

ŽIVJETI  
ZDRAVO

SMART FAMILY U VRTIČU

Materijali  
za obitelji za rad  
kod kuće



neuvikas  
perhe



HEALTH4EU kids  
Your Kids' Health, Our Priority



NESTO VRTIĆ  
SLAVUJ

Dobrodošli u Smart Family u vrtiću, Materijale za obitelji! Materijali koji se nalaze pred Vama služe kao pomoć i savjeti koje možete dati obiteljima ako primijetite da se teško nose s određenim situacijama u životu. Ovi savjeti mogu olakšati trenutne izazove te im omogućiti da unaprijede vještine, navike i životne stilove vlastite obitelji.

Smart Family u vrtiću materijali za obitelji mogu pomoći u vašem svakodnevnom radu, ali istovremeno pružiti strukturirane savjete koji vam mogu pomoći pri provedbi obiteljskih izazova, u radu s djecom sa specifičnim teškoćama ili tijekom roditeljskih sastanaka. Koristeći se ovim materijalima dobit ćete dodatnu podršku kroz sredstvo koje može unaprijediti razinu podrške koju pružate obiteljima. Ipak, najvažniji alat u radu s obiteljima ste vi, a Smart Family u vrtiću materijali mogu vam biti korisni pri stvaranju vrtićkog okruženja i zajednice koja podržava i obitelji i djecu.

Pa... neka poticanje obitelji na rad kod kuće počne!



# Ideje za igre na otvorenom tijekom zime

Zime ponekad mogu biti kišovite, a ponekad prekrivene snijegom. Kad su dani kraći, tmurni i hladni teško je osmisliti aktivnosti na otvorenom. No, kada s djecom izađete van vidjet ćete kako svjež zrak dobro utječe na cijelu obitelj. Djeca se raduju kada vide da odrasli s njima sudjeluju u igrama te se osjećaju sigurno i povezano s vama.

1. **Igra lovice i hitne pomoći.** Igre lovice su uvijek zabavne i mogu se prilagoditi različitoj dobi djece. Zadajte pravila kretanja - možete hodati, trčati, unatrag, puzati, itd. Iskoristite vanjski prostor za igru. Nekoliko stabala na livadi mogu služiti kao sigurno mjesto, zarobljene koji se nalaze u zamci možete spasiti zagrljajem ili "zaleđene" "odlediti" šakljanjem ispod pazuha. Djeca će posebno uživati i ako u igru uvedete Hitnu pomoć. Dijete koje je ulovljeno prevozi se u "zatvor" (npr. obližnju čistinu). Od tamo se može "spasiti" noseći "zatvorenika" "u kolima hitne pomoći" nekoliko metara snagom 2-4 igrača.

2. **Igra skrivača svjetiljkom.** Igrači se nalaze vani u mraku te se koriste svjetiljkom za igru. Jedan igrač drži svjetiljku i traži ostale igrače koji se skrivaju. Kada svjetlo svjetiljke osvjetli lice skrivene osobe, ta osoba je pronađena. Područje na kojem se igra odvija treba biti zajednički dogovoreno kako bi igra bila poštena i sigurna za sve sudionike.

3. **Noćna pljačka.** Igrači se dijele u dvije ekipe: policajce i pljačkaše. Polovica sudionika su policajci, koji imaju svjetiljke, dok su ostali pljačkaši. Pljačkaši pokušavaju doći do zajednički dogovorenog skrovišta dok ih policija lovi. Igra počinje kada pljačkaši viknu: "Ovo je pljačka!" Kada svjetlo policajaca osvjetli pljačkaša i policajac izgovori ime pljačkaša, taj se mora zaustaviti na mjestu. Drugi pljačkaš može osloboditi "smrznutu" osobu puzeći ispod njegovih ili njezinih nogu. Igra završava kada su svi pljačkaši stigli do skrovišta ili kada su svi pljačkaši uhvaćeni.

4. **Križić - kružić na otvorenom.** Na snijegu ili zemlji nacrtajte jednostavnu mrežu od šest kvadrata. Križiće označite s dva štapića, a kružiće s borovima ili kamenčićima.

5. **Lov na štipaljke.** Svatko od sudionika dobiva jednu štipaljku koju pričvršćuje na rub svoje odjeće. Cilj igre je oduzeti štipaljke od drugih igrača. Igrači kojima su štipaljke uzete postaju "opljačkani". Pobjednik je onaj tko na kraju igre ima najviše štipaljki.

6. **Kolači od blata ili snijega.** Uzmite kalupe za igru u pijesku ili kalupe za kolače iz kuhinje i postavite slastičarnicu s blatom ili restoran pun snježnih kolača u dvorištu. Djeca mogu koristiti kalupe kako bi oblikovali različite vrste "kolača" od blata ili snijega. Mogu se praviti različiti oblici i dekoracije, kao što su srca, zvijezde ili cvjetovi. Ova igra potiče kreativnost, igru uloga i suradnju u djece, dok istovremeno uživaju u zabavi na otvorenom i stvaraju vlastite "slastice".



7. **Zimska trka s kolutovima.** Igračke za plažu mogu biti zabavne i u zimskim danima. U ovoj igri, djeca stanu unutar kolutova za plivanje koji su postavljeni na tlu i podignu ih do razine koljena. Zatim, koristeći samo noge, pokušavaju trčati prema određenom cilju. Možete organizirati utrku cijele obitelji ili poticati dijete da stigne do cilja što brže može. Ova igra potiče motoričke vještine i aktivnost na otvorenom čak i tijekom zimskih dana, dok istovremeno pruža zabavu i razvija djetetovu koordinaciju.

8. **Snježni rat.** Djeca se vole zabavljati grudanjem snijega, ali u "snježnom ratu" ili grudanju uvijek postoji rizik od ozljeda. S djecom igrajte sigurniju verziju ove igre. Kao sigurniju alternativu, postavite dvije mete, na primjer na zidu i na drvenoj ogradi. Zatim, započnite "snježni rat" tako da pokušavate pogoditi neprijateljsku metu snježnim grudama ili lopticama napravljenima od papira. Ova igra potiče tjelesnu aktivnost na otvorenom i razvija djetetovu koordinaciju, ali na siguran način.

9. **Gospodar šume.** Jedan član obitelji se imenuje gospodarom šume koji sjedi na posebnom mjestu koje predstavlja prijestolje i promatra svoje podanike. Ostali pokušavaju prići gospodaru šume iz različitih smjerova, šuljajući se iza drveća ili tiho pužući po tlu. Cilj je dodirnuti gospodara šume ili njegovo prijestolje. Kada gospodar šume primijeti da se netko približava, izgovori njegovo ime. Tada se igrač mora vratiti na početnu točku ili se sakriti i pokušati ponovno. Ako netko uspije dotaknuti gospodara šume ili prijestolje, uloge se mijenjaju, odnosno taj igrač postaje novi gospodar šume. Ova igra potiče kreativnost, igru uloga i suradnju, dok istovremeno pruža zabavu na otvorenom.



