koristite kratke i jednostavne fraze kada govorite djetetu
- Postavljajte jednostavna pitanja
- Igrajte se šutanja, kortsrtanja i bacanja lopte
- Djetetu obezbjedite igračke koje se guraju ili vuku, interaktivne igračke
- Ohrabrujte i podržavajte dijete da koristi čašu da pije i kašiku da jede samostalno, bez obzira koliko se pri tom uprlja
- Pravite balone od pjene da ih Vaše dijete hvata i kažiprstom rasprsne
- Igrajte se igračkama koje su svrsishodne (razvoj mašte)
- Pokazujte mu kako da crta linije gore-dole i lijevo-desno, krug. (Potkrijepite svaki pokušaj imitacije ovih radnji!)
- Pričajte djetetu o konceptu korištenja toaleta samostalno i vježbajte kroz igru sjedenja na WC šolji sa dječijim sjedalom ili na tuti/noši
- Ohrabrujte dijete da prepoznaje kada je mokro/kada ga treba presvući, potkrijepite ga svaki put kada Vam to samostalno komunicira
- Pjevajte dječije pjesmice i brajalice
- Igrajte se igrice glasanja životinja (dijete pogađa "kako/šta kaže krava?" i "ko kaže muuuuuu?")
- Igrajte se "SPARIVANJA", pokušavajući na razne načine naći šta ide sa čim (Identični predmeti, različiti predmeti iste svrhe, predmeti i slike predmeta, itd.)

24-36 mjeseci (2 do 3 godine)

- *Kombinuje 2 do 3 riječi i sastavlja rečenice*
- *Odgovara na jednostavna pitanja*
- *Ima funkcionalan vokabular od 50 riječi*
- *Imenuje učestale predmete/životinje sa slika (pas, maca, medo, auto, sok, kuća, trava, cvijet, drvo, list, kašika, knjiga...)*
- *Voli igru imitacije odraslih (radnji, igre, riječi)*
- *Ima interesovanja za slikovnice i samostalno lista slikovnicu tvrdih strana*
- *Razvija kompleksnu igru i uključuje druge u nju*
- *Pokazuje zabrinutost/empatiju kada prijatelj plače*
- *Prati dvosložne vokalne komande (npr. "Pokupi svoje cipele i stavi ih u ormarić!")*
- *Zna penjati se i silaziti stepenicama uz držanje*
- *Piše i kopira linije i krugove*
- *Baca loptu rukama iznad glave*
- *Samostalno inicira igru, ali je potreban nadzor i pomoć*
- *Jede samostalno kašikom, a počinje koristiti i viljušku*
- *Samostalno pere ruke*
- *Koristi toalet uz pomoć odrasle osobe, a kontroliše potrebu tokom dana (povremeno se dešavaju nezgode)*
- *Dijete voli da pomaže u izvršenju jednostavnih kućnih poslova*
- *Pjeva dijelove pjesmica*
- *Pravilno niže kolutove na štap po veličini*
- *Zna kako se glasaju životinje*
- *Dijete sparuje boje (razumije pokazati predmete koji su iste boje)*

- *Igre skrivanja*
- *Pomozite djetetu da se igra jednostavnim puzlama s oblicima, bojama, životinjama i imenujte svaku puzlu kada je dijete izabere/stavi na prikladno mjesto*
- *Tražite od djeteta da Vam pomogne da otvara/zatvara vrata/ladice i da lista stranice novina/magazina*
- *Kada dijete hoda stabilno, tražite da Vam pomogne nositi manje predmete, pospremiti igračke*
- *Vodite dijete u park ili prirodu da se penje, trči, hoda...*
- *Igrajte se dobacivanja i šutanja lopte*
- *Igrajte se kockicama, gradite kule i rušite ih s djetetom*
- *Koristeći boje, tempere, flomastere, papir pravite s djetetom crteže i predmete, zatim ih okačite po kući da djetetu pokažete da ste ponosni na njegov rad*
- *Pomozite djetetu da ostvari kompleksnu igru koristeći maštu (napravite šator ili dvorac ispod deke/stola, igra doktora i pacijenta, itd.)*
- *Potkrijepite dijete svaki put kada uspješno komunicira potrebu i izvrši nuždu (povremene nezgode su dio treninga, ne korite dijete zbog toga)*
- *Uključite dijete u jednostavne kućne poslove, da Vam pomaže pospremiti, brisati prašinu, usisati, mesti...*
- *Učite dijete da pjeva dječije pjesmice i brojalice*
- *Slažite predmete i igračke po veličini, upoznate dijete sa konceptom manje i veće*
- *Igrajte se sparivanja boja i oblika. Kada djetetu pokažete crveni predmet, ono može da pokaže/nađe/donese predmet iste boje*
- *Uvesti u strukturu dana pranje zubića*
- *Kada imenujete predmete, dodajte pridjeve plavi autić, zeleni krug, rozi cvijet, mala maca, veliki kamion.*

Indikatori tipičnog razvoja djeteta**Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta****36-48 mjeseci (3 do 4 godine)**

- Imitira odrasle i djecu
- Govori u rečenicama
- Oblači se i skida samostalno
- Razumije koncepte "moje", "tvoje", "njeno", "njegovo"
- Razdvaja se lako od roditelja/staratelja
- Prati kompleksne vokalne komande (2 do 3 komande odjednom)
- Zna imenovati većinu predmeta iz svakodnevice
- Zna reći kako se zove, preziva, koliko godina ima, spol
- Razumije riječi kao što su "na", "ispod", "u"
- Zna ime bar jednog prijatelja
- Govori razgovjetno
- Može imati kratak razgovor (npr. 2 do 3 vokalne razmjene)
- Igra se "kobajagi" igara (izmišljenih situacija s lutkama i figuricama)
- Zna zavrnuti/odvrnuti čep/poklopac na predmetima
- Zna otvoriti/zatvoriti vrata samostalno
- Zna prepoznati bar par boja (imenovati bar jednu)
- Razumije koncept "DVA"
- Penje se/silazi stepenicama, jedno stopalo na svaku stepenicu
- Zna voziti tricikl
- Želi se igrati sa drugom djecom
- Niže perle/makarone
- Siječe makazama po liniji
- Insistira da radi stvari samostalno
- Zakopčava veliku dugmad
- Koristi kašiku, viljušku i salvetu kada jede
- Može prestati da spava preko dana, mozgu poslije 3 godine san preko dana nije neophodan
- Samostalno pere i briše ruke
- Riječima komunicira potrebu da ide u WC (povremeno se dešavaju nezgode)
- Recituje, zna nekoliko dječijih pjesmica
- Navodi suprotni kada ga pitate "Šta je suprotno od ____?" (vruće-hladno, voli- ne voli, mali-veliki, dan-noć/mrak, mokro-suho, itd.)
- Vodite dijete da se igra u grupama s drugom djecom
- Razgovarajte o emocijama s Vašim djetetom
- Podstičite dijete da imenuje/prepozna emocije u slikovnicama i u pravim prilikama
- Postavite jasna pravila i ograničenja za Vaše dijete i budite dosljedni u njihovoj primjeni!
- Ako dijete prekrši pravila, možete tražiti time/out da sjedi u stolici, od 30 sekundi do 1 minute! Ali, isto tako je jako bitno da potkrijepite i praćenje pravila i svaki put naglasite i poslušnost!
- Da bi vježbalo memoriju, dajte djetetu da prati kompleksne vokalne komande (npr. "Idi u svoju sobu i donesi svoju kapu i šal!") Čitajte s djetetom svakodnevno i imenujte predmete na slikama, postavljajte jednostavna pitanja i podstičite imitaciju Vašeg govora-rečenica
- Crtajte linije i oblike sa svojim djetetom, jednostavnu ljudsku figuru „čiča Glišu“
- Igrajte se igara sparivanja/pronalazjenja istog i memorije
- Igrajte se brojanja svega i svačega
- Dajte djetetu aktivnosti koje slobodno može da izabere i samostalno izvrši (do 5 minuta) – jednostavne puzzle, kockice, plastelin, bojenje, igračke, te da ih samostalno pospremi
- Ne tjerajte dijete da spava preko dana ako mu to nije potrebno, mozgu nakon 3 godine san preko dana nije neophodan za razvoj
- Ohrabrujte dijete da samostalno pere i briše ruke, pere zube
- Recitujte i pjevajte dječije pjesmice
- Pričajte djetetu priče i ohrabrujte ga da učestvuje u prepričavanju, pogađanju ishoda priče
- Igrajte se igre suprotnosti. Npr. "Beba je mala, a ti si ____", "Slon je veliki, a leptir je ____", ili "Šta je suprotno od dan/noć?", "Šta je suprotno od slatko/slano/kiselo/gorko", itd.
- Tražite da Vam dijete opiše predmete i radnje u okolini
- Upoznajte dijete sa konceptom vremena: danas, juče, sutra, ujutru, naveče...
- Učite dijete da pospremi svoje igračke, kutak, sobu

48 – 60 mjeseci (4 do 5 godina)

- Govori gramatički tačno i razgovjetno koristeći 4 do 5 riječi u rečenicama
- Koristi buduće vrijeme u govoru.
- Prati 3 NEVEZANE komande bez gestikulacije (Npr. “Daj mi olovku, otvori vrata i baci papir u kantu”, “Tapši rukama, ustani, skoči”)
- Razumije riječi “ISPOD, IZMEĐU, NA SREDINI”
- Zna imenovati bar 5 boja. (Npr. “Koje boje je ova lopta/olovka/majica?”)
- Zna brojati “napamet” 1-10
- Zna imenovati brojeve 1, 2, 3
- Imenuje drugove i drugarice
- Zna odgovor bar na neka od pitanja o ličnim informacijama: Ime, prezime, broj godina, grad u kom živi, broj telefona, spol (dječak/djevojčica)
- Penje se i spušta toboganom samostalno
- Stoji na jednoj nozi samostalno bar 5 sekundi (dajte djetetu bar 2 ili 3 šanse)
- Skače sa obje noge samostalno unaprijed
- Kopira oblike držeći olovku pravilno
- Dijete zna nacrtati čovjeka (dječaka/djevojčicu) sa bar 4 dijela tijela
- Kopira svoje ime napisano velikim slovima
- Niže sitne perlice
- Spretno reže makazama
- Pere ruke sasvim samostalno. Koristi sapun i osuši ruke peškirom/papirom
- Samostalno pere zube (Vi možete pregledati, malo pomoći)
- Samostalno koristi toalet u svim situacijama
- Pospremi za sobom (svoju sobu, krevet, igračke...)
- Podstičite kompleksniji govor i razgovor. Sa strpljenjem saslušajte dijete i odgovorite mu, objasnite koncepte i dešavanja oko njega, postavljajte pitanja
- Potkrijepite dječije postavljanje pitanja, uvijek odgovorom i pažnjom
- Crtajte dječaka/djevojčicu sa djetetom, pomozite mu da širi kompleksnost svog crteža
- Igrajte se igara brojanja i prebrojavanja, uvedite koncept „manje – više“
- Pokazujte brojeve i slova djetetu i imenujte ih u slikovnicama, pišite ih na papiru, ohrabrujte dijete da ponavlja za Vama
- Pišite dječije ime i pokazujte djetetu i imenujte sva slova u imenu
- Učite i ohrabrujte dijete da se samo oblači, pere ruke i zube
- Igrajte se nizanja perlica, sitnijih makarona
- Sijecite oblike i lijepite ih sa djetetom (igra kolaž aktivnosti)
- Igrajte se zakopčavanja i otkopčavanja dugmadi, kao vježbice za finu motoriku
- Ohrabrujte i potkrepljujte dijete da postavlja pitanja sa “Šta, gdje, kada, ko”
- Dajte djetetu što više prilika da se igra sa drugom djecom
- Igrajte se struktuiranih igara sa tablom, kockicama, karticama i pravilima (Npr. “Ne ljuti se čovječe”, “Memorije”, “Dječijih domina”, itd.)
- Potstičite kreativnu igru sa različitim materijalima
- Radite na ličnim informacijama da Vaše dijete zna odgovor na sva pitanja (ime, prezime, imena roditelja, broj telefona, adresa...)
- Tražite da Vam dijete opiše predmete i radnje u okolini
- Upoznajte dijete sa konceptom vremena: danas, juče, sutra, ujutru, naveče...
- Učiti dijete da pospremi svoje igračke, kutak, sobu
- Zahtjevajte da dijete pospremi za sobom poslije igre ili aktivnosti
- Organizujte igračke po kategorijama (slikovnice sa slikovnicama, autići sa autićima; sve ima svoje mjesto)

Indikatori tipičnog razvoja djeteta**Šta možete učiniti da potaknete razvoj djeteta****60 – 72 mjeseca (5 do 6 godina)**

- *Koristi pune rečenice da komunicira jasno (4 do 6 riječi u nizu)*
- *Može Vam jasno ispričati/prepričati neki događaj*
- *Razumije i koristi komparaciju / kraće, duže, teže, lakše...*
- *Prati linije olovkom*
- *Zna nacrtati čovjeka*
- *Piše svoje ime*
- *Broji samostalno do 15*
- *Zna imenovati sve osnovne boje*
- *Zna imenovati i nacrtati osnovne oblike (pravougaonik, srce, krug, kvadrat, oval, trougao...)*
- *Potpuno samostalno koristi toalet (i obriše se)*
- *Skakuće na jednoj nozi*
- *Igra se društvenih igara sa djecom*
- *Razumije godišnja doba i njihove karakteristike, te kako utiču na naš život (Npr. Ljeti je vruće, ljeti se kupamo/idemo na more/nosimo šorc, itd. Zimi pada snijeg i hladno je, tada nosimo kapu i rukavice...)*
- *Veže pertle (ili bar pokušava)*
- *Razumije koncept vremena (sate, jutro, noć, itd..)*
- *Ovaj razvojni period se odlikuje fokusom na radu na pripremi za školu i razvijanju predškolskih vještina i sve većeg osamostaljivanja*
- *Zahtjevajte od djeteta sve veću odgovornost i učite ga samostalnosti, odgovornosti i šta se očekuje od njega u različitim situacijama*
- *Kupite djeci bojanke i različite radne listove ili ih sami napravite i ohrabrujte i potkrepljujte dijete da sjedi, razvija pažnju i strpljenje, vježba korištenje olovke i pokušava rješavanja zadatah radnih listova kao što su:*
- *Pronalazak puta iz labirinta, povezivanje slika linijama, spajanje tačkica, praćenje linija, kopiranje oblika, slova, brojeva, brojanje/prebrojavanje, zaokruživanje, prekrizavanje, podvlačenje, identifikacija suprotnosti, bojenje, sastavljanje sekvence događaja, crtanje na temu itd.*
- *Zahtjevajte sve veću samostalnost u dnevnim rutinama: wc, hranjenje, oblačenje, skidanje, pospremanje igračka/aktivnosti, održavanje organizacije prostora i ličnih stvari/igračaka*

2. ZNACI UPOZORENJA KROZ RAZVOJNE OBLASTI

Razvoj djeteta se odnosi na proces usvajanja vještina i znanja kroz koji prolazi svako dijete tijekom određenih perioda nazvanih razvojne prekretnice. Oni se dostižu određenim redosljedom što znači da se neke vještine ne mogu usvojiti prije nekih drugih koje su temelj učenja ovih koje slijede.

Dječiji je razvoj dinamičan proces oblikovan međuučicajem bioloških i okolinskih faktora od samog začeća pa nadalje. Sva se djeca ne razvijaju jednakim tempom niti se sve sposobnosti i vještine kod djeteta razvijaju istom dinamikom.

Do zastoja u razvoju dolazi kada dijete ne dosegne prekretnice u očekivanom vremenu. Na primjer, normalni raspon učenja hodanja je od 9 do 18 mjeseci pa se za dijete od 20 mjeseci koje još nije prohodalo može reći da zaostaje u razvoju. Također, ako dijete do 2 godine života nema uopće vokalnu komunikaciju može se reći da zaostaje u razvoju.

Za dijete je veoma važno i rano prepoznati potrebu za razvojnom podrškom, ciljanom stimulacijom jer pravovremena reakcija roditelja, te pravovremeni i prilagođeni razvojni poticaji pružaju najveću mogućnost za uspjeh, otklanjanje zaostataka, te sustizanje vršnjaka tipičnog razvoja. Iako među djecom postoji razlika u vremenu kada savladavaju određenu vještinu, redosljed savladavanja pojedinih vještina je kod velikog broja djece isti. Tako iako postoje razlike u vremenu kada će koja beba početi puzati, većina beba krene puzati prije nego što krene samostalno hodati.