# S djetetom u trgovini

Djeci je odlazak u trgovinu često zabavan, no odraslima zajednički odlazak u trgovinu ponekad može biti naporan i zahtijevan. Donosimo savjete koji bi Vam mogli pomoći olakšati odlazak u trgovinu s djetetom:

1. Popis za kupovinu čini kupnju lakšom i bržom. S djetetom pamтите pojedine namirnice s popisa ili ponesite olovku i starije dijete može provjeriti popis. Prekriženo! Ovo je stavljeno u kolica! U velikim trgovinama s malim djetetom nekad se teško nositi ako niste dobro isplanirali kupovinu.
2. Uključite dijete u planiranje popisa za kupovinu: Što nam je potrebno s odjela voća i povrća? Koji ćemo jogurt izabrati? Sutra kuhamo juhu, što nam sve treba?
3. Zamolite dijete da pronade i odabere pojedine proizvode iz različitih odjela. Detektivski posao je uvijek zanimljiv 😊
4. Recite djetetu što ste došli kupiti i planirate li ovaj put kupiti neki slatkiš. Djetetu je lakše prihvatiti stvari kada su jasno predstavljene i kada ih se dosljedno pridržava. "Danas nećemo kupovati slatkiše, ali hoćemo neki drugi put." "Danas možeš birati između ova dva deserta." Jasne upute olakšavaju suočavanje s iskušenjima.
5. Dajte djetetu vlastite zadatke u trgovini: prikupljanje i vaganje robe, križanje s popisa za kupnju, guranje vlastitih kolica za kupnju, pakiranje, ili neki drugi primjereni zadatak.
6. Ne zaboravite djetetu često davati pozitivne povratne informacije, zahvaljivati i ohrabrivati! Također kad ste obavili dio kupovine možete reći: "Već smo odabrali polovicu namirnica, a ti si jako dobar pomagač!"
7. Odlazak u trgovinu prihvatite kao izvrsnu priliku da djeca istražuju i razmišljaju o hrani.



# Igre u prirodi

Mnogo je načina da provedete vrijeme u prirodi. Uz malo truda možete napraviti lijep izlet u obližnji park ili šumu. Kampiranje ili noćenje u prirodi može biti uzbudljivo iskustvo i dugotrajna lijepa uspomena. Šumske staze, kolibe, zanimljiva stabla za penjanje i slična prirodna bogatstva čine boravak u prirodi zanimljivim i poticajnim. Čak i zimi možete vrijeme provesti na otvorenom: pripremati hranu na logorskoj vatri, igrati se i biti tjelesno aktivni.

## *Isprobajte zanimljive aktivnosti u prirodi:*

1. **Naše obiteljsko mjesto u prirodi** - Postoji li lijepo mjesto u prirodi u vašoj blizini ili na vašem svakodnevnom putu na posao koje možete lako posjetiti? Poznati park, šuma, plaža ili neko mjesto na kojem možete uživati u prirodi? Tom posebnom mjestu za vašu obitelj možete dati i originalno ime i s djecom promatrati promjene koje se događaju u prirodi kako se vrijeme i godišnja doba mijenjaju.
2. **Obiteljska igra "Šumski vilenjak"** - U ovoj igri šumski vilenjak bira prijestolje s kojeg može šumski vilenjak promatrati svoje podanike. Ostali igrači pokušavaju prići šumskom vilenjaku iz različitih smjerova šaljajući se ili puzeći. Svrha je dodirnuti šumskog vilenjaka ili prijestolje. Šumski vilenjak ponekad drži oči zatvorene, dok se ostali polako kreću prema njemu. Ako vidi da se netko kreće, izgovara njegovo ime i taj se igrač mora vratiti na početnu točku i pokušati ponovno. Kada netko uspije dotaknuti šumskog vilenjaka ili prijestolje, ta osoba postaje novi šumski vilenjak.
3. **Zagrli stablo i pronadi spas** - Igrajte lovice na određenom prostoru. Kad zagrlite drvo nakratko ste sigurni i ne možete biti ulovljeni. Drveće daje snagu prirode potrebnu za trčanje.
4. **Tišina šume** - Za djecu je šuma često uzbudljivo i maštovito mjesto. Dok šetate šumom, možete probuditi svoja osjetila da oslušujete i promatrate život šume. Istražujte tragove, slušajte zvukove, tražite jazbine i opipajte prirodne materijale. S djetetom razgovarajte o tome gdje se životinje skrivaju, spava li netko negdje u rupi, što se može jesti u šumi i sl.



# Dobro raspoloženje za stolom s djecom

U svakoj obitelji se ponekad suočavamo s izazovima oko prehrane djece, što je sasvim normalno. No, ako primijetite da se ti izazovi često javljaju i da prehrana postaje izvor napetosti, vrijeme je da zastanete i razmislite kako se nositi s tim. Razmislite o tome što možete promijeniti i kako možete stvoriti opušteniju atmosferu za vrijeme obroka.

## Savjeti za poboljšanje raspoloženja za stolom:

### 1. Usredotočite se na dobro i pozitivno:

- **Pitajte:** Koji je bio najbolji dio današnjeg dana? Što se smiješno dogodilo danas?
- **Poslušajte:** Svatko ima priliku podijeliti svoje misli i svoj dan.
- **Potaknite:** "Super je što si pokušao...", "Lijepo je što si mi rekao..." Uvijek završite situaciju s pohvalom - bez obzira na to koliko je dobro prošao dan." Hvala što smo dijelili smiješne trenutke" ili "Zahvalan sam što smo zajedno proveli ovaj trenutak."
- **Pohvalite:** "Sjajno je što si to napravio", "Ponosna sam na tebe", "Sjajno je što si naučio..." Istaknite mnogo pozitivnih gesti i riječi podrške, jer djeca traže potvrdu i podršku na različite načine.

### 2. Usredotočite se na stvaranje opuštene atmosfere umjesto na brojanje zalogaja.

Razdoblja prehrane i razvoja djeteta se razlikuju: dijete koje obično dobro jede može biti izbirljivo u određenim situacijama, i obrnuto. Dosljednost i nježno ponavljanje s vremenom pomažu proširiti prehrambene navike, pa je važno ulagati u pozitivnu atmosferu svaki dan.

"Dijete jede ono što voli,  
Voli ono što je poznato  
Ono što se često nudi postaje poznato."

### 3. Povećajte prisutnost i smanjite pritisak oko kuhanja.

Nema potrebe da svaki obrok pripremate potpuno sami. Ono što je najvažnije za dijete je da ste kao roditelj prisutni i da jedete zajedno. Na stolu se može naći raznolika hrana, bilo da je pripremljena unaprijed, bilo da su ostaci od prethodnog dana ili da se radi o nekom novom okusu. Za obiteljskim stolom, ključno je stvoriti ugodnu atmosferu, koju čine veselje i smijeh.





# Savjeti za igru djece u dobi 2 - 4 godine

Svako dijete igra se na svoj vlastiti, jedinstven način. Dok neka djeca uživaju u samostalnim aktivnostima, druga djeca preferiraju društvo i pažnju odraslih. Važno je poticati i grupnu i samostalnu igru kako bi dijete razvilo različite vještine: poštivanje pravila, samostalnost, kreativnost i mnoge druge. Svaku igru možete iskoristiti kao priliku da dijete nauči nešto novo.

Kad je dijete raspoloženo za igru, potičite ga na sudjelovanje u različitim aktivnostima. Pomozite mu započeti igru i podržavajte ga u ulozi koju odabere, promatrača ili sudionika, ovisno o želji djeteta i vrsti igre. Važno je imati na umu da će djetetove potrebe i raspoloženje varirati, te da se neće uvijek aktivno uključiti u igru. U takvim situacijama, važno je nastaviti poticati igru i pokušati ponovno u prvoj mogućoj prilici.

## Igre u kući:

1. U vlastitom domu možete stvoriti nove elemente za igru koristeći jednostavne kartonske kutije. Na jednoj strani kutije možete nacrtati cestu za vozila, dok na drugoj strani možete napraviti krevetić za lutke. Velika kutija može poslužiti za izradu minijature kuće s izrezanim prozorima i vratima, šatora, automobila, kazališta ili pozornice, lutkarskog doma. Ove su samo neke ideje, ali mogućnosti su beskrajne!

2. Igra u kupaonici omogućuje interakciju s vodom koju djeca obožavaju! Dijete može kupati lutke ili plastične igračke koristeći kantu kao kadu. Također, može promatrati plovnost igračaka, stavljajući ih u vodu i promatrajući kako plutaju ili tonu. Dodatno, mogu koristiti prste za crtanje po mokrim površinama, stvarajući privremene vodene slike i uzorke.

3. Prazne limenke, paketi žitarica te kutije od riže mogu poslužiti kao korisni rekviziti za poticanje dječje igre. Ovi predmeti mogu poslužiti za pripremu hrane za lutke i ostale igračke.

4. Upotreba kuhinjskih pomagala kao što su lonci, pjenjača, pribor za jelo, mogu poslužiti i za igre poput koncerata.

## Kreativne igre:

1. Glina, plastelin, pijesak ili drugi materijali za modeliranje s različitim kalupima ili valjkom za oblikovanje omogućuju stvaranje raznih oblika i situacija. Potaknite dijete na osnovne tehnike poput izrade crva ili kotrljanja lopte. Pripremite mu raznolike alate koji mogu pomoći u oblikovanju gline, uključujući one koje se lako čiste. Ovu igru možete koristiti i kao pripremu za igru uloga - restorana, pečenje kolača, poslijepodnevi čaj,....



2. Postoje različite veličine perli za izradu nakita od kojih čak i mala djeca mogu napraviti nakit uz pomoć vunenog konca ili konopa. OPREZ: Ova aktivnost nije preporučljiva za djecu koja još uvijek imaju tendenciju stavljati predmete u usta.

2. Igra uparivanja boja: na pod postavite papire u različitim bojama, a zadatak djeteta je kod kuće pronaći predmete koji odgovaraju bojama papira. Na taj način dijete će učiti boje, razvijati vizualnu percepciju, bogatiti rječnik i uočavati zajednička obilježja različitih predmeta.

3. Iskoristite stare časopise tako da dijete potraži slike na unaprijed dogovorenu temu, vježba izrezivanje i trganje, odnosno finu motoriku, ali i nove pojmove, kategorije i sl.

### Igre plišanima igračkama:

1. Djeca se vole sakrivati. Izgradnja malih kućica u kutijama ili ispod deka može biti još zabavnija ako u igru uključimo i plișane ljubimce. Možete napraviti ljuljačku od plahte tako da krajeve plahte vežete za noge stola, omogućavajući djetetu da ljulja svog plișanca na plahti.

2. Postavite stazu s različitim preprekama poput jastuka, stolica ili štapova, a zatim potaknite djecu da prođu stazom noseći ili gurajući plișane igračke. Ovako će dijete razvijati grubu motoriku, ali i učiti o važnosti pomaganja drugima u savladavanju zadataka.

3. Organizirajte piknik za djecu i njihove plișane igračke. Možete postaviti deke unutar vašeg doma ili negdje u prirodi, poslužiti voće te uživati u zabavi s plișanim prijateljima.

4. Koristite plișane igračke kao dio edukativnih igara poput učenja boja, brojeva ili oblika. Djeca mogu imenovati ili razvrstavati igračke prema određenim kriterijima.

5. Napravite bolnicu za plișance. Pretvorite svoje plișane igračke u "pacijente" i potaknite djecu da ih pregledaju, stavljaju flastere na "ozljede", daju im "lijekove" ili "vodu" ako su "bolesni" pritom koristeći igrački medicinski pribor poput stetoskopa i zavoja, ili jednostavno pružaju utjehu plișanom prijatelju. Što je više plișanih igračaka o kojima se treba brinuti igra će biti duža.



# Savjeti za igru djece u dobi 4 - 6 godina

Igra je ključna za razvoj djeteta te donosi radost i veselje u svakodnevni život cijele obitelji! Kroz igru, vidljiva je djetetova živopisna mašta, posebno u igrama pretvaranja i uloga koje su važne u ovoj fazi razvoja. Kroz zajedničku igru, djetetove socijalne vještine se poboljšavaju, dok dijete istovremeno uči važnost pravila i poštovanja prema drugima. Uz zajedničke igre, samostalna igra također ima važnu ulogu u djetetovom razvoju, potičući kreativnost, strpljenje i koncentraciju. U nastavku, pogledajte naše savjete za poticanje igre djeteta.

## Stranice sa zadacima:

1. Iskoristite sve dostupne bojanke, knjige za crtanje i materijale za rukotvorine iz ormara i ladica. Potičite dijete da ispuni svaki kutak svake slike i na taj način potičite završavanje započetih aktivnosti. Dajte si zadatak, određenu knjigu sa zadacima ili bojanke reciklirajte tek kada je potpuno ispunjena. Možete li postići taj cilj?
2. Imate li pisač kod kuće? Internet nudi mnogo slika za bojanje, zadataka spajanja točaka i drugih zabavnih aktivnosti za razvoj grafomotorike. Možete koristiti obje strane papira čime štedite papir i vaše dijete može duže uživati u crtanju.

## Staza s preprekama:

Koristite madrace, jastuke i slične predmete različitih veličina i oblika za stvaranje prepreka i staza. Dodajte različite prepreke kao što su stolice, kutije ili drugi predmeti kako biste povećali izazov. Iskoristite tkanine poput pokrivača za izradu tunela kroz koji djeca mogu prolaziti. Označite stazu vrpčama ili trakama kako biste definirali put. Potaknite djecu da dodaju svoje ideje i prilagode stazu. Mogu dodati loptice za skakanje ili vijače za dodatnu zabavu. Pazite na sigurnost i osigurajte zaštitu svih dijelova staze.

## Što se sve skriva u ormarima?

1. Zavirite u ormare i pronađite raznoliku odjeću i dodatke za izradu različitih kostima i zajedno s djecom isplanirajte zabavnu igru uloga. Dajte djeci slobodu da istraže ormare i izaberu odjeću koja im se sviđa, te im pomozite u stvaranju likova i priča. Možete ih potaknuti da sami osmisle uloge i predstavu koristeći dostupne kostime.
2. Potražite igračke koje su zaboravljene u ormaru! Provjerite kutije s kockama, igračkama za igru doktora, slagalicama ili drugim igračkama koje već neko vrijeme nisu dobile pažnju. Možda ćete otkriti skrivenu blaga koja će obogatiti igru. Razmislite o uvođenju npr. "Petka za slagalice", posebnog dana u tjednu kada će se posvetiti vrijeme igri s određenim igračkama, potičući tako kreativnost i zabavu.
3. "Vrtić za igračke". U ovoj igri dijete preuzima ulogu voditelja vrtića za igračke poput plišanih igračaka, lutaka ili drugih figurica. Dijete smišlja zadatke, brine se za obroke i organizira aktivnosti za svoje igračke koje mogu biti unutar ili izvan kuće.
4. "Bolnica za plišance". Posložite plišane igračke u red za pregled. Djeca mogu pažljivo pregledati svoje plišane prijatelje, simulirajući liječnički pregled i brinući o njihovom zdravlju.

### Igre s vodom:

1. Čišćenje igraćaka postaje avantura u kupaonici ili na otvorenom. Djeca mogu uživati u uređivanju svojih igraćaka, koristeći vodu i sapun kako bi ih osvježili i očistili.
2. Pretvorite pješčanik u bazen za igračke. Djeca će uživati u kupanju svojih igraćaka i stvaranju vlastitog malog bazena za igru.
3. Iskoristite vodu kao boju i stvorite umjetnička remek-djela koja će sunce osušiti. Djeca mogu koristiti kist i kantu vode kako bi oslikali zid kuće ili ogradu.

### Igra salona za uljepšavanje

Odaberite kutak unutar ili izvan kuće gdje će djeca moći urediti svoj salon za uljepšavanje. Osigurajte stolice ili stol za rad, ogledalo, češljeve, škare (plastične), ukosnice, gumice za kosu, rajfove, špangice i bilo kakve druge dodatke za kosu za igru frizera, lakove za nokte i naljepnice za manikuru i slične materijale koji su prikladni za djecu. Potaknite djecu da budu kreativni i osmisle različite frizure poput pletenica, repova, punđa ili čak izmišljenih frizura.