Razvojni poremećaji/Poteškoće u razvoju

Razvojni poremećaj je svaki zapažen zaostatak u razvoju tj. atipičan razvoj i odstupanje od razvojnih normi u poređenju sa vršnjacima tipičnog razvoja, i može biti:

- **Atipičan razvoj bez određenog specifičnog uzroka i**
- **Atipičan razvoj prouzrokovan zdravstvenom dijagnozom**

Kada je razvojni poremećaj prouzrokovan medicinskom dijagnozom, identifikuje se kao specifična poteškoća kroz set standardizovanih testova,

evaluacija i opservacija. Neke od poteškoća su učestalije od drugih, te se mogu podijeliti u:

1. Poteškoće sa višom incidencom (učestalošću):

- **Poteškoće u učenju** (disleksija, diskalkulija, disgrafija koje se mogu manifestovati zaostatkom razvoja repertoara čitanja, pisanja matematičkih operacija i uopšte usvajanja gradiva i napredovanja u školi)
- **Govorno-jezičke poteškoće** (zaostatak razvoja govora, Aspergerov sindrom, apraxia, disfazija, mucanje)
- **Intelektualne poteškoće - umanjene kognitivne sposobnosti** (mentalna retardacija)
- **Emocionalne poteškoće** (problem u ponašanju)

2. Poteškoće sa nižom incidencom (učestalošću):

- **Fizičke poteškoće** (Tjelesna oštećenja)
- **Zdravstvene poteškoće** (epilepsija, teška hronična oboljenja, metabolički poremećaji)
- **Oštećenje sluha**
- **Oštećenje vida**
- **Teška/višestruka oštećenja/poteškoće**
- **Autistični spektar** (1% svjetske populacije)

Jako je bitno znati sličnosti u simptomima koje više razvojnih poremećaja dijele u ranoj razvojnoj dobi, te je zbog toga bitno reagovati što ranije i početi sa nekim vidom ciljane stimulacije/intervencije. Svi sljedeći razvojni poremećaji u početku izgledaju slično jer dijele rane simptome u vidu kašnjenja u razvoju govora, zatim i socijalizacije i usvajanja opštih znanja.

- Poteškoće u učenju
- Oštećenje sluha
- Govorno – jezički poremećaji
- ADHD – poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje
- Umanjene kognitivne sposobnosti
- Fragilni X sindrom
- Retov sindrom
- Dječiji dezintegrativni poremećaj ili Hellerov sindrom
- Poremećaj autističnog spektra/ Autism Spectrum Disorder ASD

***Više informacija u Pištoljević N. (2015). „Odstupanje u razvoju: Šta treba znati”, EDUS, Sarajevo**

Kada govorimo o znakovima upozorenja, govorimo o nekoliko različitih mogućnosti:

- *Kada dijete i dalje pokazuje određena ponašanja i 6 mjeseci nakon opservacije ili nakon perioda kada razvojno treba savladati određene vještine, iako su to karakteristična ponašanja za mlađu razvojnu dob (npr. eholalija nakon treće godine, nosi pelene nakon treće godine, jede samo blendanu/tečnu hranu poslije druge godine)*
- *Nemogućnost razvijanja određene vještine (npr. dijete ne brblja sa deset mjeseci, ne hoda sa dvije godine, ne diže glavu sa tri mjeseca)*
- *Razvoj neprikladnih društveno nefunkcionalnih ponašanja (udaranje glavom o pod/zid, griženje sopstvene ruke...)*
- *Poremećen razvojni slijed (npr. napredno čitanje uz nedovoljno razvijen govor)*
- *Motorička asimetrija (npr. u hodaњу, korištenju ruku)*
- *Razvojna regresija (gubitak nekih sposobnosti/vještina), npr. dijete prestane pričati, gubi interesovanje za drugu djecu i igru*

Na ovom mjestu ćemo posebnu pažnju posvetiti znacima upozorenja u 1. (prvoj) godini djetetovog života, jer dijete u prvoj godini života čini ogromne korake u svom napretku, a također to je doba najintenzivnijeg razvoja mozga.

MOGUĆI ZNAKOVI ZASTOJA U RAZVOJU PREMA RAZVOJNIM OBLASTIMA OD ROĐENJA DO PETE GODINE

	OD 0 DO 1	OD 1 DO 2	OD 2 DO 3	OD 3 DO 4	OD 4 DO 5
Fizički izgled	<ul style="list-style-type: none"> U uspravnom položaju križa noge, jako povlačenje nožnog palca prema gore (Babinskijev refleks) Izleda ukočeno, prisutna zgrčenost mišića (6mj) Djeluje suviše opušteno, kao krpena lutka (6mj) 	<ul style="list-style-type: none"> Opušteni mišići ili spazmi (nagli grčevi) 	<ul style="list-style-type: none"> Između 2. i 5. godine, većina djece godišnje dobije oko 1,4 kg do 2,3 kg i narastu oko 7,6 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Nema sve mliječne zube, usporen rast ili napredovanje u težini 	<ul style="list-style-type: none"> Nije doseglo dvostruku porođajnu visinu
Razvoj govora	<ul style="list-style-type: none"> Ne guče niti proizvodi zvukove (4mj) Ne proizvodi udvojene slogove, ma-ma; ba-ba...(6mj) Ne izgovara jednostavne riječi „mama ili tata“(12mj) 	<ul style="list-style-type: none"> Ne pokazuje interes za ljude u svojoj okolini (18mj) Ne imitira odrasle (18mj) Ne usvaja nove riječi (18mj) Nema usvojeno bar šest riječi (18mj) Ne koristi jednostavne dvosložne fraze npr. „Piti mlijeko“(2 god) Nije u stanju imitirati radnje i riječi (2 god) Ne slijedi jednostavne vokalne komande (2 god) 	<ul style="list-style-type: none"> Ima nejasan govor ili ne govori, ne govori u rečenicama, ne razumije jednostavne instrukcije 	<ul style="list-style-type: none"> Ne može prepričati omiljenu priču, ne može da slijedi trostruke vokalne komande Agramatičan i nejasan govor 	<ul style="list-style-type: none"> Ne koristi pravilno vremena pri govoru (prošlost i budućnost) Ne priča o svakodnevnim aktivnostima i iskustvima
Perceptivne sposobnosti	<ul style="list-style-type: none"> Ne reaguje na zvukove (2-6mj) Ima poteškoću sa gledanjem sa oba oka u različitim pravcima (4mj) Ne gleda tamo gdje mu se pokazuje (9mj) 	<ul style="list-style-type: none"> Djeluje kao da je „gluho“ ne obraća pažnju na ljudski glas(1-2 god) Ne odaziva se na ime 	<ul style="list-style-type: none"> Ima problema da pokupi manje predmete sa poda Govori vrlo glasno ili vrlo tiho 	<ul style="list-style-type: none"> Ima problema sa fokusiranjem ili pri kontaktu očima sa drugima. Ne iznenadi se na iznenadne zvukove 	<ul style="list-style-type: none"> Teško usmjerava pažnju, vid i sluh

	OD 0 DO 1	OD 1 DO 2	OD 2 DO 3	OD 3 DO 4	OD 4 DO 5
Krupna motorika	<ul style="list-style-type: none"> Nije u stanju podići glavu kada se stavi na stomak (2mj) Ne drži glavu uspravno (4mj) Ne odguruje se nogama kad se postavi na tvrdi površinu (4mj) Ima teškoća sa prevrtanjem na stranu i okretanjem (6mj) Ne oslanja se nogama na čvrstu podlogu (9mj) Ne igra se uključujući prevrtanje naprijed/nazad (9mj) Ne puže (12mj) Ne može da stoji uz potporu (12mj) 	<ul style="list-style-type: none"> Ne hoda (18mj - 2 god) 	<ul style="list-style-type: none"> Nestabilno je i ima poteškoću sa hodanjem po stepenicama, Okupiranost uvijek jednom aktivnošću 	<ul style="list-style-type: none"> Ne može skakati u mjestu Ima prečvrste ili premlohavne ruke ili noge 	<ul style="list-style-type: none"> Više koristi jednu stranu od druge Nespretnije je od druge djece Često pada
Fina motorika	<ul style="list-style-type: none"> Ne istražuje ruke ustima (2-4mj) Ima poteškoće sa stavljanjem predmeta u usta (6mj) Ne prebacuje igračku iz jedne ruke u drugu (9mj) 	<ul style="list-style-type: none"> Nije razvijen „pincet hvat“ -hvatanje manjih predmeta sa kažiprstom i pincetom (2 godine) 	<ul style="list-style-type: none"> Ne može se igrati sa jednostavnim manipulativnim igračkama (puzle, igračke na navijanje itd.) Nespretno hvata, ruke drhte 	<ul style="list-style-type: none"> Ima problema sa „švrljanjem“ 	<ul style="list-style-type: none"> Ne zna crtati

	OD 0 DO 1	OD 1 DO 2	OD 2 DO 3	OD 3 DO 4	OD 4 DO 5
Socijalno-emocionalni razvoj	<ul style="list-style-type: none"> • Ne smije se (2mj) • Ne pokazuje sklonost prema osobama koje brinu o njemu (6.mj) • Ne reaguje na svoje ime (9mj) • Ne prepoznaje poznate osobe (9mj) • Plače bezrazložno • Ne interesuju ga ljudi i ljudska lica • Ne održava kontakt očima (ne gleda u lice) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne razumije svrhu poznatih predmeta (18mj) • Nema razvijenu imitaciju (18mj) • Ne reaguje pri odvajanju ili susretu sa roditeljima (18mj) • Bezrazložni nastupi uznemirenosti I smijeha, prisutni intervali odsutnosti, moguća depresivnost zbog dužeg odvajanja od bliskih osoba (2god) • Ne gleda ljudima u lice 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne želi da se igra sa drugom djecom ili sa igračkama • Ne uspostavlja kontakt očima, bezrazložni napadi bijesa, vriske ili smijeha 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pokazuje interes za interaktivnu igru i igru uloga, ignoriše drugu djecu i ne reaguje na osobe oko sebe izvan porodice • Nemotivirana agresivnost prema sebi i drugima • Bezrazložni strahovi, odsustvo straha od realnih opasnosti • Potencirani znakovi izolacije 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pokazuje širok raspon emocija • Ima ekstremno i neprikladno iskazivanje emocija neobične strahove, agresivnost, ekstreman stid ili tugu, neobična povučenost i neaktivnost • Ne reaguje na ljude ili reaguje samo na pojedine osobe • Neurotsko ispoljavanje sisanja prsta, čupkanja kose, trljanja dijelova tijela, lepršanje rukama
Intelektualne sposobnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Ne prati pogledom predmete u pokretu(2mj) • Ne pokušava da dohvati predmete (6mj) • Ne može da pronađe naočigled skriveni predmet (12mj) • Ne može da imitira pokrete poput „mahanja“ ili „pomjerenja glave“ (12mj) • Nije u stanju pokazivati stvari (12mj) • Gubi vještine koje je imalo (12mj) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gubi vještine koje je već ranije imalo (18m-2god) • Ne zna šta da radi sa poznatim predmetima npr. četkom za kosu, kašikom, telefonom... (2 god) • Predmete ne istražuje već ih trpa usta (2 god) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne može da se igra igara mašte i igara uloga • Gubi vještine koje je imalo 	<ul style="list-style-type: none"> • Odupire se rutinama oblačenja, spavanja i korištenje toaleta • Ne razumije sličnosti i razlike • Gubi vještine koje je imalo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lako ga je omesti • Ima poteškoću fokusiranja na aktivnost dužu od 5 minuta • Ne može da razlikuje maštu i stvarnost • Ne igra se različitih igara i aktivnosti • Ne zna da bez tuđe pomoći brine o sebi

Tabela 2. Mogući znakovi zastoja u razvoju prema razvojnim oblastima od rođenja do pete godine

CRVENO SVJETLO - ZNACI DA “NEŠTO NIJE U REDU”

Ako kod djeteta primijetite neke od dolenađenih simptoma i/ ili ponašanja, hitno se javite svom pedijatru:

- *Beba ne počinje da “brblja” (bababa, tatata, mamamam) sa 12 mjeseci*
- *Ne progovori ni jednu riječ sa 16 mjeseci*
- *Ne održava kontakt očima i izbjegava gledati u lica sa 9 mjeseci*
- *Ne odaziva se i ne okreće se prema glasovima sa 9 mjeseci*
- *Ne pokazuje prstom šta želi (ne koristi kažiprst da komunicira svoju potrebu) sa 12 mjeseci*
- *Ne kombinuje 2 riječi sa 2 godine*

Sa pune 3 godine

- *Gubi ili ne razvija govor i socijalizaciju*
- *Ne pokazuje interes za istraživanje okoline*
- *Nekad Vam se čini da dijete “ne čuje”*
- *Ne interesuju ga/je druga djeca*
- *Ne može zadržati pažnju na zadatim aktivnostima, igri, dešavanjima.*
- *Ne zna se igrati s igračkama*
- *Ne zna svrhu svakodnevnih predmeta (npr. češalj-češljanje, telefon-prinosi uhu, čaša-pretvara se da pije, itd.)*
- *Opsesivno reda igračke ili druge predmete iz okoline*
- *Ne razumije jednostavne vokalne komande (npr. “dođi”, “daj”, “donesi”, “izvadi”, “otvori”)*
- *Čudna repeticija određenih ponašanja, neobično korištenje tijela (lepršanje rukama, hodanje na prstima, zagledanje ruku, igranje prstićima, pokrivanje ušiju, stavljanje prstiju u uši, konstantno ljuljanje ili vrtenje u krug itd.)*
- *Opsesija određenim radnjama ili predmetima (opsesija vodom, svjetlima, svjetlucavim predmetima, vrtenjem poklopaca, itd.)*

Tabela 3. Crveno svijetlo – znaci da „nešto nije u redu“

3. IGRAČKE, IGRE I INTERESOVANJA

Opšte smjernice:

- Neophodno je birati igračke prema uzrastu djeteta (obratite pažnju šta piše na pakovanju za koji su uzrast namijenjene)
- Igračke trebaju da budu napravljenije od sigurnih materijala, da su čitave i čiste (bacite igračke kojima nedostaje i najmanji dio), perite često platnene igračke
- Obratite pažnju šta igračke koje kupujete razvijaju, posebno kada su igračke namijenjene za uzrast do 24 mjeseca, birajte igračke koje razvijaju bar dvije vještine
- Izbjegavajte kupovinu velikog broja igračkaka, igračka ne može zamijeniti igru i kvalitetno vrijeme sa roditeljima/starateljima
- Budite kreativni i sami napravite igračke, pokušajte to činiti skupa sa svojim djetetom
- Dopustite djeci da se igraju predmetima iz okruženja ne zaboravljajući sigurnost
- Izbjegavajte ličnu potrebu da djetetu nudite igračke za stariji uzrast kako bi dokazali da se Vaše dijete brže razvija jer često dijete nema neophodnu vještinu za manipulaciju te postaje frustrirano
- Pri izboru igračkaka poštujujte djetetova interesovanja ali izbjegavajte kupovinu samo jedne vrste igračkaka, tj. proširujte djetetova interesovanja
- Preporuka je da svojoj bebi pričate i čitate slikovnice, igrate se igre pretvaranja sa ili bez lutki/plišanim igračkama/predmetima i tako nastavite do polaska u školu
- Igračke su za bebe/djecu, a ne isključivo za dječake ili djevojčice, nemojte zabranjivati igranje lutkama ili autićima, jer će djeca kako rastu pokazati veće interesovanje za igračke koje su namjenjene određenom spolu, ali će ponekad poželjeti da se igraju i onim "drugim" igračkama
- Rotirajte igračke kod kuće, te svaki mjesec iznesite „novu kutiju“, a

trenutno korištene sklonite. Time ćete održati interes djeteta i motivaciju za igru kroz raznolikost i bez kupovine novih igračkaka

- Zapamtite za igru nije potrebno puno, često su mašta i interakcija sa Vašim djetetom dovoljna
- Igrajte se sa svojim djetetom često

Igra

Igra je slobodna, spontana aktivnost koja je sama sebi cilj. Razlog zbog kojeg se dijete igra je zadovoljstvo koje osjeća u njoj. Motivi igre su biološke prirode jer je svojstvena svakom djetetu, ma gdje se ono rodilo i raslo. Zatim tu je i radoznalost te socijalna interakcija i prihvaćenost koju igra donosi. Kroz igru dijete istražuje, razvija maštu, gradi odnose i uči.

Važnost i vrijednost igre se ogleda u manipulisanju predmetima ili igračkama, uviđanju kauzalnih i drugih odnosa, upotpunjavanje opažanja, korigovanje pogrešnih opažanja, razvoj sposobnosti shvatanja, razumijevanja onog što je bitno i stalno, shvatanje odnosa između sredstva i cilja. Ona doprinosi formiranju pojmova, upoznavanju svijeta i socijalnih odnosa.

Igra doprinosi razvoju psihofizičkih funkcija djeteta, sposobnosti i sticanja novih znanja i iskustava, stvara uslove za formiranje emocionalno stabilne, socijalizovane i kreativne ličnosti. Ponašanje djeteta u igri je jako često i osnovni indikator njegovog emocionalnog i intelektualnog razvoja. Igra se zbog toga često koristi i u psihodijagnostičke i psihoterapeutske svrhe.

Uzrast diktira koliko će se dugo dijete igrati (koliko dugo može da zadrži pažnju), čega i čime će se igrati. U prvoj godini uglavnom se igra sa majkom. Često se igra samo i to je usamljena igra i ispunjena je funkcionalnim aktivnostima. Kada se igra gledanjem to predstavlja receptivnu igru. Sljedeći tip igre je uporedna igra, koja se obično javlja između 2 i 3 godine. Dijete je pored drugog djeteta, ali jedno na drugo ne obraćaju pažnju i igraju se

samostalno neovisno jedno o drugom. Kasnije je prisutan antagonistički stav prema drugoj djeci koji predstavlja način učestvovanja u samoj igri. U petoj godini se javlja asocijativna igra. Oglada se u igri djece u grupi čije uloge nisu ni dovoljno diferencirane, niti usklađene i usmerene ka zajedničkom cilju. Djeca u grupi uspostavljaju različite odnose dominacije, potčinjavanja i kompromisa. Saradnička grupna igra je sljedeća u razvoju. Sa uzrastom se smanjuje raznovrsnost igara i smanjuje se broj igračaka sa kojima se dijete igra. Dolazi do specijalizacije igre. Starija djeca očekuju veći nivo stimulacije od igračaka i igrovne situacije. Sa uzrastom se povećava i vrijeme provedeno u pojedinačnoj igri.

Što se tiče video igrica i interneta, treba dobro kontrolisati šta Vaše dijete radi, te koliko je prikladan i edukativan materijal koji gleda, odnosno igra se. Ako ćete dozvoliti djetetu da se igra video igricama obratite pažnju da nisu agresivnog karaktera već da uče konkretne vještine za razvojnu dob Vašeg djeteta.

Igračke

Igračka je za dijete više od predmeta. Ona je osnova igre. Ali kroz igru dijete „oživljava“ igračku. Ona je ponekad drug i povod za druženje sa drugom djecom. Igračke su najvažniji „alati“ za igru. Ono što igračku čini pedagoški i terapijski vrijednom je njen uticaj na dijete u pogledu obrazovanja, odgoja i sticanja različitih iskustava. U početku djeci su potrebne uzročno – posljedične igračke (pritisni – zasvijetli – povuci – nešto iskoči, okreni – zvuk se čuje), kako bi potakli da istražuju igračke. Sa razvojem mašte dijete samo izmišlja funkcije i koristi igračku shodno igri.

Funkcionalna vrijednost igračke je u tome što motivira dijete na aktivnost, odnosno dijete igračkom može nešto uraditi (npr. proizvesti zvuk ili upaliti svjetlo prilikom manipulisanja). Igračka potiče dijete na stvaranje novih situacija, oponašanje ljudi te time i na oblikovanje vlastitog svijeta. Pomaže djetetu da uspostavi emocionalne odnose te stvori interakciju sa odraslima ili drugom djecom.

Važno je izabrati dobru igračku. Odgovor na pitanje šta je to dobra igračka veoma je jednostavan i potpuno logičan, ali često se to pitanje zapravo i

ne postavlja. Prvi i osnovni kriterij pri odabiru igračke bi trebala biti njena sigurnost i zadovoljavanje osnovnih standarda kvalitete, a tek onda sve ostalo. Igračka bi trebala da potiče razvoj fizičkih, intelektualnih, socijalnih i emocionalnih vještina. Za dijete je svakako najvažnije da je igračka zanimljiva i prilagođena interesu, uzrastu i sposobnostima.

Dobro je da se sa igračkom može igrati na više različitih načina, da ima lijep dizajn, da je kvalitetna, potiče samostalno razmišljanje i pozitivne emocije prilikom igranja.

Pametan izbor igračaka



Provjerite da li se na igrački nalazi oznaka CE, koja ukazuje na to da igračka zadovoljava evropske standarde bezbjednosti.

Prvo pravilo glasi da se potraži znak CE. To znači da proizvođač garantuje da igračka ispunjava zajedničke kriterije sigurnosti EU i standard igračaka SS EN 71.

Igračka takođe treba da bude označena sa imenom kao i zaštitnim znakom proizvođača ili uvoznika.

Potpuno anonimne igračke mogu biti opasne. Nemojte kupovati igračke koje ne nose oznaku CE. Mogu biti lošeg kvaliteta (otrovni materijali) i opasne za malu djecu da se igraju sa njima. Nažalost nije moguće uzdati se u to da su igračke sa oznakom CE sigurne igračke. Ponekad dolazi i do prevare.

Sve igračke koje nose oznaku CE nisu testirane prije nego što se stave na rafove prodavnica. Zato treba biti oprezan.



Sve stvari od kojih je plastika napravljena mogu se naći u hrani, bez obzira da li plastiku koristimo pri zagrijavanju hrane ili ne. Najopasnija tvar je BISFENOL, koji se koristi u proizvodnji polikarbonata od kojih se proizvodi

plastika. Dokazano je štetno djelovanje bisfenola na zdravlje, a ono se odnosi na debljinu, neurološke poremećaje, poremećaje u radu mozga i žlijezda, pojavu nekih oblika tumora te poremećaja seksualnih funkcija.

Zadnjih godina se pokušava zabraniti njegova upotreba. Posebno su ugrožena mala djeca, jer bisfenol remeti njihov razvoj i oštećuje DNK.

U EU, SAD-u i Kanadi je zabranjena prodaja hrane upakirane u te materijale, jer je hrana neprestano u doticaju s plastikom. Dokazano je da većina ljudi u organizmu ima bisfenol koji je unosom hrane, upakirane u plastiku, došao u organizam. Osim bisfenola u plastici se nalaze i druge tvari koje su također toksične za organizam. Ako hrana sadrži tvari koje su toksične za organizam i štete zdravlju, takvu hranu trebamo maksimalno izbjegavati.



Svaki proizvod od plastike bi trebao imati specifičan trokutasti simbol u kojem se nalazi broj. Taj broj označava o kakvoj je plastici riječ i koliko je puta reciklirana.

- 1 – NAPAD BAKTERIJA**, od takve plastike su napravljene boce za piće. Koristi se jednokratno.
- 2 – SIGURNA PLASTIKA**, od nje se izrađuju igračke i boce za deterdžente. Može se češće koristiti.
- 3 – NE SMIJE SE GRIJATI**, u takvoj plastici se ne smije zagrijavati hrana zbog toksičnih tvari koje ispuštaju tokom zagrijavanja
- 4 – SIGURNA PLASTIKA**, koristi se za boce, vrećice i namještaj. Može se reciklirati.
- 5 – SIGURNA PLASTIKA**, koristi se za pelene, čašice i ambalažu hrane. Prilično je sigurna i otporna.
- 6 – NIJE ZA ZAGRIJAVANJE**, isključivo služi za čuvanje hrane.
- 7 – OPASNI BISFENOL**, svi proizvodi od takve plastike sadrže bisfenol. Maksimalno izbjegavati!

Tabela 4. Lista simbola/brojeva koji označavaju o kakvoj plastici je riječ

Plastika koliko je praktična toliko može i da bude štetna. Plastična ambalaža ispušta mnoge otrove u vodu. Predstavljamo Vam listu oznaka plastičnih materijala, kako biste znali prepoznati koji su opasni, a koji nisu.

LDPE	– Ova plastika ne ispušta hemikalije u vodu, a koristi se za pravljenje kesa za namirnice.
PET	– Najčešće su od ove vrste plastike napravljene boce koje ispuštaju teški metal antimon i hemikaliju BPA koja utiče na hormone i može izazvati rak.
HDP	– Ovo je jedna od rijetkih dobrih plastika koja najmanje šteti Vama i prirodi.
PVC	– Ispušta dvije otrovne hemikalije, a obje ometaju djelovanje hormona u ljudskom tijelu.
PP	– Još jedna od dobrih plastika, obično bijele boje, a od nje se prave čaše za jogurt.
PS	– Ispušta u vodu kancerogenu materiju sitren. Najčešće se koristi za proizvodnju čašica za kafu za jednokratnu upotrebu ili ambalažu brze hane
PC	– Ovo je najlošija plastika za prehrambene proizvode, jer izlučuje hemikaliju BPA. Nažalost, koristi se za proizvodnju boca za djecu, sportskih boca i posuda za hranu.

Tabela 5. Lista oznaka plastičnih materijala

a. SPORTSKO REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Djeca imaju prirodnu potrebu za kretanjem. Zbog bitnog uticaja na psihofizički razvoj, kretanje i bavljenje sportskim aktivnostima važno je poticati i razvijati kroz igru. Svi programi organizovanog rada sa djecom u sebi imaju integriran ovaj aspekt razvoja, ali je neophodno dodatno pomoći roditelju u ovoj oblasti. Razvoj samostalnosti djeteta, socijalni razvoj ali i razvoj inteligencije usko je povezan sa kretanjem. Važno je roditeljima savjetovati kada je pravo vrijeme da se dijete počne baviti određenim sportom i koje su motorne aktivnosti pogodne u kojem periodu razvoja. Svakako savjetovati šetnju, penjanje/silaženje stepenicama, odlazak u park, igre sa loptom i izgradnju samostalnosti još od rane dobi, čim dijete prohoda.

Sportovi koji se preporučuju u predškolskom uzrastu:

Osnovne karakteristike vezane za tjelesne, odnosno sportske aktivnosti

Do treće godine: Djecu treba poticati na osnovne oblike kretanja, puzanja, hodanja, trčanja, skakanja i dr., šetnje i boravak na svježem zraku, razne igre na otvorenom i u zatvorenom prostoru (igre u prirodi, „kolutanje“ u kućnom ambijenu, dodavanje s loptama, jastucima, igračkama.

Četvrta godina: Usmjeravanje djece u razne oblike tjelesne aktivnosti (razgovor s djecom koja ih sportska aktivnost interesuje).

Sve aktivnosti se mogu provoditi u okviru škola sporta, sa različitim oblicima prirodnih kretnji, elementarnim igrama sa elementima određenih sportova.

Peta godina : Djeca počinju pokazivati veći interes za određenu sportsku aktivnost. Potrebno je usmjeriti djecu u različite sportove i sportske klubove koji provode propisane sportske aktivnosti za određenu uzrasnu dob djece. Djeca ove dobi su spremna za participaciju u grupnim/timskim sportovima jer mogu pratiti pravila igre.

Šesta godina: Djeca pored sportskih aktivnosti u okviru škola ili vrtića mogu aktivno trenirati određene sportove ili se rekreativno baviti nekim od njih pod nadzorom odrasle osobe ili trenera.

AKTIVNOSTI	DO 3 GODINE	OD 4 DO 5 GODINE	OD 6 DO 7 GODINE
šetnje i boravak na svježem zraku	+	+	+
razne igre na otvorenom i u zatvorenom prostoru	+	+	+
(igre u prirodi, kolutanje u vlastitom dnevnom boravku, dodavanje s jastucima, igračkama)	+	+	+
škola plivanja	+	+	+
plesanje kao igra	+	+	+
tjelesno vježbanje u vrtiću	+	+	+
sportska škola u vrtiću – razni oblici sportskih aktivnosti	+	+	+
elementarne igre, štafete igrice i dr.), vožnja tricikla	+	+	+
škola vožnje bicikla		+	+
škola koturaljki		+	+
škola skijanja		+	+
gimnastika		+	+
atletika		+	+
ples, ritmika		+	+
karate		+	+
tenis, sportovi s loptom			+

Tabela 6.
Prikladne aktivnosti za djecu prema uzrastu od rođenja do sedme godine

b. RITMIČKO MELODIJSKE AKTIVNOSTI

Djetetu je lakše prihvatiti i naučiti mnogo toga kroz pjesmu i pokret. Pjesme koje su djeci zanimljive, bliske, duhovite su dobar put za usvajanje novih vještina. Majke instiktivno pjevaju bebama i igraju se pokretnih igara. Djeca sama izmišljaju pjesme, igre brojalice. To je jednostavno dio djetinjstva, odrastanja. Bavljenje muzikom utiče na razvoj svih razvojnih oblasti. U potpunosti pokretom zadovoljava potrebu djeteta za kretanjem što od ovakve aktivnosti čini igru koja je najbolji put do djeteta. Ritmičko melodijske aktivnosti su jedan od najbogatijih izvora za podučavanje. Za ove aktivnosti rijetko su nam potrebna bilo kakva skupa oprema ili igračke.

4. SAMOSTALNOST DJETETA

Prirodno je da dijete želi biti samostalno. Učenje samostalnosti najbolje se postiže učenjem vještina i to neposrednim pokazivanjem - aktivnim učestvovanjem djeteta, te vježbom (repeticijom). Roditelji i druge odrasle osobe koje brinu o djetetu stalnim pomaganjem i požurivanjem djeteta u obavljanju svakodnevnih aktivnosti odmažu djetetu. Dijete treba dovoljno vježbati da bi usvojilo potrebnu vještinu. Radne navike su presudne za dalji razvoj ličnosti, a one se najbolje usvajaju baš u predškolskom periodu. Neophodno je poštivati trenutnu motivaciju za rad, brzinu i ritam učenja svakog djeteta ponaosob. Motivacija je u ovom slučaju ključna, i bolje je odgoditi usvajanje pojedine vještine nego dijete prisiljavati da uči. Svaku aktivnost je potrebno razložiti na manje zadatke i dozvoliti djetetu da se osjeća uspješno od samog početka. Za svaku vještinu (npr. oblačenje cipela, hranjenje, pranje ruku, skidanje odjeće...) dozvolite djetetu da samostalno uradi što više prije nego što mu pomognete.

Nakon demonstracije pojedine vještine neophodno je djetetu pružiti dovoljno šansi za vježbanjem, kojim će doći do automatizacije određenih radnji (stavljanje ruke na usta prilikom zijevanja, pranje ruku prilikom ulaska u kuću i slično). Ključ je u potkrepljenju svake samostalne radnje i ohrabrenju djeteta da pokuša samo. Što ranije isključiti flašice i cucle radi pravilnog razvoja zuba i govora. Također, dijete treba da spava u svom krevetu i razvija samostalnost uspavlivanja/buđenja.

Aktivnosti koje možete provoditi sa djetetom i time mu pomoći u sticanju vještina samostalnosti:

a. HRANJENJE

Kada se dijete uči samostalnom hranjenju očekujte da će praviti nered i za sobom ostavljati mrlje, ne insistirajte na urednosti i dajte djetetu pribor za jelo koji nije teško koristiti i osigurajte dovoljno prostora za jelo. Budite kreativni prilikom serviranja hrane. Vježbajte prvo korištenje viljuške samostalno, tako što Vi nabodete hranu, a dijete u početku samo treba da stavi zalogaj usta.

b. OBLAČENJE

Dijete postupno upoznajte sa zadatkom, korak po korak kroz igru. Na samom početku mogli biste djetetu jednostavno pomoći da nauči oblačiti ili svlačiti neki odijevni predmet ili obuću. Ako na primjer pokušava ugurati dvije noge u jednu nogavicu ili izuti cipelu bez otkopčavanja, objasnite mu da je to problem koji treba riješiti i vodite ga cijelim putem promišljanja i dolaženja do rješenja. Učite ovu vještinu sa lutkama. To može biti jako veselo i zanimljivo. Počnite sa svlačenjem prvo, kapa ili čarape, zatim ostali dijelovi garderobe. Vježbajte često, potkrepljujte i ohrabrujte dijete kroz svaki korak.

c. TOALET RUTINA

Odvikavanje od pelena je jedna od veoma važnih vještina svakog djeteta. Uzrast kada dijete može savladati ovu vještinu zavisi od djeteta do djeteta, ali većina djece ovu vještinu savlada između druge i treće godine. Sa učenjem treba započeti kada je dijete fizički sposobno za to i kada su za to ispunjeni određeni preduslovi. Ako Vaše dijete se probudi ujutru sa suhom pelenom fiziološki je Vaše dijete spremno za odvikavanje od pelena. Ako dijete može bar 3h biti suho, možete početi sa treningom.

Kao i puzanje, hodanje i govor, odvikavanje od pelena je sastavni dio razvoja koji svako dijete treba da savlada ličnim tempom. Vrijeme za to ne zavisi od inteligencije ili uspjeha na drugim poljima razvoja. Dijete koje je rano naučilo hodati ili progovorilo ne mora obavezno da ranije nauči da ide na tutu, a dijete koje ranije usvoji tu naviku ne mora obavezno ranije da nauči da čita. Razgovarajte sa djetetom o korištenju tute/wc šolje i skidanje pelene, to ne treba biti ni u kom slučaju negativno iskustvo. Potkrepljujte svaki pokušaj ili inicijativu korištenja toaleta. Ohrabrujte dijete da sjedi na tuti/wc šolji ili samo da pokuša. Ne kažnjavajte neuspjeh, usredsredite se na potkrepljenje svakog pokušaja i uspjeha.