### Igra kafića

Organizirajte stolove i stolice sa šarenim stolnjacima i dekoracijama unutar ili izvan kuće. Dijete neka odabere ime kafića, a zatim zajedno osmislite meni s voćnim štapićima, kriškama banane i krastavca te osvježavajućim napitcima. Kada su jela spremna, djeca mogu poslužiti goste, a na kraju igre, očistiti i pospremiti prostor.



# 10 savjeta prehranu izbirljive djece

Djetetova izbirljivost i ograničenost u prehrani iz više je razloga izazovna i frustrirajuća. Zabrinuti ste je li moguće da dijete normalno raste i razvija se, čak i ako se čini da ne jede puno? U situaciji kada dijete odbija probati nove namirnice, uvođenje novih jela može se činiti uzaludnim. Ulaganje vremena, truda, trošenje hrane i novca na pripremu obroka mogu izazvati osjećaj frustracije i zabrinutosti. Izbor prehrambenih namirnica može se smanjiti ako se ograniči na omiljene namirnice izbirljivog djeteta. Ne očajavajte, dijete može biti potpuno zdravo i dobro, čak i ako jede vrlo male količine hrane. Uz to, važno je imati na umu da se interes za nove namirnice razlikuje ovisno o dobi djeteta. Dijete koje uredno jede može povremeno pokazivati izbirljivo i prkosno ponašanje. Ukoliko dijete raste i razvija se bez teškoća te ima zadovoljavajuću razinu energije, obično nema potrebe za zabrinutošću. U slučaju promjena u rastu i razvoju, preporučljivo je konzultirati se s djetetovim liječnikom.

**1. Kombinirajte nove s već poznatim okusima.** Na primjer, dodajte naribanu mrkvu u salate ili odaberite novi okus bobičastog voća za smoothie. Postupno uvodite nove okuse u malim količinama te budite iskreni o sastojcima hrane kako biste potaknuli dijete da proba. Uz obroke, uvijek nudite nešto što već znate da će vašem djetetu biti po volji.

**2. Potaknite dijete na kušanje bez prisile.** Prilikom poticanja djece na kušanje pojedine hrane, važno je izbjegavati metode kao što su prisiljavanje, prijetnje, ucjenjivanje i uspoređivanje s drugom djecom, jer takvi pristupi mogu negativno utjecati na djetetovu regulaciju gladi. Umjesto toga, usredotočite se na postignuća, čak i ako su mala. Potičite dijete da proba hranu. Možete i jasno izraziti svoje želje, na primjer: "Nadam se da ćeš biti hrabar isprobati" ili "Nadam se da ćeš se dobro najesti kako bi bila dobra na treningu." Važno je dopustiti djetetu da samostalno odabere količinu hrane koju će pojesti, dok mu istovremeno izražavate zahvalnost za isprobavanje novih namirnica. Na primjer, ne treba okrivljavati dijete ako je pojelo kruh, iako je glavno jelo ostalo na tanjuru, već treba cijeniti svaki njegov trud u isprobavanju hrane.

**3. Održavajte raspored obroka.** Preporučuje se održavanje dosljednog ritma obroka čak i ako dijete ne izražava sklonost prema hrani u svakom obroku. Time se omogućuje djetetu da usvoji rutinu i prepozna vrije-



me obroka. Neprekidno grickanje između obroka može smanjiti djetetov osjećaj gladi. Važno je pratiti ritam prehrane u vrtiću ili školi kako bi se osiguralo da dijete bude gladno u vrijeme obroka.

**4. Počnite s malom količinom hrane na tanjuru.** Kad god je moguće, dopustite djetetu da jede koliko god želi. Uvijek možete donijeti više hrane, no prevelika porcija može opteretiti djetetovu izbirljivost i apetit od samog početka.

**5. Ponudite svim članovima obitelji isti obrok.** Djeca će vjerojatnije prihvatiti hranu ako vide da istu hranu jedu i roditelji. Možete prilagoditi verziju hrane za djecu tako što ćete smanjiti upotrebu jakih začina ili drugih sastojaka prema njihovim preferencijama.

**6. Redovito jedite obroke zajedno.** Opuštena i ugodna atmosfera za vrijeme obroka i zajedničko druženje s obitelji stvaraju ugodno iskustvo za jelo. Dijete uči promatrajući aktivnosti drugih za stolom.

**7. Neka razgovori o hrani budu pozitivni i poticajni.** Uvijek pohvalite dijete kada primijetite čak i najmanji napredak u ponašanju pri kušanju ili jedenju hrane. Čak i ako dijete ne jede određenu hranu, izrazite zahvalnost za njegovo prisustvo za stolom, na primjer: "Danas si bio jako pristojan za stolom, hvala ti." Nemojte naglašavati nedostatak jedenja hrane kako ne biste stvorili negativnu atmosferu za stolom. Budite svjesni da bi pretjerana pažnja na nedostatak jedenja hrane mogla potaknuti djetetovu negativnu reakciju ili stvaranje scene za stolom. Važno je izbjegavati pokazivanje brige ili nervoze jer dijete može osjetiti vašu frustraciju. Imajte na umu da zdravlje djeteta nije ugroženo ako ne pojede svaki obrok.

**8. Uklonite distrakcije tijekom obroka.** Prekinite uporabu telefona tijekom obroka, te jasno odredite kada će dijete moći nastaviti s korištenjem uređaja. Kao uzor, i sami izbjegavajte korištenje telefona ili gledanje televizije tijekom obroka kako biste stvorili smirenu atmosferu.

**9. Uključite dijete u pripremu hrane.** Dopustite djeci da sudjeluju u pripremi obroka. Čak i najmlađi mogu prati krumpire, a oni stariji mogu pomoći napraviti ukusnu salatu. Povrće koje sami pripreme može biti primamljivo za grickanje. Kušanje hrane može biti lakše kada se odvija u opuštenoj atmosferi, poput vremena za odmor, umjesto za stolom. Uvijek se trudite pohvaliti ih i podržati u svemu što rade!

**10. Fleksibilan pristup hrani.** Važno je izbjegavati potpune zabrane pojedinih vrsta hrane, kako za djecu tako i za odrasle. Nemojte naglašavati zdravstvene aspekte namirnica niti ih kategorizirati kao dopuštene ili nedopuštene ili zdrave i nezdrave. Potpuna zabrana određenih namirnica, kao što su slatkiši, može zapravo potaknuti djetetovu znatiželju i želju za njima. Sa starijom djecom možete uspostaviti jasna obiteljska pravila, na primjer o konzumaciji slatkiša, kako bi se zajedno dogovorili o tome što je prihvatljivo.

# Družimo se i doživimo avanture

Ponekad može biti izazovno potaknuti djecu da izađu van, pogotovo kada se čini da su druge aktivnosti privlačnije. Međutim, često je iskustvo vani izuzetno ugodno. Možete osmisliti različite igre i izazove za provođenje vremena s djecom na otvorenom. Djeca često uživaju u sudjelovanju u aktivnostima poput radnih zadataka u vrtu ili dvorištu, osobito kada im se dodijele vlastiti zadaci i kada se koriste zabavni nazivi za te aktivnosti. U ovom članku, pronaći ćete savjete za aktivnosti na otvorenom u različitim okruženjima.

## *Savjeti za aktivnosti na otvorenom u različitim okruženjima*

U blizini doma često su dostupna različita mjesta za aktivnosti na otvorenom, poput igrališta, šuma, parkova ili dvorišta. To su idealna mjesta za odmor i različite aktivnosti na otvorenom.

### **Na igralištu:**

1. Organizirajte igre loptom ili utrke na otvorenom prostoru kako bi djeca mogla potrošiti višak energije i razvijati motoričke vještine.
2. Djeca mogu prošetati svoje omiljene plišane igračke, postaviti prepreke na stazi i organizirati piknik za njih nakon šetnje.
3. Pješčanik je idealno mjesto za razne igre poput gradnje dvoraca od pijeska, skrivanja blaga ili jednostavno kopanja i oblikovanja raznih oblika.
4. Dopustite djeci da se igraju na ljuljačama, gdje mogu letjeti visoko i osjećati brzinu.
5. Organizirajte igre s balonima poput utrke balonima ili igre hvatanja s velikim balonima na otvorenom prostoru.

### **U šumi:**

1. Organizirajte aktivnost u kojoj jedno dijete preuzima ulogu vođe, a ostali imitiraju njegove pokrete i odluke tijekom kretanja kroz šumu ili stazu.
2. Tlo je lava - aktivnost u kojoj djeca izbjegavaju dodir s tlom dok se kreću po okolini, kao da je tlo lava. Mogu se kretati po različitim površinama poput oborenih stabala, drvenih prepreka i klupa. Pritom pripazite na sigurnost djece i izbjegavajte potencijalno opasne situacije kako bi se spriječile ozljede.
3. Dopustite djeci da sakupljaju grane, lišće i ostale prirodne materijale koje mogu pronaći kako bi izgradili svoje sklonište ili malu kolibu u šumi.
4. Kroz aktivnost Pronađi-Poslušaj-Pomiriši-Dodirni istražite pet različitih materijala tako da djeca koriste svoja osjetila kako bi ih pronašla, slušala, pomirisala i dodirnula.



5. Sakrijte male predmete poput kamenčića, figurica u šumi i organizirajte potragu za blagom za djecu.

### U parku:

1. "Put lopte kroz tunel" - Igra u kojoj sudionici formiraju tunel rukama i tijelima kroz koji lopta prolazi dok se prenosi od jednog kraja tunela do drugog, potičući timski rad i koordinaciju.
2. "Kopno-More-Brod" - Igra u kojoj igrači biraju između tri opcije: "kopno", "more" ili "brod". Svaki igrač odabire jedan od tih pojmova, a cilj je pogoditi što su odabrali protivnici. Na primjer, ako igrač kaže "kopno" i protivnik je odabrao "kopno", tada taj igrač pobjeđuje.
3. "Vatrena kugla" - Igra u kojoj sudionici bacaju loptu jedni na druge, a cilj je izbjeći da ih pogodi lopta. Kada igrač uhvati loptu, postaje napadač i pokušava pogoditi druge igrače.
4. Bacajte frizbi s djecom na otvorenom prostoru parka i natječite se tko može uhvatiti frizbi najdalje.

### U dvorištu:

1. "Otimanje repa" (marame i sl. ispod pojasa) - Aktivnost u kojoj djeca nose marame ili slične predmete zataknute ispod pojasa kao rep i pokušavaju oteti "rep" jedni drugima.

2. Organizirajte utrku skakanja u vrećama u dvorištu.

3. Osmislite igralište za istraživanje u dvorištu s različitim stazama, tunnelima i tajnim kutkom koji djeca mogu istraživati.

4. Postavite deke za piknik na travi i izvodite različite joga pokreta inspiriranih životinjama, poput pokreta kao mačka, pas ili medvjed.





# I odrasli trebaju vrijeme za tjelesnu aktivnost

Iako je ponekad uz jedno ili više male djece teško voditi računa o vlastitoj tjelesnoj aktivnosti za vaše zdravlje, ona ne mora biti odvojena od svakodnevnih aktivnosti, već se može integrirati u vašu svakodnevicu. Donosimo nekoliko savjeta:

## *S malim prilagodbama možemo postići aktivniji način života*

Osvijestite svoje i kretanje svoje obitelji kako biste otkrili načine za povećanje dnevne aktivnosti i smanjenje vremena provedenog sjedeći. Samo 15 minuta brze šetnje ili aktivnosti dnevno može biti dovoljno za aktiviranje tijela. Male promjene navika mogu značajno povećati razinu tjelesne aktivnosti.

- **Odlazite na posao pješice ili biciklom.** Čak i kratkim šetnjama možete sakupiti značajan broj koraka tijekom godine, dok odlazak na posao biciklom pridonosi poboljšanju kondicije i smanjenju stresa.
- **Iskoristite vrijeme pauze na radnom mjestu za šetnju.** Pet minuta dnevno rezultira u 25 minuta tjedno, što je gotovo nekoliko sati mjesečno.
- **Smanjite vrijeme provedeno sjedeći.** Prošetajte do kolege umjesto korištenja telefona ili e-pošte.
- **Potaknite sportske aktivnosti na radnom mjestu.** Organizirajte i sudjelujte u natjecanjima na radnom mjestu primjerice koji će tim napraviti najviše koraka.
- **Koristite se stepenicama umjesto liftom.** Preferirajte korištenje stepenica umjesto dizala kako biste potaknuli aktivno kretanje i jačanje mišića donjih ekstremiteta.
- **Obavljanje kućanskih poslova ili rada u dvorištu** pruža priliku za tjelesnu aktivnost kroz različite pokrete poput čišćenja, košenja trave ili sadnje biljaka.
- **Posjetite trgovinu** pješice ili biciklom ili parkirajte automobil u najudaljeniji kut parkirališta.
- **Sudjelujte u igrama i aktivnostima na otvorenom s djecom.** Ovo ne samo da promiče tjelesnu aktivnost već i jača vezu s obitelji te potiče zdrave navike kod djece.
- **Ne zanemarujte svoje hobije.** Uključite svoje hobije u svoj raspored kako biste osigurali ravnotežu između posla, obiteljskog života i "vremena za sebe".



# 10 savjeta za zdraviji obiteljski život

Poticanje djeteta na zdravije izbore može biti ključan korak u razvoju zdravih navika koje će trajati cijeli život. Zdravi izbori ne moraju biti dosadni ili teški, već ih treba promatrati kao priliku za dijeljenje ideja, slavljenje uspjeha i zajedničko učenje unutar obitelji. Donosimo 10 savjeta koji će vam pomoći da odaberete nešto prikladno za svoju obitelj:

**1. Zajedno prema zdravlju.** Kao roditelj, možete utjecati na izbore svog djeteta kroz vlastiti primjer. Roditelji imaju posljednju riječ u mnogim obiteljskim stvarima, ali kada je riječ o učenju zdravih navika, najbolje je odmah uključiti i djecu.

I mala djeca mogu shvatiti kako se više kretati ili provoditi manje vremena pred ekranima. Ili što bi mama ili tata trebali raditi manje.

**2. Uživanje u jelu.** Održavanje mirne atmosfere za vrijeme obroka može biti izazovno, ali ako se potrudite da atmosfera za stolom bude pozitivna i podržavajuća, to će olakšati učenje zdravih prehrambenih navika vašeg djeteta.

Umjesto da postavljate zabrane ili izdajete naredbe, usmjerite se na to da djetetu kažete što može i već zna. Također, potičite otvorene razgovore o pozitivnim temama kako biste održali pozitivnu atmosferu za stolom.

**3. Mali koraci čine razliku.** Promjene navika obično zahtijevaju postepen pristup. Djeca su sklonija poznatim rutinama te je važno polagano uvoditi promjene. Počnite s malim koracima i postupno ih povećavajte. Ovaj tjedan ću se usredotočiti na pružanje pozitivnih povratnih informacija o ponašanju djeteta za stolom. Sljedeći tjedan planiram poticati dijete da svakodnevno istražuje nove okuse i namirnice. Svaki trud i nova iskustva zaslužuju pohvalu.

**4. Vrijeme za zajedničke aktivnosti?** Oslobodite vrijeme za zajedničku tjelesnu aktivnost. Proučite kalendar i potražite slobodne trenutke kada bi cijela obitelj mogla zajedno biti tjelesno aktivna. Je li bolje pronaći vrijeme za zajedničke aktivnosti vikendom ili postoje dovoljno vremena tijekom radnih dana čak i za jedan sat zajedničkog vježbanja? Međutim, tjelesna aktivnost za cijelu obitelj ne mora biti planirana aktivnost. Ponekad možete samo odjenuti odjeću ovisno o vremenskim prilikama i uživati u aktivnostima na otvorenom.