Pored različitih priprema najvažnije je da:

- Skinete djetetu pelenu. U koliko još uvijek ne želi, ne insistirajte na gaćicama, ali mu onda obucite pamučnu pelenu, da bi dijete bolje moglo da osjeti kada je mokro. Izaberite tutu ili prilagodljivu dječju WC sjedalicu u skladu sa fizičkim potrebama djeteta, udobnošću i ličnim izborom.
- Razgolitite dijete s vremena na vrijeme. Za to vrijeme držite tutu u blizini, da može odmah reagirati na signal. Ako ga ne razgolitite obucite ga tako da može samo da se skinu. Pazite na vrijeme. Većina djece kao i odraslih vrši nuždu u isto vrijeme. Djeca obavezno mokre kada se probude (ujutro ili nakon popodnevnoga spavanja) ili nakon što znate da je unijelo dosta tečnosti.
- Bilježite sebi vrijeme kada dijete vrši nuždu bar sedmicu dana i utvrdite najčešće vrijeme kada dijete vrši nuždu.
- Vodite dijete sa sobom više puta u toalet i objasnite mu čemu šta služi. Nemojte biti nestrpljivi i ostanite sa djetetom dok je na WC-u radi sigurnosti i podrške (npr. pjevajte pjesmice dok „sjedite“ par minuta, da bi se dijete opustilo.
- Kada primijetite da bi dijete moglo obaviti nuždu ponudite mu da sjedne na tutu, a ako prihvati i uspješno obavi svoj zadatak nagradite ga i recite kako ste ponosni.

U početku nemojte od djeteta tražiti da sjedi na tuti duže od jednog ili dva minuta.

- Neku djecu uznemiruje ili plaši puštanje vode. Pričekajte dok dijete siđe sa sjedalice i zajedno povucite vodu, ili ako to dijete uznemiruje uradite to sami kad izađe iz toaleta.
- Ako se dijete umokrilo u gaćice nemojte ga ružiti samo mirno recite da se sada mora presvući i da drugi put treba koristiti WC- šolju ili tutu.
- Ne zbunjujte djecu tako što ćete mu ponekad skinuti pelenu, a ponekad “za svaki slučaj” ili kada Vama to odgovara odobravati takav način vršenja nužde. Kada odlučite započeti toalet trening, držite se toga kao novog pravila ponašanja u kući.

Priprema roditelja:

- Imajte dovoljno strpljenja jer uspjeh se ne postiže preko noći.
- Pripremite mnogo rezervne odjeće.
- Nosite tutu ili sjedalicu za wc šolju kada krenete iz kuće.
- Jednom kada krenete u “akciju” ne odustajte – jako je zbunjujuće za Vaše dijete kada mijenjate rutine, niste dosljedni.
- Nosite tutu sa sobom i kad idete u goste u početku odvikavanja.
- Možete nabaviti i sa djetetom čitati slikovnice o privikavanju na tutu. (prema Eisenberg, Murkoff, Hathawy: “Šta da očekujete u drugoj i trećoj godini“ 2007.)
- Potkrijepite/nagradite dijete za svaki uspjeh: „što je suho duži period“, „kada uspješno koristi toalet“ i kada samostalno pokazuje potrebu/želju za korištenjem toaleta.

d. SPAVANJE

Odlazak na spavanje za neku djecu predstavlja prijatno, a za neku veoma neprijatno iskustvo. Jedan od najboljih načina za učenje djeteta kako zaspati je uspostaviti rutinu spavanja koja će se sastojati od umirujućih i ugodnih ritualnih aktivnosti. Može sadržati kupanje, presvalačenje u pidžamu, nježne dodire i masažu, slušanje uspavanki, a kada se radi o starijem djetetu rutinu obično čini pranje zuba, čitanje ili pričanje priča za „laku noć“ i slično. Važno je znati da je svako dijete svijet za sebe i da roditelj ipak sam sa svojim djetetom mora pronaći najbolji način za odlazak na spavanje. Dobro je dijete uvijek stavljati u krevet u isto vrijeme. Nikada nije kasno za uspostavljanje rutine, samo moramo biti istrajni i ponavljati iste radnje svaku noć- bez odustajanja. Nije dobro da dijete spava sa roditeljima. Novorođenčad u prosjeku spavaju do 18 sati. Nakon šestog mjeseca nisu više potrebna noćna hranjenja, pa većina djece prespava cijelu noć. Djeci od jedne do tri godine je potrebno od 12 - 14 sati sna. Osim noćnog potreban im je i bar jedan sat dnevnog sna. Djeca oko pete godine više nemaju potrebu za dnevnim snom. U ovom periodu se zbog intenzivnog razvoja mašte kod neke djece javljaju strahovi od mraka ili čak noćne more i mjesečarstvo. I dalje je jako važno održavati rutinu spavanja koja može doprinijeti da se dijete osjeća sigurnije i opuštenije. Jedan od savjeta je ne držati u sobi gdje djeca spavaju televizor ili kompjuter.

Kroz igru naučite dijete da svako jutro pospremi svoj krevet, u početku se možete igrati „Mora“ i uzeti sa djetetom krajeve pokrivača, praviti talase i na taj način složiti krevet. Potkrepljujte aproksimacije u početku i „zatežite“ posteljinu skupa, zatim gledajte i potkrepljujte dijete dok to samo radi, na kraju dođite pogledajte, te potkrijepite dijete za samostalno „pospremljen“ krevet, i to činite kao dio Vaše kućne jutarnje rutine.

e. SAMOSTALNOST IGRE

I samostalnost igre se uči. Upoznajte djecu sa igračkama i načinom njihovog korištenja. Pratite interes djeteta, a ne isključivo ono što Vi mislite da bi ga u tom trenutku trebalo zanimati. U tome djetetu možete pomoći tako što ćete postepeno, kako raste, smanjivati nivo animiranja i pružiti mu mogućnost, da samostalnim djelovanjem razvije kreativnost. Tako će se naučiti igrati bez stalnog nadzora ili uplitanja odrasle osobe. Potrebno je pratiti interes djeteta i pružiti mu priliku da samo snalazi u novim situacijama. Vjerujte svom djetetu i ne pomažite mu stalno, nego kada ono od Vas zatraži pomoć. Time ćete mu pomoći razviti samopouzdanje i nezavisnost. Naravno u svakom trenutku mislite na sigurnost igre i igračka.

f. BRIGA O SEBI

Samostalno obavljanje lične higijene - stalna kontrola i poticanje primjerenog obavljanja higijenskih navika je ono što dijete jedino nauči ponavljanjem i strpljivošću (pranje ruku, zuba, kupanje) su vještine koje trebaju postati rutina od rane razvojne dobi. Svaka od ovih vještina je izvanredna šansa za stimulaciju razvoja govora, te fine motorike.

Spremanje odjeće - Kroz igre sortiranja i sparivanja djeca mogu slagati svoju odjeću na označena mjesta. Zajedno sa djetetom sličicama, fotografijama i sl. označite ladice, police i ormare gdje dijete može samo odlagati odjeću. Pokažite mu kako složiti odjeću. Započnite sa jednostavnim odjevnim predmetima (šalovi, peškiri, maramice). Možete zajedno prostirati veš ili odvajati ga po boji prije pranja. Također učite dijete da sortira suh veš (npr. čarape sa čarapama, peškire sa peškirimama) već u drugoj godini života kao vid učenja kroz igru.

Pospremanje igračka – Uspostavite pravilo da dijete uvijek treba pospremiti igračke kojima se igralo. Napravite od kartonskih kutija različitih veličina kutije za igračke, koje možete zajedno ukasiti različitim djeci omiljenim slikama i naljepnicama. Naučite ga prvo uz pomoć, a poslije samostalno kako da igračke sortira u njih (npr. autići sa autićima ili transportna sredstva, kockice sa kockicama, lutke sa lutkama...).

Čišćenje kuće – Kada čistite kuću ponudite djetetu krpu ili metlicu i zamolite ga za pomoć. Naročito u koliko ste kuću zaprljali tokom neke zajedničke ili omiljene aktivnosti... Uzmite sa djetetom krpu za prašinu i naučite ga da samo to radi. Sklanjajte i vraćajte stvari na svoje mjesto. Tako učite dijete koja su očekivanja i pravila u kući i uspostavljate rutine.

Korištenje kućanskih aparata - Pokažite djetetu kako ispravno koristiti TV, DVD i kompjuter. Tražite da Vam pomogne prilikom vađenja suđa iz mašine za suđe. Možete uključiti dijete u igru usisavanja kuće, čak i ako Vaše dijete na Vaš zahtjev samo pali i gasi usisivač.

Upotreba telefona - Kroz igru uloga naučite dijete ispravno koristiti telefon, vježbajte učtivo javljanje i primanje poruka. Naučite ga, zavisno od uzrasta, svoj broj telefona i broj telefona bar još jedne bliske osobe. Kroz igru sa telefonom lako dijete možete naučiti brojeve, također stimulirate razvoj govora, socijalizacije, te razvoj kognitivnih vještina.

Poslovi u kuhinji - Pozovite dijete da se aktivno uključi u pripremu jednostavnih jela. Kuhanje može biti izvrsna aktivnost za učenje matematike kroz primjer vaganje hrane, te vježbanje fine motorike. Može Vam uspješno pomoći pri pranju voća i povrća, miješanju namjernica itd. Naučite ga saprati suđe, posušiti ga, postaviti sto. Svi ovi poslovi djeluju izuzetno odgojno, uče djecu samostalnosti, ali im daju i veliki nivo samopouzdanja. Uključite obavezno dijete ako mijesite neko tijesto, svaki vid igre sa plastelinom ili tijestom pospješuje razvoj fine motorike i predškolskih vještina.

5. ULOGA BRAT – SESTRA – PRIJATELJ

Braća ili sestre važne su osobe koje uveliko utječu na cjelokupni razvoj ličnosti, posebno u djetinjstvu. Osobine koje su vezane za karakter ličnosti kao što su razumijevanje i tolerancija, ali i agresivnost i stalna ljubomora, inat, povlačenje od odgovornosti, stiču se u porodici. Usko su povezane sa odnosima između braće i sestara. Ostaju trajne i u odrasloj dobi, utiču na prilagođivanje i uspješnost u društvenom i privatnom životu. Interesantno je istaći da se te osobine često prenose s koljena na koljeno.

Dijete ne možete zaštititi od promjena koje će dolazak novog člana porodice značiti za njega. Na dolazak bebe posebno osjetljivo reaguju djeca između dvije i četiri godine. Njihova ličnost je već snažno razvijena, više nego kod mlađe djece. No, oni još ne mogu, kao starija djeca, shvatiti da dolazak bebe u kuću ne ugrožava njihovo mjesto u porodici. Upravo djeca tog uzrasta moraju naučiti da ne mogu više biti centar pažnje i da ljubav roditelja moraju dijeliti sa malim bratom ili sestrom. Pogrešno je djetetu bebu nametnuti kao prijatelja u igri. Činjenica je da se starije dijete u principu ne može igrati s bebom. Mala beba traži svu roditeljsku pažnju i vrijeme.

Bebin plač može jako smetati starijem bratu ili sestri.

Zato se ne treba začuditi postavi li dijete pitanje: “Možemo li bebu vratiti nazad?”

Ljubomora je potreba za isključivim posjedovanjem onog koga se voli (npr. majke). Roditelji se najčešće žale na agresiju prema braći. Agresija djeteta u osnovi je upravljena više prema roditeljima, ali je dijete ne usmjerava toliko prema roditeljima već više prema bratu ili sestri, u strahu da ne izgubi roditeljsku ljubav.

Različito postupanje roditelja prema djeci, otežava prihvatanje novopridošlog djeteta. Iznenađujuća promjena nivoa pažnje i zajedničkog vremena, teško je za dijete. To posebno pogađa djecu predškolske dobi. Istraživanja pokazuju da se majke slično ponašaju prema djeci u istoj dobi, ali kad je riječ o starijoj djeci, zahtijevaju veću zrelost pa i malo dijete tada postaje veliko. Najčešće očekuju da, kao “stariji i pametniji”, popuste i ponašaju se zrelije, a da se pritom ne ljute i da nisu tužni ni razočarani zbog svog novog položaja. To je preveliko očekivanje koje dijete uglavnom ne može ispuniti bez posljedica.

Roditelj često nije toga svjestan, a još manje je spreman prihvatiti patnju koju doživljava starije dijete u toj situaciji.

Osmogodišnjak koji raste u zdravoj, emocionalno toploj obiteljskoj klimi, a ima dvogodišnjeg brata, na pitanje kada mu je najteže, odgovara tužnim glasom:

“Najteže mi je kad mama ljubi bracu i tepa mu: Sunce moje malo.”

Bilo bi idealno da u svakodnevnom funkcionisanju i rutini kod prvorođenog djeteta ne dolazi do previše promjena. Dodatni problemi će se pojaviti, krene li dijete u to vrijeme u vrtić, dobije svoju sobu ili ga “naprasno” pošaljete na duži period kod bake i djeda. Ono može dobiti osjećaj odbačenosti da bi za brigu oko bebe ostalo više vremena i prostora.

Neke tipične reakcije nakon rođenja brata ili sestre su:

- pojačani sukobi s roditeljima, dijete postaje zahtjevno, razdražljivo, nervozno
- pretjerana potreba za roditeljskom blizinom
- separacijski strah (strah od odvajanja od roditelja)
- zabrinutost
- ravnodušnost
- depresivno povlačenje
- skretanje pažnje na sebe, regresija na prijašnje ponašanje (ponovno tepanje, ponovno mokrenje), što je odraz djetetove potrebe da se roditelji i dalje brinu o njemu jednako kao i o pridošlom djetetu
- noćna buđenja i dolaženje u krevet roditeljima
- agresivno ponašanje prema novorođenčetu koje treba odlučno i jasno sprečavati i ne ostavljati dijete nasamo s mlađim djetetom. Većina emocionalnih poteškoća je prolazna i najčešće se za nekoliko mjeseci počnu smanjivati i potpuno nestanu za godinu dana.

Aktivnosti koje mogu pomoći da dijete savlada ljubomoru:

- Pokažite djetetu koliko ga volite. Ta je potvrda posebno važna u početku. Uzmite album sa slikama prvog djeteta i pričajte mu o vremenu kada je ono bilo beba. Dijete će imati puno pitanja: “Što sam jeo? Jesam li i ja puno plakao? Jeste li i mene morali toliko nositi?” Sa svakom ispričanom pričom bit će mu jasno da se s jednako mnogo ljubavi brinulo o njemu kao što se sada brine o njegovoj sestrici ili braci.
- U prvo vrijeme nakon rođenja bebe, očevi mogu preuzeti više brige za starije dijete. Dok majka doji bebu ili se o njoj mora brinuti, očevi mogu nedostatak majčine pažnje kod prvorodenog djeteta nadoknaditi na taj način da se s njim intenzivno bave i preuzmu neke rituale, kao na primjer oblačenje ili odlazak djeteta na spavanje, ciljano igra “samo nas dvoje”.
- Uključite starije dijete u brigu oko mlađeg - koliko za to pokazuje interes (može pomagati oko kupanja, previjanja, hranjenja).
- Prihvatite njegove privremene i povremene regresije u ponašanju (npr. želju da pije iz flašice iako je to već inače prestalo, želju da proba majčino mlijeko, želju da samo nosi pelenu, igra se sa zvečkama i drugim “neprimjerenim” igračkama i sl.).
- Kad god možete, npr. kad beba spava, posvetite se samo starijem djetetu.
- Pospremite nekoliko sitnica da Vam se nađu pri ruci u situacijama (nezgodnim) kad Vaši prijatelji, eto, zaborave da osim novog djeteta kojeg su došli vidjeti i donijeli mu poklon, imate i ono starije.
- Kada Vam je potrebno vrijeme za brigu o mlađem djetetu organizirajte starijem u to vrijeme neku omiljenu aktivnost kako bi mu skrenuli pažnju od mlađeg djeteta i sebe (omiljeni crtani fim, igre koje voli a za njih mu nije potrebna vaša pažnja).
- Nakon što tako uspješno savladamo prve godine, često mislimo kako smo uspjeli savladati i problem ljubomore, ali to je daleko od istine. Sad ne samo da imate ljubomoru starijeg djeteta na mlađe, nego i ljubomoru mlađeg na starije.
- Kada su djeca starija, starije može mlađemu čitati neku slikovnicu ili ga podučavati jednostavnim vještinama (pod nadzorom roditelja), što može pozitivno uticati na interakciju djece.

a. SVIJEST O DRUGOM

Sa dvije godine dijete počinje otkrivati svoje individualne želje. Tada se razvija svijest o sebi. U ovom periodu je značajan uticaj okoline u kojem dijete odrasta na to kakav način će razviti vlastitu individualnost. Kako dijete postaje svjesno sebe postepeno postaje svjesno i drugih osoba koje ga okružuju. Izgrađivanjem kod djece dobre slike o sebi povećavamo njihovu motivaciju i uspjeh, a lošom je smanjujemo. Socijalna iskustva koja dijete ima sa drugom djecom direktno utiču na dalji razvoj mišljenja i učenja konkretnog rješavanja problema.

b. RAZVIJANJE EMPATIJE

Zapamtite – Vi ste model/uzor svom djetetu i usmjeravate ga od malih nogu tako što Vašim ponašanjem postavljate norme i dajete primjere ponašanja i shvatanja svijeta svom djetetu. Razvijanje empatije traži vježbu i učenje. Razvija se oko treće godine. Razvoj empatije direktno utiče na stvaranje emotivno tople osobe, na sposobnost tolerancije i spriječavanje stvaranje stereotipa tokom odrastanja. Djeca u predškolskom periodu još uče emocije i ne treba od njih očekivati previše. Jedan od najčešćih savjeta je na vlastitom primjeru učiti dijete kako i šta to znači osjećati emocije drugih. Pozitivnim potkrijepljenjem djetetovog truda da razumije i saosjeća se sa drugima direktno utičemo na sticanje ove veoma važne vještine za razvoj dobrih emocionalnih veza sa drugima u budućnosti.

c. KONCEPT DIJELJENJA

Od rane razvojne dobi učite svoje dijete recipročnosti prvo ja pa ti, kroz hranu, igru, djeljenje igračaka... Jedna od važnih socijalnih vještina je učenje čekanja na red i dijeljenje pažnje, igračke ili bilo čega drugog sa nekim drugim djetetom. U predškolskom periodu strpljivost i nije uobičajena osobina kod djece, s toga je potrebno djecu kroz različite primjerene aktivnosti naučiti ovoj vještini.

d. ČEKANJE NA RED

Čekanje na red je vrijedna vještina koja olakšava kasniju socijalizaciju djeteta, smanjuje stres i frustraciju pri aktivnostima kada se dijete igra sa drugima. Učenje dijeljenja treba započeti sa učenjem dijeljenja stvari (igračaka, pa tek onda npr. hrane, jer igračke koje podijele mogu dobiti nakon nekog vremena nazad). Čekanje na red je lakše naučiti ukoliko je dijete učeno empatiji ili u koliko ima iskustva u igranju sa drugom djecom u igrama koje zahtjevaju saradnju da bi bile zanimljive djeci.