**5. Planiranje se isplati.** Preporučujemo da unaprijed isplanirate jelovnik za nadolazeći tjedan kako biste smanjili stresne situacije. Nedostatak hrane može uzrokovati napetost i nemir, posebno kada su svi gladni. Iako je prvotno sastavljanje popisa namirnica i obavljanje kupovine hrane zahtjevno, nakon nekoliko tjedana rutina će postati lakša, a planirani obroci mogu se ponavljati i prilagođavati s malim izmjenama. Preporučuje se kuhanje većih obroka vikendom te zamrzavanje viška hrane. Također, važno je uključiti djecu u proces donošenja odluka o hrani kako bi se osjećala uključeno i zadovoljno obrocima.

**6. Usudite se probati.** Ponudite djetetu prilike da isproba različite oblike tjelesne aktivnosti i dopustite djetetu da pronađe svoje omiljene. Motivacija za tjelesnu aktivnost



zahtijeva više od podsjetnika da je vježbanje dobro za svakoga. Vježbanje bi trebalo biti zabavno i uzbudljivo, kao što je i igranje. Isti princip vrijedi i za eksperimentiranje u kuhinji: ponudite djetetu prilike da upozna različite namirnice, ali pustite djetetu da samo odluči svida li mu se.

**7. Naše obiteljske tradicije.** Obiteljske rutine i običaji važni su za djecu. Tradicije čine događaje posebnima i uzbudljivijima te bude osjećaj sigurnosti i kontinuiteta. Kakve posebne trenutke vaša obitelj voli i kako ih, po potrebi, možete prilagoditi u zdravijem smjeru?

**8. Ograničite vrijeme provedeno ispred ekrana.** Zajednička odluka o smanjenju vremena provedenog pred ekranima se odnosi kako na djecu tako i na odrasle.

**9. Potičite i nagradite uspjeh.** Uvođenje malih nagrada može olakšati proces usvajanja novih navika kod djeteta. Važno je koristiti nagrade u obliku pohvale i ohrabrenja kako bi se potaknula željena ponašanja. Umjesto slatkiša, preporučuje se razmišljanje o posebnim nagradama koje ne uključuju hranu. Na primjer, obiteljska večer društvenih igara ili organiziranje dječjeg glazbenog koncerta kod kuće mogu biti izvrsni načini za slavljenje postignutih ciljeva. Zapamtite, i roditelji zaslužuju svoje nagrade.

**10. Iz mnoštva informacija, odaberite prave za vašu obitelj.** Zapamtite, cilj je usvajanje zdravih navika koje odgovaraju potrebama vaše obitelji. Kako djeca rastu, svakodnevni život se mijenja, stoga je važno povremeno zastati i razmotriti što dobro funkcionira, a što bi trebalo prilagoditi. Postizanje zadovoljavajućeg standarda u svakodnevnom životu predstavlja važan i realan cilj.



# Kako sastaviti nutritivno povoljan obrok?

Za sastavljanje uravnoteženih obroka, i zadovoljiti dnevne potrebe za hranjivim tvarima, važno je znati koje su nam namirnice svakodnevno potrebne:

- **Povrće i voće.** Važno je pojesti pet porcija voća i povrća u danu. Konzumacija raznovrsnog voća i povrća osigurava unos esencijalnih vitamina, minerala i vlakana koji su važni za održavanje zdravlja. Vitamini i minerali prisutni u povrću i voću igraju važnu ulogu u održavanju imunološkog sustava, regulaciji tjelesnih funkcija i prevenciji različitih bolesti. Stoga, redovita konzumacija povrća i voća važna je za održavanje optimalnog zdravlja i dobrobiti.
- **Žitarice.** Žitarice su bitna komponenta prehrane te se koriste u proizvodnji raznolike hrane koju redovito konzumiramo, poput kruha, tjestenine, brašna, pahuljica za doručak, kokica i drugih proizvoda. Najhranjivije su cjelovite žitarice od punog zrna koje obuhvaćaju sve tri dijela zrna - ovojnicu, endosperm i klicu. Ovi proizvodi pružaju tijelu potrebnu energiju za sljedeći obrok, dok istovremeno doprinose održavanju osjećaja sitosti. One su bogat izvor ugljikohidrata, ali sadrže i bjelančevine, vitamine skupine B i neke mineralne tvari kao što su cink, željezo i magnezij koje su jako važni čuvari našeg zdravlja.
- **Proteini.** Namirnice poput mlijeka, jogurta, sira, jaja, ribe i drugih izvora proteina donose važne hranjive tvari u obrok te pomažu u održavanju osjećaja sitosti. Proteini su ključni za pružanje esencijalnih aminokiselina i drugih hranjivih tvari koje su potrebne za optimalno funkcioniranje tijela. Osim toga, konzumacija proteina može pomoći u kontroli osjećaja gladi i održavanju stabilne razine energije tijekom dana.



## Poticanje samostalnosti djeteta

Razvijanje samostalnosti može se poticati od najranije dobi putem zajedničke pripreme međuobroka. Ključno je jasno komunicirati s djetetom o zdravim izborima hrane za obrok i međuobrok, kao i uvježbavanje načela uravnotežene prehrane. Jedan od načina za povećanje unosa povrća i voća je ponuditi ga prethodno nasjeckano na komadiće. Korištenje prethodno pripremljenih komadića povrća i voća kao zdravih alternativa potiče djetetovu samostalnost i omogućuje uživanje u uravnoteženim obrocima.

## Doručak

Za svakodnevno funkcioniranje, učenje i igru korisno je da dijete prije odlaska nešto pojede ili popije, što pomaže tijelu da se probudi i sprečava naglu pojavu gladi.

# Važnost zajedničkih obroka

Prehrana ne predstavlja samo unos hranjivih tvari. Shvaćanje važnosti obiteljskih obroka potiče nas da razmislimo kako možemo unijeti više zajedničkih trenutaka u svakodnevicu.

## Okupimo se u vrijeme obroka

Zajednički obroci predstavljaju važan aspekt jačanja odnosa i stvaranja osjećaja zajedništva. Tijekom obroka, obitelj se može povezati na dubljoj razini, što je korisno za opuštanje i bijeg od svakodnevnog stresa. Umjesto da su distrakcije poput televizije, telefona ili igračaka u prvom planu, naglasak je na uživanju u obiteljskom druženju i razmjeni iskustava. Svaka obitelj ima svoje jedinstvene uvjete i raspored, stoga je fleksibilnost ključna u organizaciji obroka. Možda nije uvijek moguće sjesti za stol u isto vrijeme, ali to ne znači da ne možete uživati u zajedničkom obroku. Čak i ako je večera brza ili se sastoji od gotovih jela, važno je ostvariti vremenski okvir za zajednički obrok. Također, možete promijeniti mjesto i vrijeme obroka ovisno o dnevnim obavezama i aktivnostima.

## Sklad za stolom

Redoviti obroci s poznatim jelima pružaju djetetu osjećaj ugone i sigurnosti. Opuštanje uz zajednički obrok dodatno jača djetetovo samopouzdanje, potičući pozitivnu interakciju unutar obitelji. Zajednički obroci također imaju pozitivan utjecaj na tjelesno zdravlje djeteta, pružajući mu potrebne hranjive tvari i energiju. Iako život obitelji s djecom može biti užurban, trenuci provedeni za stolom predstavljaju važno vrijeme za povezanost i uživanje u hrani. Kada dijete uživa u hrani, to može potaknuti bolji apetit i pozitivan odnos prema prehrani.

## Zajednički obroci potiču hrabrost kušanja hrane

Za stolom dijete prirodno može postati znatiželjno i razgovarati o okusu, teksturi ili načinu pripreme hrane. Stvaranje pozitivne atmosfere olakšava uvođenje novih namirnica u prehranu. Kada dijete dobije ohrabrenje i pohvalu, vjerojatnije će biti otvoreno za isprobavanje novih jela. Također, kada vide da i vi uživate u istoj hrani, lakše će prihvatiti nove okuse.



## Uključimo djecu u pripremu obroka

Zajednička priprema obroka je zabavna i edukativna aktivnost za dijete, omogućujući im da uče o hrani i kuhanju. Roditelji bi trebali poticati sudjelovanje djeteta u pripremi obroka kako bi razvili osjećaj samostalnosti i motoričke vještine.

Priprema obroka s djecom može opuštajuće iskustvo za cijelu obitelj. Sudjelovanje u zajedničkom stvaranju kolača ili peciva može biti prilika za zabavu i povezivanje bez potrebe za savršenim rezultatom. Tijekom pečenja i kuhanja, djeca razvijaju interes za hranu i usvajaju mnoge važne vještine. Ove aktivnosti omogućuju upotrebu svih osjetila: različite mirise, osjećaj tijesta u rukama, razne okuse te vizualna iskustva kao što su boje i teksture hrane. Sudjelovanje u pripremi hrane olakšava djeci prihvaćanje novih okusa i hrane, dok ih istovremeno potiče na istraživanje.

### Savjeti za pripremu obroka s djecom

- Prije početka, važno je pripremiti namirnice i prostor za kuhanje.
- Osigurajte kuhinjska pomagala poput posebne dječje daske za rezanje, tupog noža ili valjka za tijesto, kako bi dijete moglo sudjelovati u pripremi obroka pod vašim nadzorom.
- Ukrasite tanjure. Primjerice, stavite odgovarajuću količinu ukrasa u šalicu za djecu, tako da se ne potroši cijeli paket u jednom obroku.
- Posjetite knjižnice koje često imaju mnogo dječjih knjiga s receptima. Ilustrirani koraci recepta mogu pomoći djeci da razumiju proces kuhanja i potaknuti ih na istraživanje.
- Ako dijete već ima određene kulinarske vještine, dodijelite mu titulu glavnog kuhara ili pomoćnikom glavnog kuhara. Dajte mu odgovornosti kao što je vođenje recepta ili planiranje obroka, što će mu omogućiti da se osjeća važnim i stvoriti priliku da pokaže svoje vještine.
- Dopuštena je šala i veselje - ionako će biti nered.



# Stanite i poslušajte dijete

Dijete živi u sadašnjem trenutku. Svaki dan donosi mnogo aktivnosti i situacija. Dok odrasli često razmišljaju o budućnosti, dijete živi upravo ovdje i sada. Umijeće prisutnosti se danas često spominje, ali nije uvijek jednostavno primijeniti ga u svakodnevnom životu. Odrasli imaju mnogo briga vezanih uz dom, posao, djecu i hobije. S druge strane, dijete živi u svijetu želja, gdje se nada da će dobiti razne stvari i doživjeti razna iskustva. Evo nekoliko ideja i savjeta o tome kako slušati dijete i što ga pitati:

## Vještina slušanja

Usporavanje tempa i povećanje prisutnosti trebaju se provoditi zajednički, budući da to povećava osjećaj smisla i olakšava uočavanje okoline. Tijekom odmora ili vikenda, usporite tempo i aktivno slušajte dijete. Aktivna prisutnost ima umirujuć učinak te može produžiti percepciju trajanja slobodnog vremena.

### Kako pokazati djetetu da ga slušate:

1. Prestanite s tim što ste radili i pogledajte dijete u oči.
2. Saslušajte dijete kada je najviše željno podijeliti svoje misli.
3. Tijekom razgovora usredotočite se na osjećaje djeteta (ne svoje) i pokušajte čuti i iza riječi.
4. Pokažite da ste iskreno zainteresirani za ono što dijete govori i dopustite mu da završi prije nego što odgovorite.

### Ponekad ostanite kod kuće

Ako su svakodnevne obaveze vrlo zahtjevne, važno je vježbati prisutnost i provoditi vrijeme kod kuće bez obaveza zajedno s djecom. Tijekom vikenda ili odmora, ostavite neko vrijeme za neaktivnost. U takvim trenucima, mogu se roditi nove ideje. Djeca ponekad izražavaju dosadu riječima poput "nemam što raditi" ili "ne mogu se igrati kad nemam prijatelja". Za odrasle, ove izjave mogu biti izazovne i izazvati osjećaj frustracije. Međutim, važno je iskoristiti priliku tijekom odmora kako biste dublje razumjeli što se krije iza takvog ponašanja djeteta. Često, dijete jednostavno želi privući pažnju i osjećati se povezano s odraslom osobom.

Pokušajte sljedeće:

- Pitajte dijete što mu je. Možda ga nešto muči i to želi podijeliti s vama.
- Reci djetetu da vam je važno.
- Radite razne stvari zajedno s djecom.
- Uključite djecu u svakodnevne aktivnosti.
- Utješite dijete ako je loše volje.
- Recite djetetu da je dobro takvo kakvi jest.
- Djetetu pružite nježnost, blizinu i vrijeme.
- Zabavite se s djetetom.
- Ne zaboravite dijete hvaliti, hvaliti i zahvaliti mu.

# Zajedničke avanture na odmoru

Tijekom odmora i vikenda, važno je provesti kvalitetno vrijeme zajedno, bez potrebe za odlaskom iz kuće. Možete osmisliti posebne zajedničke trenutke koji će vam pružiti zadovoljstvo i opuštanje, čak i u vlastitom domu ili njegovoj neposrednoj blizini. Važno je provoditi vrijeme s djecom i stvarati posebne trenutke s roditeljima, bakama, djedovima i prijateljima, čak i kad djeca to ne izraze otvoreno. Ta zajednička iskustva grade duboke uspomene, osobito ako uključuju aktivno sudjelovanje, potičući dijeljenje osjećaja i misli te jačajući povezanost unutar obitelji. Tijekom odmora ili vikenda, nije nužno stalno osmišljavati nove aktivnosti. Dogovor o jednoj posebnoj "zajedničkoj avanturi" može olakšati djetetu razumijevanje dnevnog rasporeda. Važno je unaprijed dogovoriti vrijeme provedeno pred ekranima i usmjeriti pažnju na trenutačnu prisutnost kako bi se postavile jasne granice i potaknulo svjesno upravljanje vremenom, što može pridonijeti razvoju djeteta.

## Ideje za provođenje vremena s djetetom tijekom odmora ili vikenda:

- 1. Izlet u knjižnicu u kojoj i odrasli i djeca posuđuju svoje omiljene knjige ili časopise.** Posudite knjigu i djetetu čitajte omiljene odlomke ili pjesmu. Čitanje naglas, na primjer dok ležite u visećoj mreži ili na sofi, zabavna je aktivnost i dobra je za vještine čitanja.
- 2. Naučite dijete kartaškoj ili društvenoj igri.** Koje su vam bile omiljene igre u djetinjstvu? Naučite dijete igrati tu igru. Sjećate li se pravila križića i kružića i biste li svoje dijete mogli naučiti igrati neku kartašku igru?
- 3. Posjetite tržnicu** ili trgovinu i kupite grašak, jagode, egzotično voće ili sladoled. **Buvljaci** također mogu biti zabavna mjesta za dijete i tamo možete potražiti najsmješniji ili najčudniji predmet.
- 4. Zajednički izlet u prirodu.** Spakirajte grickalice poput komadića voća i povrća i, primjerice, povećala, deku, karte, štapove za pecanje i slično. Na izletu se zajedno penjite na drveće i ležite na tlu. Zamislite da veslate na deki i gledati zanimljiv dokumentarni film o krošnjama i oblacima. Pronađite likove u oblacima i uživajte u zajedničkom promatranju njega.
- 5. Ljetna večernja rutina.** Ljetne večeri često su lijepe i možete im se diviti večernjom šetnjom, koju možete kombinirati s večernjim obrokom na balkonu i osluškivanjem zvukova iz prirode. Zajedničko slušanje zvukova iz prirode može biti opuštajuće i pomoći vam da uživate u trenutku.
- 6. Divite se vještinama djeteta!** Djeca vole kada se netko divi njihovim vještinama penjanja po drveću ili sposobnosti da naprave zvijezdu. Ako u vlastitom dvorištu nema takve mogućnosti, otidite na obližnji travnjak, sjednite na dekicu i promatrajte dijete kako izvodi trikove. Iskreno ohrabrenje i divljenje odrasle osobe ostat će dugo u djetetovom umu! Odrasla osoba je tu samo za njega. ❤️