6. POSTAVLJANJE GRANICA DJETETU

a. OSNOVNA PRAVILA DOBROG RODITELJSTVA:

1. *Obasipajte dijete pažnjom, vokalnim potkrepljenjem/odobravanjem, ohrabrenjem, poljupcima i maženjem za sva prikladna/željena ponašanja. POHVALITE DIJETE KADA JE DOBRO, naglas primjetite, reagujte kada uradi nešto što je prikladno, ono što želite i očekujete od njega, A NE DA SAMO REAGUJETE KADA RADI NEŠTO NEPRIKLADNO, NEŽELJENO!*
 2. *Osnovna pravila kod odgoja djece su da se djeci kontinuirano pruža pozitivna pažnja i povratne informacije u vidu pohvale ili korekcije i modifikacije ponašanja koja nisu prikladna, kako bi ona bila svjesna šta čine korektno i šta se od njih očekuje, kako slijedeći put da se ponašaju u istoj ili sličnoj situaciji. **PAŽNJA: korekcija i modifikacija nije isto što i kazna! Kada pogriješe, djeci treba odmah dati i obrazac primjerenog ponašanja koje se od njih očekuje.***
 3. *Djeci je potrebno da znaju predvidjeti šta se od njih očekuje i kada. Jasne rutine i dosljedna organizacija dana/noći (rutina i obaveze prije spavanja, spavanje, kupanje, obroci, itd.) ih umiruje i smanjuje nervozu i strah od nepoznatog. Djetetu treba sigurna, predvidiva okolina/svakodnevnicu sa jasnom strukturom da bi se osjećalo sigurno i nastavilo s istraživanjem i slobodnim razvojem.*
 4. *Dosljednost je jedna od najbitnijih i najtežih stvari za roditelje. Kada djetetu nešto obećate ili ga uslovite („ako ne pojedеш supu, nećemo ići u park“), jako je bitno da ste dosljedni. Time učite Vaše dijete šta da očekuje i kako da se ponaša.*
 5. *Svako dječije ponašanje je ojačano/potkrepljeno/odobreno (te će se ponoviti u istoj ili sličnoj formi) ili pak oslabljeno (neće se ponoviti, postupno će izostati) **sa konsekvencama/povratnim informacijama** (ono što slijedi svaki dječij akt, radnju, ponašanje) koje se djetetu daju svakodnevno, kroz način odgoja. Ako neku radnju potkrijepite (time što date djetetu pažnju, bez obzira da li je pozitivna ili „negativna“) to će se ponašanje ponoviti. Npr. ako dijete ponovi psovku (iako apsolutno ne zna šta te riječi znače), a Vi na to reagujete (nasmijete se ili korite dijete), pažnjom koju ste pokazali za to ponašanje Vi ste ga potkrijepili, te će se ponoviti. Sve što dijete radi, radi da bi zadobilo neki vid pažnje (Vašu reakciju).*
 6. *Dijete tj. čovjek uopšte, najbolje reaguje na pozitivne konsekvence (pozitivne posljedice koje prate neku radnju, kao što su odobravanje, pohvala, osmijeh, “nagrada”, roditeljska i pažnja bliskih osoba) i tako najbrže uči, jer dobije jasnu potvrdu da je ponašanje bilo prihvatljivo i/ili poželjno i da ga može/ treba ponoviti.*
 7. *KAZNA nema dugotrajnog efekta na promjenu ponašanja i ne uči dijete novu vještinu ili novo znanje (sem agresivnosti). Mnogo je efikasnije potkrijepiti zamjensko ponašanje, pokazati djetetu šta očekujete od njega i kako, te kad to uradi, potkrijepiti ga. Samim tim ste ga nešto naučili, a neželjeno ponašanje će vremenom nestati (ako mu ne budete pridavali pažnje).*
 8. *Američka asocijacija pedijatara preporučuje da djeca do 2 godine NE gledaju TV uopšte jer im to odvraća pažnju od potrebne stimulacije za razvoj (socijalizacije i razvoja govora). TV ne pruža povratnu informaciju niti je interaktivna, a djeci u ranoj razvojnoj dobi je interakcija najpotrebnija.*
 9. *Za dobar odgoj, roditelj treba 4 puta više vremena da provede u potkrepljivanju željenih ponašanja i pokušaja nego u kažnjavanju i preusmjeravanju da bi dijete naučilo prikladna ponašanja. Da li 4 puta više tokom dana hvalite/potkrepljujete/nagrađujete dijete nego što kudite/kažnjavate?*
 10. *Obroci trebaju biti fokusirani na osamostaljivanje pri hranjenju i unošenje svih grupa hranjivih namirnica. Moraju biti uspostavljena jasna pravila oko vremena, lokacije i očekivanih ponašanja za stolom. Praćenje tih očekivanja treba uvijek potkrijepiti.*
- ** POTKREPLJENJE:** maženje, pohvala, osmijeh, poljubac, šakiljanje, igračka, slatkiš, zagrljaj, pažnja, igra, vokalno odobravanje (bravo, to! nabaci 5, super, fantastično itd.)

7. PRIPREMA DJETETA ZA ŠKOLU

Polazak u školu je za dijete, a i njegove roditelje, jedan od važnih trenutaka u životu. Dijete ulaskom u školu postaje dio organizirane i strukturirane sredine, izlaže se sistemu vrijednovanja i natjecanja, uz mogućnost doživljavanja neuspjeha i kritike. U školi se prvi put susreće s obavezama, s osjećajem odgovornosti novom organizacijom života i novim nivoom samostalnosti.

Priprema djeteta za školu počinje mnogo ranije od onog trenutka kada hronološki dijete postaje školski obveznik. Roditelji\staratelji osjećaju istovremeno i ushićenje i bojazan zbog polaska djeteta u školu. Najveća bojazan roditelja\staratelja je kako će se dijete predstaviti na “testiranju” za upis u školu i da li će izbor učitelja\učiteljice biti adekvatan, kao i da li će slušati u školi.

Praksa pokazuje da relativno mali broj roditelja sistematski priprema dijete za školu. Djeca koja su obuhvaćena predškolskim odgojem u vrtićima imaju bolju startnu poziciju za uspješan početak školovanja, jer su programi usmjereni na sveobuhvatni razvoj, a koncepcija boravka u strukturiranoj grupi predstavlja dobru pripremu za učenje u razredu.

Veliki broj djece nije uključen u vrtiće i toj populaciji djece treba posvetiti dodatnu pažnju kroz usmjeravanje roditelja/staratelja šta da rade kod kuće, kako bi se postigao određeni stepen zrelosti djeteta za uspješno uključivanje u školu. Na prvom mjestu je neophodno istaći postavljanje granica i poštivanje pravila, i snalaženje u komunikaciji, vremenu i prostoru, istrajnosti u radu, određeni stepen samostalnosti, razvijanje svijesti o grupi.

Prvi školski dani mogu biti uzbudljivi, ali i popraćeni strahom i neugodom. Većina djece prihvati ovo novo životno razdoblje posve prirodno i smireno, no isto tako ovo razdoblje može biti teško, pogotovo onoj djeci koja do polaska u školu nisu bila polaznici vrtića i kod kojih se javljaju strahovi od novog i nepoznatog, te zbog razdvajanja od roditelja staratelja. Zbog ovih činjenica vrlo je važno prije polaska djeteta u školu na odgovarajući način procijeniti zrelost djeteta za školu, a istovremeno otkriti i eventualne poteškoće, koje se u školi mogu još više produbiti te ih je potrebno pravovremenim i najprimjerenijim postupcima otkloniti.

Definiranje zrelosti, spremnosti djeteta za polazak u školu vrlo je složeno. Zrelost za školu predstavlja optimalan stupanj razvijenosti različitih fizičkih i psihičkih funkcija djeteta koje će mu omogućiti optimalno savladavanje nastavnog plana i programa. Zrelost će ovisiti o biološkom razvoju, ali i o tome koliko je okolina omogućila djetetu da ovlada potrebnim iskustvima, koliko prikladne stimulacije u razvoju je dijete imalo. To je pojam kojim obuhvaćamo tjelesnu, intelektualnu emocionalnu i socijalnu zrelost. Potrebno je početi razvijati radne navike i samostalnost kod kuće još u ranoj dobi.

Roditelji kroz svakodnevne aktivnosti u i van kuće, trebaju djecu da izlažu igrama koje podstiču razvoj opštih znanja (npr. imena životinja, oglašavanje životinja, boje, brojevi, slova, crtanje-pisanje, imena oblika, identifikacija i opis radnji i zanimanja, suprotnosti i kategorije/sličnosti predmeta, godišnjih doba, imena predmeta iz okoline, itd.).

8. EMOTIVNE KRIZE KOD RODITELJA

a. DIJETE SA TEŠKOĆAMA

ŽIVOTNE PROMJENE, EMOTIVNE KRIZE I SUOČAVANJE S ISTINOM

Uspostavljanje doživotne dijagnoze djetetu je traumatičan događaj za svakog roditelja.

Zatečen iznenadnom životnom promjenom roditelj prolazi kroz pet uobičajenih faza žalosti (Kubler-Ross model):

1. Šok i odbijanje da se prihvati istina
2. Ljutnja i traženje krivca (grižnja savjesti, bijes, krivljenje drugih ili sebe), česta faza u kojoj i sam brak dolazi u pitanje
3. Nagodba sa životom (“Kad bi samo... ja bih onda...”; “Ako moje dijete ozdravi, ja ću...”)
4. Depresija
5. Prihvatanje činjenica i početak borbe i nastavak života

Iako je u procesu žalovanja neophodno proći kroz svih pet stadija, svaki roditelj to čini na svoj način i u različito vrijeme. Neki, nažalost, i “zaglave” na jednom od stadija, ne došavši nikad do kraja ciklusa, tj. najbolje pozicije da pomognu svom djetetu. Više o tome pročitajte u Pištoljević N. (2015). “Odstupanja u razvoju: Šta treba znati”; EDUS, Sarajevo.

Šta učiniti da Vašem djetetu, ali i Vama kao roditelju bude bolje?

Roditelji često osjećaju da su njihovi postupci odgovorni za djetetovo stanje. Bez obzira na to da li je utemeljen ili nije, osjećaj krivnje neće pomoći ni Vama, ni Vašem suprugu ni Vašem djetetu, a svima može nanijeti ogromnu štetu. Umjesto da emocionalnu energiju trošite na samokažnjavanje, usredotočite se na pozitivne korake koje možete preduzeti da biste svom djetetu i svojoj obitelji osigurali što bolju budućnost.

1. Postavljanje dijagnoze. Roditelji iz straha često izbjegavaju postavljanje dijagnoze. Potrebno je istaći važnost blagovremeno postavljene pravilne dijagnoze. Pravilna dijagnostika ne mijenja dijete, ona njegovo stanje “objašnjava” te olakšava život i djetetu i roditelju, jer vodi do brže intervencije, terapije ili usluga potrebnih djetetu.

2. Uključivanje u ranu intervenciju. Rana intervencija je moguća samo ako se razvojne poteškoće otkriju na vrijeme.. Naučno zasnovana rana intervencija daje bolju prognozu kod mnogih razvojnih poteškoća.

3. Uključivanje u različita udruženja za podršku djeci i roditeljima sa poteškoćama.

Potražite roditelje koji se suočavaju ili su se suočili sa situacijom sličnom Vašoj i nađite ne samo podršku već i praktične informacije koje će Vam pomoći.

4. Podrška porodice i prijatelja

Tražite podršku od porodice i prijatelja. Oni Vam mogu pomoći ne samo u rješavanju praktičnih situacija (briga o djetetu dok ste odsutni i sl.), već i u tome da vas saslušaju i pruže podršku u smislu prihvatanja Vaše situacije i traženja boljih rješenja. Izbjegavajte osobe koje su pesimistične i gledaju crno na stvari. Uz njih teško da ćete se osećati bolje, ma kako oni bili dobronamjerni.

Kod prihvatanja djeteta sa posebnim potrebama ponekad je suočavanje sa onim što ono može da uradi značajnije od onoga što ono ne može da uradi. Imajte to na umu, i možda će se neke nove mogućnosti i lijepa iznenađenja otvoriti pred Vama.

Emocije koje možete osjećati ukoliko je Vaše dijete rođeno sa poteškoćama

Gnjev

Prihvatite svoj gnjev kao normalnu pojavu, no uvidite da, jednako kao i osjećaj krivnje nije nimalo korisna emocija. Gnjev oduzima mnogo energije- energije koju biste zapravo trebali usmjeriti svom djetetu i njegovim potrebama. Prošlost ne možete promijeniti, no sposobni ste utjecati na budućnost svojega djeteta. Što ranije počnete raditi sa djetetom, više rezultata će se moći postići.

Šta reći drugima

Ne osjećajte se krivim ako ste previše uzrujani da biste bili sposobni drugima olakšavati situaciju. Unatoč svim Vašim nastojanjima, uvijek će biti ljudi koji će možda zbog vlastite nesigurnosti- izražavati grube i neuvjerljive primjedbe, omalovažavati Vaše dijete jer je drugačije i osjećati nelagodu u njegovoj blizini. Bit će trenutaka kada ćete i Vi i Vaše dijete biti povrijeđeni njihovom netrpeljivošću. Koliko god biste željeli odgojiti ovaj svijet, to je nemoguće. Morat ćete naučiti hodati uspravne glave i ne obraćati pažnju na ograničene ljude do kojih ne možete doprijeti.

Kako izaći na kraj sa svim teškoćama

Podizanje djeteta sa posebnim potrebama može biti iscrpljujuće i tjelesno i emocionalno- osobito za majku, koja većinom nosi najveći teret odgovornosti, čak i ako nije zaposlena izvan kuće. Sve majke nailaze na teškoće pri podizanju djeteta s tim da je Vama potrebno i nešto više:

Predah

Izađite bar na nekoliko sati, a dijete ostavite sa familijom, pouzdanom dadiljom ili prijateljicom. Otiđite na trčanje, frizeru, kozmetičaru (dobar izgled će biti psihološki poticajan) ili u biblioteci potražite neku dobru knjigu. Ako imate još jedno dijete, svoje predahe pokušajte provesti s njim, od toga ćete oboje imati koristi. Ne osjećajte se krivom zbog ovoga i ne zapostavljajte svoj brak/partnera. Gradite i zaštitite Vaš brak tako što ćete i dalje imati vremena da provedete samo sa supružnikom.

Oslobađanja

Ne potiskujte svoje strahove i nezadovoljstva - pretresite ih sa svojim partnerom, majkom, sestrom, najboljom prijateljicom, lekarom, drugim ženama koje su u sličnoj situaciji. Vođenje dnevnika je još jedan od načina za izražavanje osjećaja i uklanjanje tjeskoba. Bilježite teškoće i napredak, što ste učinili i što je potrebno učiniti. Promotrite li svoj život na papiru, mogli bi zaključiti da i nije tako neizdrživ.

Više pomoći

Ne možete sve sami. Ako ne možete platiti pomoć pri obavljanju kućnih poslova i brizi za djecu, morat ćete se osloniti na pomoć prijatelja i članova obitelji. Zbog toga se nemojte osjećati krivima dok god njihovo vrijeme i energiju ne uzimate zdravo za gotovo. Iako ćete možda osjećati da samo Vi imate koristi od te dobrote, osobe koje vam pomažu u tome možda pronalaze još veće zadovoljstvo. (Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, Sandee E. Hathaway: Što očekivati od prve godine, 2002.).

b. “BEBI BLUZ”

Postporođajna tuga, poznatija pod imenom bebi bluz, javlja se otprilike u prvim danima nakon porođaja i traje od nekoliko dana do nekoliko sedmica. Najčešće se manifestuje kao emotivna preosjetljivost, povećana razdražljivost, nagle promjene raspoloženja, plačljivost i pretjerana brižnost. Kod nekih mama, emocije su prilično zbrkane, a oscilacije osjećanja velike - osjećanje sreće i radosti se odjednom pretvara u tugu. Jako veliki broj majki se nakon poroda žali na potrebu za plačem, nezadovoljstvo, tjeskobu i nagle promjene raspoloženja tokom prve sedmice nakon porođaja.

Ta “majčinska tuga” povezana je sa hormonskim disbalansom (naglim padom estrogena i progesterona), te većinom nestaje za nekoliko dana, iako neke žene povremeno osjećaju potištenost sve do šeste sedmice.

Veliki utjecaj na ovo stanje pored hormona imaju i neispavanost i fizička iscrpljenost, odnosno prilagođavanje bebinom ritmu hranjenja i spavanja.

Iako možda djeluje ozbiljno, ovakvo stanje ne traje dugo, a uz emotivnu podršku najbliže okoline i više odmaranja veoma brzo prolazi samo od sebe.

Postporođajna depresija (dosta česta) vjeruje se da pogađa 25 posto žena koje su rodile prvi put i 20 posto žena nakon sljedećih trudnoća) te traje nešto duže (često u prvih šest sedmica i može potrajati mjesecima). Hormonalne promjene nude jedno od objašnjenja. Pretpostavka je da se osjetljivost na hormonalne promjene razlikuje od žene do žene, barem djelomično objašnjava to zbog čega neke žene, uprkos svim hormonalnim promjenama ne doživljavaju promjene raspoloženja. Depresija može biti izazvana i hormonalnim promjenama koje se događaju zbog odvikavanja od dojenja. No vjeruje se da postporođajnoj depresiji pridonose i mnogi drugi faktori. Neki od tih nehormonalnih faktora nude odgovor na pitanje zbog čega očevi i majke koji posvajaju dijete i koji za svoje raspoloženje ne mogu optužiti hormonalne promjene, također podliježu takvoj depresiji.

To su najčešće:

Završetak trudnoće, Osjećaj antiklimaksa, Promjena žarišta pažnje, Boravak u bolnici, Povratak kući, Iscrpljenost, Nedovoljno sna, Tjelesna nelagoda ili bol, Osjećaj nesposobnosti, Osjećaj krivnje, Žaljenje za starim načinom života, Nezadovoljstvo vlastitim izgledom, Izostanak potpore, Stres nevezan za dijete.

Premda je vrijeme jedini lijek za postporođajnu depresiju, ipak postoje načini da je ublažite (neki ljekari uspješno primjenjuju postupno davanje sve većih doza hormona). Smjesta zatražite stručnu pomoć ako depresija traje duže od par sedmica i ako je praćena nesanicom (ne možete spavati čak i ako dijete spava); nedostatkom apetita; gubitkom zanimanja za sebe i porodicu; osjećajem beznada, bespomoćnosti te osjećajem da ne upravljate sobom; suicidalnim nagonom; željom da dijete nestane ili da se uopće nije rodilo; drugim zastrašujućim mislima ili strahovima, halucinacijama ili priviđanjima.

Ako ne znate kome biste se obratili, tada za savjet zamolite ginekologa, babicu, patronažnu medicinsku sestru, porodičnog ljekara ili nazovite ustanovu za mentalno zdravlje. Za Vaš problem postoji rješenje (Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, Sandee E. Hathaway: Što očekivati od prve godine, 2002.).

9. ISHRANA VAŠEG DJETETA

a. DOJENJE

Majčino mlijeko - najbolja prirodna hrana za bebu

Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je isključivo dojenje u prvih 6 mjeseci života bebe. Isključivo dojenje podrazumijeva da dojenče doji samo mlijeko svoje majke (ili druge dojilje), ili dobiva izdojeno mlijeko majke (ili dojilje), bez dodavanja druge tečnosti ili čvrste hrane. Majčino mlijeko je tačno prilagođeno potrebama novorođenčeta, a ono pored hranljivih materija i tečnosti sadrži i antitijela koja služe kao zaštita od infekcija. Dojenjem se potiskuje nastanak alergija i pospješuje emocionalni odnos između majke i djeteta. Za uspješno dojenje potrebno je samo znati neke osnovne principe, po mogućnosti i prije dojenja. Potrebno je znati i kako otkloniti neke eventualne probleme dojenja.

Nastanak majčinog mlijeka i sastav - nutritivna adekvatnost majčinog mlijeka

U toku trudnoće u organizmu žene dolazi do promjena koje uzrokuju porast dojki. Odmah nakon rođenja stvara se majčino mlijeko.

Kolostrum je prvo mlijeko koje se stvara u dojkama, još tokom trudnoće, a potom u prvim danima dojenja. Žute je do narandžaste boje, a konzistencijom gust i ljepljiv. Sadrži manje masti, a više ugljikohidrata, proteina i antitijela u odnosu na prijelazno i zrelo mlijeko. Kolostrum postepeno prelazi u prijelazno mlijeko tokom prve dvije sedmice nakon poroda. Nakon dvije sedmice stvara se zrelo majčino mlijeko koje je plavičaste boje. Zbog toga se često pogrešno misli da je „slabo“ ili „nekalorično“, međutim ono po sastavu u potpunosti odgovara potrebama djeteta u tom uzrastu. Tokom ove tranzicije, koncentracija antitijela u mlijeku se smanjuje, a dnevna količina proizvedenog mlijeka se povećava.

Želja i namjera dojenja - ključ uspjeha

Dojenje je prirodni proces ali mora biti naučen. Samopouzdanje je ključ uspjeha dojenja. Uspješno dojenje počinje majčinom spoznajom i namjerom: Želim da dojim svoju bebu! Zato, svi koji se bave pružanjem njege ili podučavanjem trudnica, dojilja i brinu o novorođenčadima, imaju važan zadatak da promovišu i realiziraju

„Deset koraka do uspješnog dojenja“

1. Izraziti službenu politiku podrške dojenju u pisanom obliku (pravilnik) o kojoj trebaju biti redovito obaviješteni svi zaposleni zdravstveni radnici
2. Educirati sve zaposlene zdravstvene radnike da primjenjuju politiku podrške dojenju i u praksi
3. Informisati sve trudnice o prednostima i tehnikama dojenja
4. Pomoći majkama da započnu s dojenjem u roku od pola sata nakon poroda
5. Naučiti majke tehnikama uspješnog dojenja i pomoći im da održe laktaciju čak i u situaciji kada su nakon porođaja odvojene od svojih beba
6. Ne davati novorođenim bebama ni jednu drugu hranu niti tekućinu osim majčinog mlijeka, osim kada je to medicinski neophodno
7. Organizirati zajednički smještaj kako bi majke i bebe bile zajedno 24 sata dnevno
8. Poticati dojenje na zahtjev - prema potrebi bebe (bez vremenski određenih intervala)
9. Izbjegavati korištenje dude/cucle varalice - umirivanjem djeteta dudom/cuclom varalicom smanjuje se broj podoja
10. Pomoći osnivanje i njegovati saradnju s grupama za podršku dojenju i upućivati majke da im se obrate prilikom izlaska iz bolnice.

Kako uspješno dojiti

Kad se kaže “**ispravna tehnika pri dojenju**”, misli se na dvije stvari:

- Kako majka drži bebu i
- Kako su bebina usta postavljena na dojku

Kako dojiti bebu?

U svim položajima je važno da je majka opuštena, da ima dobar oslonac za leđa, ruke itd. Nadalje, važno je da je beba dovoljno blizu dojke. Bebu se može podbočiti jastucima ako je potrebno. Ne smije se vući samo bebina glava prema dojci, nego cijela beba, i to okrenuta i glavom i prsima i trbuhom prema majci.

Dobro je mijenjati položaje, pogotovo u prvim mjesecima, jer svaki položaj uzrokuje drugačiji pritisak na bradavicu te se mijenja i intenzitet izvlačenja mlijeka iz pojedinih mliječnih kanala pa se smanjuje opasnost od začepjenja. Prema podacima iz literature postoji oko pedeset položaja za dojenje. Bez obzira koji način dojenja koji majka prakticira u svim je važno prinošenje djeteta dojci.

Prilikom dojenja potrebno je obezbijediti dotok mlijeka. Kod nekih žena, mlijeko može poteći gotovo istog trena kada bebu prinesu dojci, a kod nekih može poteći kad beba dobro povuče mlijeko iz dojke. Za dojenje morate odvojiti vrijeme i mir, pronađite udoban položaj, to može biti ležeći ili sjedeći položaj.

S obzirom da se uvođenjem krutog rasporeda zapravo smanjuje proizvodnju mlijeka, preporučuje se slobodno dojenje, odnosno dojenje djeteta na njegov zahtjev. Ono omogućava uspostavljanje pravilne ponude i potražnje: svaki put kada beba doji, izlučuje se hormon prolaktin koji utječe na stvaranje mlijeka. Zato bi trebalo dojiti kad god Vam dijete svojim gestama (stavljanje ručice u usta, nemir, mljackanje, plač) daje do znanja da želi dojiti, a ne po određenom vremenskom rasporedu. Beba treba česte podoje jer se majčino mlijeko lako probavlja, a česti podoji najbolje stimuliraju laktaciju. To znači da može tražiti dojku i svakih 15 minuta ili čak napraviti razmake od dva ili tri sata. Kako je ovo vrlo individualno, najbolji je savjet ne gledati na sat. Kako ovo vrijedi i za trajanje podoja: ne postoji pravilo – podoji mogu trajati 5

minuta ili mnogo duže, ali u svim situacijama treba majku poučiti efikasnom dojenju. Neke bebe doje duže, a neke kraće. Bitno je samo ostaviti bebu što duže na jednoj dojci, a onda, eventualno, ponuditi i drugu. Valja imati na umu da se dojka nikad ne može isprazniti do kraja, jer se mlijeko uvijek stvara, čak i kad Vi više ne možete ništa izdojiti, beba može povući još mlijeka. Prva dva mjeseca dojenje se uhodava i zato je izuzetno važno dojiti na zahtjev iako se može činiti da je to jako obavezujuće za majku i da majka ništa drugo ne radi po cijeli dan. Međutim, vremenom će beba sama prorijediti podoje. Slobodnim dojenjem osigurava se dovoljno mlijeka i napredak bebe. Naime, mlijeko se stvara prema zakonu ponude i potražnje: koliko beba siše - toliko će se mlijeka proizvesti!

Pad težine od više od 7% u odnosu na porođajnu težinu u prvih pet dana ukazuje na neadekvatno hranjenje.

Hranjenje bebe izdojenim mlijekom

Postoje situacije kad žena jednostavno ne može dojiti ili ne može nastaviti dojiti. U takvim situacijama majke su najčešće upoznate sa mogućnošću hranjenja bebe adaptiranim mlijekom, no postoji još jedna mogućnost hranjenja - svojim izdojenim mlijekom.

Ručno izdavanje je najstariji, najekološkiji, najjeftiniji i najpraktičniji oblik izdavanja. Osim ručnog, za izdavanje se koriste i razne mehaničke i električne izdajalice. Kod upotrebe ovih izdajalica važno je voditi računa o njihovoj čistoći. Prije prve upotrebe izdajalice, najbolje bi je bilo sterilizirati. Svaki sljedeći put, kako bi bila spremna za upotrebu, izdajalicu bi trebalo dobro oprati deterdžentom i vrućom vodom, te temeljito isprati pod mlazom vruće vode. Nakon toga ju je najbolje staviti na papirnati ručnik da se osuši.

Majčino mlijeko može se pohraniti na sljedećim temperaturama:

a.) Kolostrum („prvo mlijeko“, koje se stvara u prsima majke, žute boje i gušće od uobičajenog majčinog mlijeka, sadrži veliku količinu antitijela neophodnih bebi)	
→→ na 27-32°C	12 sati
b.) Zrelo mlijeko (javlja se obično krajem prvog mjeseca dojenja, bijelo plavičaste boje, bogato mastima, za razliku od prvog mlijeka koje sadrži više vode)	
1.) Na sobnoj temperaturi	
→→ do 15°C	24 sata
→→ 19-22°C	10 sati
→→ 25°C	4-6 sati
2.) U hladnjaku	
→→ na temperaturi 0-4°C	do 8 dana
3.) U zamrzivaču:	
→→ u pretincu zamrzivača unutar hladnjaka (temperatura nije stalna zbog čestog otvaranja vrata hladnjaka)	do 2 sedmice
→→ u pretincu zamrzivača koji je dio hladnjaka od dva dijela (zamrzivač ima posebna vrata)	3-4 mjeseca
→→ u zamrzivaču s konstantnim dubokim smrzavanjem na -19°C	6 mjeseci ili duže

Tabela 7. Pohranjivanje majčinog mlijeka

Za pohranjivanje je najbolje koristiti spremnike od tvrde plastike ili stakla, sa čvrstim poklopcem, ili u vrećice posebno namijenjene čuvanju majčinog mlijeka. Plastični spremnici bolji su od staklenih jer leukociti iz mlijeka prijanjaju na staklene stijenke i gube svoju djelotvornost. Obratite pažnju na plastiku koju koristite. Više informacija možete naći na stranicama 33 i 34 ovog Kurikuluma. Također, budite svjesni da sve što unosite u svoje tijelo (hrana, alkohol, lijekovi) lučite u mlijeku i dojite svom djetetu. Zdrav život i raznovrsna hrana je također jako bitan faktor.

****Za sve dodatne informacije o tehnikama dojenja i izdavanja obratiti se nadležnoj patronažnoj/medicinskoj sestri, babici.**

Dijete koje ne doji

Trudnicama koje, i nakon što su informirane o dojenju, odluče svoje novorođenče hraniti mliječnom formulom, treba pružiti individualnu potporu i informacije kako to učiniti ispravno i sigurno. To se također odnosi i na žene kod kojih dojenje nije moguće ili je kontraindicirano (npr. zbog lijekova koje moraju uzimati), te na one žene koje moraju raditi izvan kuće prije nego njihova djeca navršše šest mjeseci, pa ih nisu u mogućnosti hraniti isključivo dojenjem/majčinim mlijekom, te možda trebaju dojenačku formulu za nadopunu dojenja dok su odvojene od svoje djece.

b. UVOĐENJE RAZNOVRSNIH VIDOVA ISHRANE

Prelaz sa dojenja na čvrstu hranu

U dobi od šest mjeseci energetska vrijednost nutrijenata u majčinom mlijeku ili mliječnoj formuli više nije dovoljna da zadovolji sve potrebe dojenčeta za njegov uredan rast i razvoj. Potrebno je dojenčetu obogatiti ishranu te se uvodi dohrana. Dohrana je dodavanje neke druge hrane majčinom mlijeku ili mliječnoj formuli.

Početi sa dohranom kada dijete na puni šest mjeseci. Razlog za takav stav je nezrelost probavnog sistema djeteta kao i njegova fizička nespremnost da prihvati dohranu, kao i veliki porast alergija na hranu u čitavom svijetu. Probavni sistem malog dojenčeta nije dovoljno zreo i propušta neprerađene sastojke hrane te postoji mogućnost razvoja alergija koje se mogu ispoljiti na koži, probavnom sistemu ili disajnom sistemu.

U dobi od šest mjeseci beba sazrijeva za hranjenje kašikom. Počinje da sjedi, postoji koordinacija očiju, koordinacija pokreta, niču joj zubići, zanima je okolina i sve što može da dohvati. Nekim bebama treba dosta vremena da se naviknu na to, dok neke oduševljeno i zadovoljno prihvataju novu sočnu hranu. Roditelji treba da budu izuzetno strpljivi, smireni, puni razumijevanja i istrajni jer je to novo iskustvo i za njih i za bebu. Može se desiti da beba u prvom pokušaju čak s gađenjem odbije hranu, ali ne treba odustajati. Za dan dva će prihvatiti tu istu hranu. Period početka dohrane je vrijeme učenja i za roditelje i bebu. Djetetu treba dati vremena da se navikne na nove okuse, i novi način hranjenja, a često sama beba daje određene smjernice o tome koja joj hrana najbolje odgovara i koju toleriše u određenoj fazi razvoja.

Kod uvođenja dohrane treba povesti računa o određenim smjernicama i poštovati određena pravila.

- *Obavezno pranje ruku prije pripreme namirnica kao i prije hranjena djeteta. Pribor za jelo je plastična kašika za bebe, plastična tacna, zdjelica i plastična čaša za bebe iz koje će lakše piti. Ovo posuđe nije potrebno sterilizovati nego ga treba dobro oprati i osušiti.*
- *Kad hranite dojenče stavite ga u stolicu za bebu i gledajte se licem u lice ili ga držite u naručju u uspravnom položaju. Atmosfera treba da bude opuštena, pristup miran, strpljiv i prilagođen ritmu gutanja svake kašike. I drugi članovi porodice mogu jesti u isto vrijeme. Ne tjerajte Vašu bebu da pojede količinu hrane koju Vi smatrate da treba pojesti.*
- *Nove namirnice uvoditi jednu po jednu, u početku u obliku kaša i miksanih pripravaka ali ne preguste, u malim količinama (2-3 kašike po obroku), a potom povećavati količinu do 125 ml, a potom do 250 ml. Namirnice uvoditi u razmaku od po 5-7 dana da bi se vidjelo da li ih dijete dobro podnosi.*
- *Nikada ne uvoditi dvije ili više namirnica prvi put zajedno zbog mogućnosti intolerancije (alergija, osipa na koži, proljeva i povraćanja).*
- *Djetetu se ne smije staviti previše hrane u usta jer ono mora naučiti gutati. Stavljanjem kašikice u usta dijete će pokušati sisati.*
- *Smrznutu hranu nemojte koristiti.*
- *Kašice se pripremaju bez dodatka soli, šećera i začina.*
- *Ne hranite dijete u ležećem položaju.*
- *Nikako ne prekidati dojenje ili davanje mliječne formule.*
- *Uvoditi vodu i čajeve.*
- *Med nikako davati djetetu prije treće godine.*
- *Groždice, lješnjake, tvrde bombone, kikiriki ne davati djetetu prije treće godine jer lako mogu izazvati gušenje.*

PAŽNJA: Ne počinjati sa dohranom prije 6-og mjeseca, uvodi se prema kalendaru dohrane jedna do dvije namirnice sedmično (radi uočavanja eventualnih alergijskih reakcija)

TABELA DOHRANE PO UZRASTU DOJENČETA

	6. mjesec	7. mjesec	8. mjesec	9. mjesec	10. mjesec	11. mjesec	12. mjesec	13. mjesec
žitarice	Kukuruzna krupica, brašno ili pahuljice, riža, rižine pahuljice		Pšenično brašno, krupica ili pahuljice, ječam, raž		kruh, dvopek	tjestenina	miješane žitarice, dojenački muesli	
voće	kruške, jabuke	banane, marelice, breskve, šljive, trešnje, dinje			agrumi (naranča, limun, grejp)		koštunjavo voće (orah, lješnjak, badem) -mljeveno	
povrće	mrkva, koraba, špinat, tikvice, blitva		krompir, mahune, brokula	grašak, rajčica	kupus, kelj, poriluk		leća, grah, slanutak (leblebija)	
meso		bijelo pileće i pureće meso, janjetina, teletina	tamno meso peradi	junetina, govedina				svinjetina, iznutrice
riba		bijela riba						plava riba
jaja					žumance			Bjelance
masnoće i začini	ulje (maslinovo, suncokretovo) margarin		maslac			peršin i bijeli luk		sol i začini u malim količinama
mliječni proizvodi						svježi kravlji sir, jogurt, kiselo mlijeko	vrhnje	

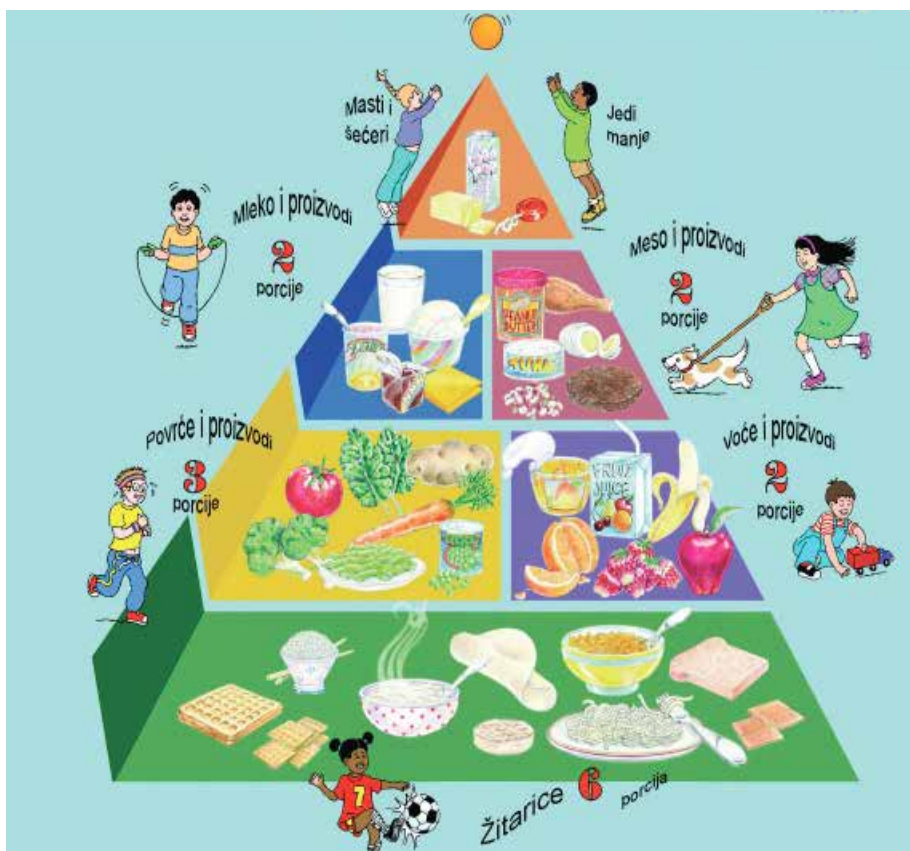
Tabela 8. Dohrana po uzrastu dojenčeta

SPECIFIČNI PROBLEMI U ISHRANI DJECE I NAČIN NJIHOVOG RJEŠAVANJA

PROBLEM	NAČIN NJEGOVOG RJEŠAVANJA
<i>Odbija mlijeko</i>	<i>Davati ga toplo, da pije na slamku, dati da ga samo sipa iz male posude, dodati mlijeku žitarice, dati ga kao druge mliječne proizvode.</i>
<i>Pije mnogo mlijeka</i>	<i>Ponuditi ga samo poslije jela, ne davati ga između obroka nego sok i vodu.</i>
<i>Odbija meso</i>	<i>Davati ga sitno sjeckano, pasirano, meko pileće ili meso od ćurke, dati ribu, dati jaje i maslac kao zamjenu.</i>
<i>Odbija voće i povrće</i>	<i>Dati pire od krompira sa mlijekom, ponuditi sitno sjeckano, svježe ili kuhano voće ili povrće, dodati svježe ili kuhano voće u žitarice, u žele, u sladoled, u puding.</i>
<i>Odbija hljeb i žitarice</i>	<i>Davati kuhane žitarice tople (ne vruće), davati grožđe ili svježe voće, žitarice, dodati svježe ili kuhano voće u žitarice, ponuditi male komade dvopeka sa maslacem.</i>
<i>Jede mnogo slatkiša</i>	<i>Ne kupovati ih, ne držati ih u kući, ponuditi „prirodne“ slatkiše-voće, ne davati slatkiše kao mito za dobro ponašanje.</i>

Tabela 9. Specifični problemi u ishrani djece i način njihovog rješavanja

Pravilna ishrana jedan je od najvažnijih faktora i preduslova za normalno funkcionisanje organizma. Svako nekontrolisano, prekomjerno ili nedovoljno unošenje hrane u organizam, kao i unošenje hrane koja s obzirom na nutritivni sastav ne udovoljava potrebama pojedinca, znatno ugrožava njegovo zdravlje. Poznata je činjenica da prekomjerno uzimanje hrane izaziva prekomjernu uhranjenost ili gojaznost, koje su preduslov za nastajanje niza bolesti u kasnijoj životnoj dobi.



Slika 1. preuzeta iz knjige "Ishrana djece", autori: Stanivuk L.J. I Stojisavljević D.

Postoji pet grupa hrane, koje su određene prema hranljivim materijama koje sadrže. To su:

Grupa I – Hljeb i Žitarice

Grupa II – Voće i Povrće

Grupa III – Meso, jaja, mahunarke

Grupa IV - mlijeko i mliječni proizvodi

Grupa V – Slatkiši i masti

U nastojanju da imamo uravnoteženu i zdravu ishranu, unos namirnica iz navedenih grupa mora biti raspoređen u tri glavna obroka i dvije užine. Doručak, ručak i večera su glavni obroci. Osim toga, u toku dana morate imati i dvije užine: jednu između doručka i ručka i drugu između ručka i večere.

Ako preskočite jedan od ovih obroka, naročito glavnih, narušit ćete režim ishrane.

Zajednički obrok sa porodicom i prijateljima, najbolji je način uživanja u hrani.

c. NAJUČESTALIJI ZDRAVSTVENI PROBLEMI DJECE OD ROĐENJA DO POLASKA U ŠKOLU

Anemija

Mogu postojati i slučajevi kada su dojena djeca anemična, a to su:

- djeca rođena prije termina koja nemaju dovoljne zalihe željeza u organizmu (najveći dio željeza se akumulira tokom posljednjeg tromjesečja trudnoće)*
- djeca rođena s porođajnom težinom manjom od 3000 grama imaju manje akumuliranog željeza i kod njih postoji mogućnost smanjen vrijednosti željeza u krvi*
- djeca majki koje imaju slabo kontrolirani dijabetes*
- djeca majki koje su imale tešku anemiju tokom trudnoće*
- djeca hranjena kravljim mlijekom tokom prve godine života*
- djeca iz višeplođnih trudnoća*

Pedijatar treba nadgledati ovu djecu, i u slučaju potrebe, davati im zamjensko željezo. Majkama se treba savjetovati da upražnjavaju uravnoteženu ishranu, bez potrebe da se izbjegavaju neka specifična jela. Dojilje koje izbjegavaju meso, ribu, perad, jaja i mliječne proizvode imaju značajno veći rizik od nedostatka kalcija, željeza i vitamina B12, što može uzrokovati zdravstvene probleme kod djece. Pedijatar treba redovno promatrati ovu djecu i davati im vitamin B12, zamjensko željezo i kalcij, prema potrebi.

10. ZDRAVLJE

a. VAKCINACIJA

Prva vakcina Vašeg djeteta

Vakcine su djelotvorne i sprječavaju nastajanje bolesti samo ako Vaše dijete redovito primi sve propisane doze vakcina u skladu s kalendarom vakcinacije.

Dobrobiti vakcinacije: Zašto se treba vakcinisati:

Vakcine date u prvih šest mjeseci života štite Vaše dijete od sedam ozbiljnih zaraznih bolesti koje uzrokuju bakterije i virusi. Godinama su te bolesti pogađale i ubijale veliki broj djece i odraslih. Prije pronalaska vakcina, zbog posljedica dječje paralize godišnje je umiralo oko 1700 osoba, a oko 37 000 je ostajalo paralizirano. Haemophilus influenzae tip b (Hib) bio je najčešći uzročnik bakterijskog meningitisa kod djece mlađe od pet godina. Prije pronalaska vakcine protiv difterije, od te bolesti je umiralo oko 15 000 osoba godišnje. Nijedna od ovih bolesti nije potpuno iskorijenjena. U slučaju da prekinemo vakcinaciju, ove bolesti bi se mogle ponovo pojaviti. To se već događa u nekim dijelovima svijeta. Potrebno je dijete dobro promatrati i pazite na ove navedene znake po primanju vakcine.

Neželjene reakcije (nuspojave) nakon vakcinacije

Kao i kod svakog lijeka, i kod vakcina postoji rizik od neželjenih reakcija. Uglavnom se radi o blagim lokalnim reakcijama kao što su: otok, crvenilo i bol na mjestu uboda, blago povišena temperatura. Neželjene reakcije javljaju se kod jednog od četvero vakcinisane djece. Reakcije se javljaju brzo nakon vakcinacije i prolaze za dan dva.

Rijeđe se javljaju teže neželjene reakcije, kao što je alergijska reakcija na neku komponentu vakcine (1 alergijska reakcija na milijun vakcinisanih). Alergijska reakcija obično nastaje brzo nakon vakcinacije. Zdravstveni radnici su educirani kako bi adekvatno reagirali u takvim slučajevima. Rizik da bilo koja vakcina izazove teža oštećenja ili smrt je veoma mali. Bolest može djetetu prouzrokovati više štete nego vakcina.

Ostale reakcije:

Pojava određenih stanja, npr. razdražljivost, umor, gubitak apetita, povraćanje, neutješni plač (3 sata i duže), tjelesna temperatura iznad 40° C nekad se mogu "povezati" sa primanjem vakcine. Kad kažemo "povezati", mislimo da se ova stanja mogu pojaviti kod djece brzo nakon vakcinacije, stoga ih često nazivamo "očekivanim" reakcijama ili nuspojavama. Važno je znati da se vakcine protiv dječije paralize, hepatitisa B ili Hib-a ne "povezuju" ni sa kakvim blagim, umjerenim ili ozbiljnim reakcijama, osim lokalnih reakcija na mjestu uboda.

Mjere opreza

Ako se dijete razboli onog dana kad mu je planirana vakcinacija, nadležni ljekar će vjerojatno odgoditi vakcinaciju dok se ne oporavi. Dijete s blagom prehladom ili malo povišenom tjelesnom temperaturom može se vakcinisati istog dana ali ako je u pitanju ozbiljna bolest, bolje je sačekati.

Ako je Vaše dijete imalo jaču reakciju na prethodnu dozu vakcine, obavezno razgovarajte sa nadležnim ljekarom. Savjetujte se ako je dijete sklono alergijama, iako napominjemo da su alergijske reakcije na vakcine (praćene osipom, otežanim disanjem, slabošću) rijetke. Savjetujte se s Vašim ljekarom u slučaju bilo kakve neželjene reakcije koja se javila nakon vakcinacije, kako bi se ta reakcija evidentirala.

Savjetujte se sa nadležnim ljekarom ako Vaše dijete ima oslabljen imunitet, dijagnosticirano hronično zdravstveno stanje, stalne probavne probleme, ako je nedavno primilo transfuziju krvi ili neki krvni proizvod.

Kako vakcine djeluju?

Vakcine se prave od oslabljenih ili umrtvljenih bakterija ili virusa koji uzrokuju navedene bolesti. Djetetov imuni sistem reagira na vakcine stvaranjem antitijela (isto kao kad dijete preboli bolest), što znači da djetetov organizam razvija imunitet na bolest protiv koje se vakciniše, a da bolest pritome nije prebolilo.

Vaše dijete prima devet vakcina u periodu od rođenja do navršenog šestog mjeseca. Ove vakcine štite Vaše dijete od sedam ozbiljnih bolesti:

- Tuberkuloze
- Hepatitis B
- Difterije, tetanusa i velikog kašlja
- Dječije paralize
- Bolesti izazvanih *Haemophilus-om influenzae tip b*

Sve ove vakcine se mogu dati prilikom iste posjete liječniku. Primanje nekoliko vakcina istovremeno nije štetno za Vaše dijete.

Obaveznim vakcinacijama djece od rođenja pa do navršenog šestog mjeseca života, sprječavamo nastajanje gore navedenih bolesti. Da bi bila potpuno zaštićena, djeca se moraju vakcinisati i nakon šestog mjeseca života, po važećem kalendaru vakcinacije.

- BCG (vakcina protiv tuberkuloze) – daje se jedna doza, po rođenju. Ako dijete nije vakcinisano u porodilištu, treba ga vakcinisati u Vakcionalnom centru najkasnije do navršene prve godine života.
- Hepatitis B (vakcina protiv hepatitisa B) – daju se 3 doze: prva doza po rođenju, druga doza u 2 mjesecu života, treća doza u 6 mjesecu života.
- DTaP+IPV (vakcina protiv difterije, tetanusa, velikog kašlja i dječije paralize) – daju se 3 doze: prva doza u 3 mjesecu života, druga doza u 4 mjesecu i treća doza u 6 mjesecu života.
- Hib (vakcina protiv *haemophilusa influenzae tip b*) – daju se 2 doze: prva u 4 mjesecu života, druga u 6 mjesecu života



Slika 2. Neka od pitanja roditelja o vakcinisanju djece/ *Ovo možete kopirati i podijeliti roditeljima u Vašem centru

**b. KALENDAR VAKCINACIJE U FEDERACIJI BOSNE I
HERCEGOVINE / DISTRIKTU BRČKO i REPUBLICI
SRPSKOJ**

KALENDAR IMUNIZACIJE ZA FEDERACIJU I DISTRIKT BRČKO

<http://www.pharmamaac.com/Kalendar-Federation.387.0.html>

Link 1. preuzeto sa web site-a PHARMAMAAC/ Institut za Javno zdravstvo

KALENDAR IMUNIZACIJE ZA REPUBLIKU SRPSKU

<http://www.pharmamaac.com/Kalendar-Republic-Sr.386.0.html>

Link 2. preuzeto sa web site-a PHARMAMAAC/ Institut za Javno zdravstvo

11. AKTIVNOSTI U I VAN KUĆE

Najefikasniji način učenja je učenje kroz igru i neposredno iskustvo. Djeca najintenzivnije uče u prvih šest godina života. Roditelj je prvi i cjeloživotni učitelj svom djetetu i toga mora biti svjestan od samog rođenja djeteta. Za djecu, ali i za roditelje zajednička igra ima neprocjenjivu vrijednost. Vrijeme puno zabave, provedeno u igri sa roditeljima su najbolji način učenja. U današnje vrijeme roditelji imaju jako malo vremena koje mogu provesti sa djecom. Roditeljima treba pomoći da nauče kako kvalitetno provesti vrijeme sa djetetom koliko god to trajalo, a da ga dobro organizuju i izvuku najviše iz njega. Jedan od načina je osmisliti uključivanje djeteta u svakodnevne aktivnosti roditelja na zabavan način. Svojim savjetom i podrškom, stručnjaci koji rade sa djecom trebaju pomoći u organizaciji i odabiru najboljih aktivnosti koje se mogu provoditi u kući, ali i van nje. Odrasli se zaborave igrati. Ukoliko ih podsjetimo na važnost igre, osjetit će koliko se mogu relaksirati, osjetiti sretno, zadovoljno i sami bar malo usporiti ritam svakodnevnih obaveza i briga. Važnost igre sa djetetom je u načinu zbližavanja sa djetetom te stimulacija psiho – socijalnog razvoja. Znanje stečeno u igri i kroz neposredno iskustvo je vrijednije od bilo čega drugog.

a. PRILIKE ZA UČENJE U KUĆNOM AMBIJENTU

Fleksibilnost u korištenju životnih situacija za učenje:

Svaka životna situacija je šansa za učenje! Koristite situacije kao što su:

- **Odlazak u samoposlugu** – da identifikujete boje (“koja je ovo boja?” “donesi mi nešto plavo”), brojeve, vježbate praćenje vokalnih zahtjeva (poslušnost), razvijate imitaciju kod svog djeteta (guranje kolica, prikupljanje namirnica, čekanje u redu, pakovanje i plaćanje).
- **Pranje veša** – da identifikujete boje, učite sortiranje, i sparivanje garderobe (po vrsti, boji, po veličini: čarape s čarapama, majice s majicama, crveno s crvenim, tatino s tatinim, itd.) imitaciju, praćenje vokalnih komandi (“stavi sve čarape u korpu”, “pokupi sve”, “daj mi pantalone”)

- **Kuhanje** – da razvijate imitaciju (“prvo ja, gledaj me, pa ti”: rezanje, pranje, mješanje, sipanje, itd.), pažnju, učite boje, imenovanje hrane, sparivanje (“Stavi jagodu sa jagodom!”, “Stavi jabuku sa voćem!”), praćenje vokalnih komandi (“Donesi mi mlijeko!”, “Vrati mlijeko u frižider!”, “Donesi mi kašiku!”)
- **Presvlačenje/Kupanje** – da učite pokazati dijelove tijela, imenovati dijelove tijela i predmete koji se koriste u ovim aktivnostima, praćenje vokalnih komandi tokom ovih rutina, vokalnu imitaciju, imitaciju sa premetima i imitaciju s dijelovima tijela “Uradi ovo”: protrljajte kosu, “Sad ti”: (dijete imitira tu radnju), “Uradi ovo”: (potopite patkicu), “Sad ti” (dijete uradi isto), “Uradi ovo” (razmažite kremu, plješćite po vodi, pokrijte oči rukama itd.)
- **Odlazak u šetnju/park** – učite imenovanje predmeta iz okoline, učite brojati zajedno (stepenice, korake, djecu na igralištu, automobile...), igrajte se istraživača, ganjajte se – trčite sa djetetom, naučite ga da priđe drugoj djeci, inicira igru i konverzaciju, dijeli igračke, čeka svoj red na ljulju ili tobogan.
- **Čišćenje** - uključite dijete u opšte aktivnosti čišćenja (pospremanja) kuće/sobe. Time ćete podstaći imitaciju (date djetetu krpu da briše sto ili prašinu, kao i Vi) i razvoj krupne i sitne motorike.

12. SIGURNOST

Bezbjednost dojenčadi i djece je jedna od najvećih briga roditelja. Rastući, beba sve više i više uživa u kretanju i akciji i pretvara se u malog istraživača. Neophodno je biti spreman za ovaj period i adaptirati dom za potrebe djeteta, da bi se preventirale moguće nesreće. Sva djeca zaslužuju da žive u sigurnoj sredini. Dužnost roditelja/staratelja je da prepozna moguće razloge za povrede i da pokuša zaštititi dijete od mogućih povreda.

a. SIGURNOST U I VAN KUĆE

Osnovni uslov za sprječavanje nesreće i povrede je:

- Nikada ne ostavljati bebu ili malo dijete samo u kući!
- Ne ostavljajte bez nadzora bebu sa djetetom koje je mlađe od pet godina!
- Oštri predmeti (noževi, makaze, alat itd.) ne smiju biti u dječijem videokrugu ili na dohvat djetetu!
- Oružje i pirotehnička sredstva nemaju mjesto u djetetovom domu!

OPASNOST OD POŽARA I OPEKOTINA

- Paziti na nezaštićene peći, grijalice ili druge aparate za grijanje u kući; nikada ne nositi ili piti vruće napitke u blizini bebe/djeteta; za potrebe kuhanja uključiti zadnje/udaljenije ringle, a na dovoljnoj udaljenosti ostavljati posude sa vrelom hranom ili vrelim napitcima.
- Brojeve telefona za hitne slučajeve istaći na vidno mjesto blizu telefona; šibice i upaljači ne smiju biti u doseg djece; električne kablove i drugu opasnu opremu na adekvatan način osigurati; imati jedan ispravan uređaj za gašenje požara.

SIGURNOST IGRAČAKA I OPREME

- Neophodno je obezbijediti igračke primjerene uzrastu djece; posebnu pažnju posvetiti razdvajanju igračaka za stariju i mlađu

djecu; redovno provjeravanje ispravnosti igračaka (ukloniti male i polomljene dijelove); provjeriti sigurnost opreme za igranje; ukloniti igračke koje eksplodiraju ili pucaju iz kuće. Plastične kese ne smiju biti u blizini djece, one nisu za igru. Uvijek nadgledajte čime se Vaše dijete igra!

OPASNOST OD VODE

- Djeca se rado igraju sa vodom; ne ostavljati dijete bez nadzora nad kadom ili bazenom, čak ni sa velikom zdjelom (kanta, lavor, bure...) sa vodom jer lako može doći do gušenja; nadzirati pristup kupatilu ili wc-u kada su u pitanju vrlo mala djeca; igra blizu bazena, rijeke ili jezera bez nadzora odraslih je zabranjena.

SIGURNOST U AUTOMOBILU (ILI NEKOM DRUGOM PRIJEVOZOM SREDSTVU)

- Nije sigurno voziti na biciklu bebu mlađu od 1 godine; za stariju djecu koristiti sigurno sjedalo na sredini bicikla i zaštitnu kacigu; uvijek koristiti sigurnosnu sjedalicu kada se beba/dijete vozi u autu (specijalna sjedalica prilagođena uzrastu, ispravno pričvršćena u kolima, ne starija od 5 godina); neophodno je upoznati saobraćajne propise o sigurnosti prevoženja beba/djece u autu; nikada ne ostavljati dijete samo u autu. Ne dozvolite djetetu da stoji između vozačevog/suvozačevog sjedišta, **dijete ma kog uzrasta mora biti na zadnjem sjedištu i vezano pojasem!**

OPĆA SIGURNOST U DOMAĆINSTVU

- Redovno pranje ruku prije pripremanja hrane, nakon mijenjanja pelena ili nakon izlaska iz kuće; ne stavljati nakit na bebin vrat ili bilo koje druge stvari koje se mogu zakačiti za namještaj i izazvati gušenje; ne ostavljati bebu na stolu za previjanje samu (uvijek

postoji prvi put za prevrtanje bebe); hrana (posebno kikiriki, lješnik, tvrde bombone) može dovesti do gušenja; hranjenje bebe dok leži ili trčanje sa lizalicom u ustima nije sigurno za bebu/dijete; prozori, stolovi, namještaj oštih ivica i balkoni moraju biti osigurani kao stepenice na početku i kraju; ne preporučuje se upotreba raznih hodalica.

ZA KRAJ NEOPHODNO JE POSTAVITI ODREĐENA PITANJA:

- *Da li je neki od ovih predmeta na dohvat djetetu: oštri predmeti, smeće, ventilator, lijekovi, sredstva za čišćenje, razni opasni sprejevi i otvori, sitni predmeti (kao što su novčići, žetoni, olovke,...)?*
- *Da li postoje zaštite za električne utičnice, brave na ladicama; da li odrasli znaju pružiti vještačko disanje i prvu pomoć?*
- *Da li su u kući kućni ljubimci i na koji se način njeguju?*
- *Da li dijete razumije kada se kaže “**ne; vruće; pazi?**”*

BIBLIOGRAFIJA:

- Doran, C.B., Emily V., Terry V., Elaine F., Erica G.L. Amy R. (2001) „Učenje i odrastanje od novorođenčeta do 36 mjeseci, Razvoj iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD
- Doran, C.B., Arocena M., Terry V.A., i Erica G.L. (1995) „Učenje i odrastanje od 37 mjeseci do 60 mjeseca, Razvoj djeteta iz mjeseca u mjesec“, VORT Corporation, SAD
- Parks, W.S. & Gillian M.D., (2006) „HELP kod kuće...“ - Materijali za podršku porodicama koje imaju djecu uzrasta do tri godine, VORT Corporation, SAD
- Gilles J. (1995) „HELP za predškolski uzrast“ - Aktivnosti kod kuće, VORT Corporation, SAD
- Pištoljević N. (2015) „Rani razvoj djeteta: šta treba znati“, EDUS, Sarajevo
- Pištoljević N. (2015) „Odstupanje u razvoju: šta treba znati“, EDUS, Sarajevo
- Lukić D. & Partalo S. „Vodič za roditelje (Brini o sebi, Brinemo jedni o drugima)“, Bosna i Hercegovina
- „Vi i Vaša beba“, (2005.), Centar za porodicu i dijete, SAD
- Eisenberg, A., Murkoff, H.E. & Hathaway, S.E. (2002.) „Šta očekivati od prve godine?“ V.B.Z. Zagreb
- Eisenberg, A., Murkoff, H.E. & Hathaway, S.E. (2007.) „Šta da očekujete u drugoj i trećoj godini“, Kreativni centar, Beograd
- Manojlović, M., Mladenović, U. (2001). Psihologija predškolskog deteta, Centar za primenjenu psihologiju, Beograd
- Elkonjin, D. B. (1990). Psihologija dečje igre, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Early Help makes a difference, New York State Department of Health, Early Intervention program
- Miljković, D.: Zapisi iz tri ženska kuta, IEP, Zagreb, 1997
- Zdrav život, br.40, Medical Intertrade, 2014
- New EU rules to strengthen toy safety, European Commission, IP 11908, 2011

TABELE SLIKE I LINKOVI:

Tabela 1. Teme sa poveznicom iz literature

Tabela 2. Mogući znakovi zastoja u razvoju prema razvojnim oblastima od rođenja do pete godine

Tabela 3. Crveno svijetlo – znaci da “nešto nije u redu”

Tabela 4. Lista simbola/brojeva koji označava o kakvoj plastici je riječ

Tabela 5. Lista oznaka plastičnih materijala

Tabela 6. Prikladne aktivnosti za djecu prema uzrastu od rođenja do sedme godine

Tabela 7. Pohranjivanje majčinog mlijeka

Tabela 8. Dohrana po uzrastu dojenčeta

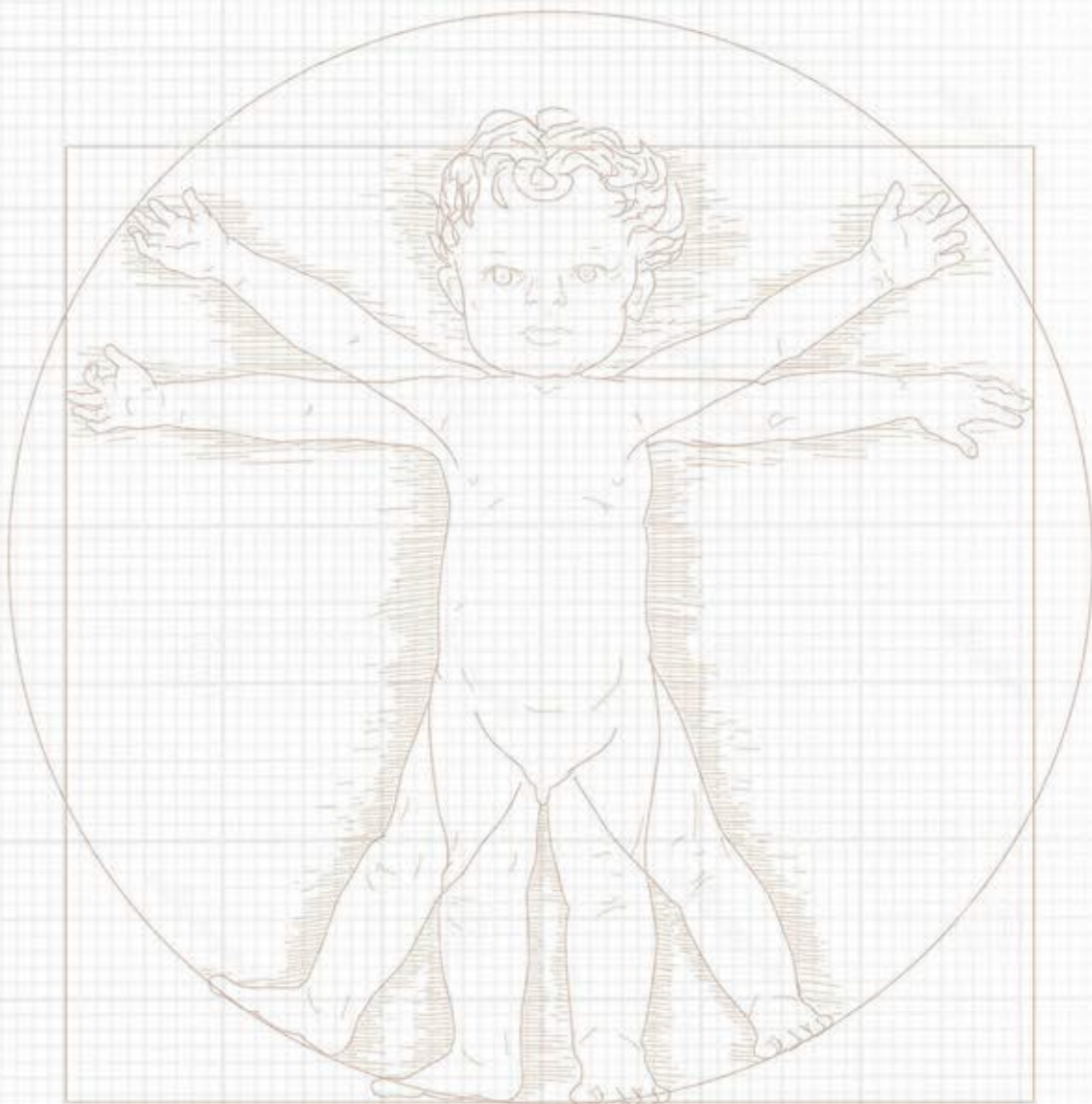
Tabela 9. Specifični problemi u ishrani djece i način njihovog rješavanja

Slika 1. Preuzeta iz knjige “Ishrana djece”

Slika 2. Neka od pitanja roditelja o vakcinisanju djece

Link 1. Kalendar imunizacije za Federaciju i Disktrikt Brčko

Link 2. Kalendar imunizacije za Republiku Srpsku



Štampanje ove publikacije podržano kroz projekat
"Podrška trajnim rješenjima Revidirane strategije
za provedbu Aneksa VII Dejtonskog mirovnog sporazuma"
kojeg finansira Evropska unija

Sadržaj publikacije je odgovornost autora i ne odražava
zvanične stavove Evropske unije, UNHCR-a, UNICEF-a.



Ovaj projekat finansira Evropska unija

 **UNHCR**
The UN Refugee Agency

Support to durable solutions of
Revised Annex VII Dayton Peace
Agreement Implementation
Strategy

Podrška trajnim rješenjima
Revidirane strategije za provedbu
Aneksa VII Dejtonskog mirovnog
sporazuma



MY PLACE UNDER THE SUN
MOJE Mjesto POD SUNCEM

unicef 
zajedno za djecu