# Savjeti za bolji san

Svako dijete u nekom trenutku ima problema sa spavanjem, a neka djeca teže zaspu od druge. Vrijedno je potražiti dobre rutine koje će pomoći djetetu da se umiri jer one osiguravaju miran san i odraslima. Sva su djeca različita i svatko ima svoj način umirivanja: jedno se voli opustiti u zagrljaju, a drugo dok pripremi igračku za spavanje. Ipak, umirivanje okoline prije spavanja dobro je za cijelu obitelj. Pokušajte prigušiti svjetla i utišati zvukove čak i prije početka večernjih aktivnosti. U nastavku ćete pronaći neke savjete za reguliranje stanja budnosti i umirivanje djeteta prije spavanja.

## Umirujuća igračka

Vrijeme s igračkom navečer može biti umirujuće. Možete reći djetetu, na primjer, da igračka treba djetetovu brigu, a ono uzvratno treba igračku da se smiri. Ovakva interakcija povećava važnost igračke za dijete.

## Maženje i milovanje po leđima

Neka djeca vole zagrljaje, a neku se može umiriti maženjem po leđima. Masiranje nogu ili ramena može opustiti dijete. Djeca također uživaju kada im se prstima crta po leđima.

## Vaše vlastito mirno skrovište

Bi li bilo moguće da dijete pronađe svoj mali prostor gdje se može otići umiriti? To može biti, na primjer, vreće za sjedenje, kauč, fotelja i sl. Dijete treba dobiti priliku da samo počne prepoznavati potrebu za umirivanjem i znati kako otići do vlastitog prostora gdje se može umiriti, ako je potrebno.

## Masaža loptom

Masiranje opušta dijete i pospješuje san. Ipak, neka djeca ne vole da ih se masira rukama, ali masaža može biti ugodnija uz pomoć loptica. Različite vrste loptica posebno su pogodne za masažu, jer se njima može podešavati intenzitet dodira. Cilj masaže loptom je potaknuti osjećaj relaksacije i opuštanja mišića. Pokušajte sljedeće:

- Držite loptu ispod ili blizu djetetovog kreveta. Teniska loptica je prilično tvrda i dovoljan je mali rotirajući pokret. Lopta za plažu na napuhavanje dobra je za masažu jer jače pritišće tijelo. Lopte za squash i mekane loptice također dobro funkcioniraju.
- Dijete može ležati potrbuške na krevetu, a vi možete početi masirati od nožnih prstiju.
- Prođite kroz tijelo, kotrljajući loptu polako prema gore. Možete raditi spore krugove, zaustavljajući se, na primjer, na listovima, leđima i ramenima, tako da te točke imaju veći osjećaj masaže i da se ti mišići opuste.



- Prilagodite intenzitet prema djetetovoj osjetljivosti. Dijete može biti škakljivo, ali recite mu da je to za odmor mišića (trenutak škakljanja može biti odvojen tijekom dana).
- Za dodatno opuštanje u pozadinu možete pustiti mirnu glazbu.

### Nožni prsti idu spavati...

Prođite djetetovim tijelom dodirujući jedan po jedan dio tijela teškim, mirnim rukama i u isto vrijeme tom djetetu tijela poželite laku noć. "Laku noć prstići, vrijeme je za spavanje.", "Laku noć pametna glavice, moraš odmoriti", "Laku noć brze nožice, sad je vrijeme na malo stanete i odmorite", "Laku noć vrijedne ručice, sutra ćete moći puno raditi nakon lijepog sna" i sl. Na taj način dijete istovremeno uči dijelove tijela i dobiva potvrdu slike vlastitog tijela.

### Deka s utezima

Mnogu djecu umiruje duboki osjećaj koji pruža deka s utezima. Deke s utezima danas se prodaju u mnogim trgovinama, a pri kupnji morate voditi računa o težini djeteta. Deka s utezima povećava opuštanje tijela uz pomoć utega. Posebno može biti od pomoći djeci s teškoćama u razvoju.



### Jastuk za grijanje

Jastuk za grijanje punjen žitaricama koji se grije također je dobar prijatelj za spavanje. Oni se također mogu koristiti kao topli elementi za povećanje težine na leđima ili nogama. Jastučić za grijanje također učinkovito pomaže kod bolova u nogama.

### Poznate i ponavljane riječi

Baš kao što se mnogi od nas roditelja sjećaju riječi večernje molitve ili pjesme koje su nam se ponavljale u djetinjstvu, dobro je sjetiti se poznatog para riječi ili nečeg sličnog za ponavljanje djetetu. Na primjer, "Ti si moj prekrasan paket ljubavi" ili "Sretan sam zbog tebe" lijepe su riječi koje dijete treba čuti prije nego što zaspe. Razmislite o pozitivnim riječima prikladnim za svoju obitelj i pokušajte ih što je moguće češće ponavljati navečer prije spavanja. Dijete često traži pažnju kada je umorno i pokušava je dobiti negativnim reakcijama ako nije primijećeno na lijep način. Pružite djetetu nježnost i pažnju koje služe kako bi se osjećalo sigurno i voljeno.

### Osjetljiva djeca bude se čak i na tihe zvukove

Neka djeca po prirodi lošije spavaju, bez obzira što njihovi roditelji rade. Ako je dijete osjetljivo, te osjetljivost se često manifestira kroz poteškoće sa spavanjem i dijete se lako budi čak i na tihe zvukove, svjetlo ili loše snove. Vrijedno je obratiti pozornost na higijenu spavanja kod ove djece (zavjese za zamračivanje, prigušeni zvukovi ako je moguće, redovite rutine). Na odmor možete pokušati ponijeti zaštitu za sluh za dijete. Budite strpljivi, pokušajte prihvatiti situaciju i pobrinite se i za vlastiti odmor kao roditelja.

# Poteškoće spavanja - savjeti kako se nositi s njima kao roditelj

Ako dijete ima problema sa spavanjem, svaki savjet za rješavanje situacije je neophodan. Ovaj članak sadrži savjete za roditelje o tome što pokušati kako bi zaštitili vlastito suočavanje ako njihovo dijete ima problema sa spavanjem.

## Savjeti za roditelje kako osigurati vlastiti san i izdržljivost

Ljudski je čak i na pozitivne promjene u životu reagirati u snu. Kada je svakodnevni život dugo stresan i snovi su isprekidani ili kratki zbog buđenja djeteta, situacija može dovesti do stanja pretjerane stimulacije živčanog sustava. Stanje pretjerane stimulacije može se prepoznati, primjerice, po tome što se teško smiriti i opustiti, čak i ako za to postoji vrijeme ili prilika. Mnogi ljudi imaju poteškoće sa spavanjem. Kada su neprospavane noći uzrokovane buđenjem djeteta ili pretjeranom stimulacijom, isprobajte sljedeće savjete:

- Odredite prioritete. Pustite manje važne stvari kada ste preopterećeni. Savršenstvo ne postoji.
- Vlastite misli ne gledajte kao činjenice. Misli imaju veliku moć. Mogu učiniti da se osjećate tjeskobno ili sretno. Mogu povećati opuštenost, hiperaktivnost ili stres.
- Pokušajte riješiti brige tijekom dana. Brige i misli koje su se pojavile noću pokušajte analizirati na svjetlu dana.
- Pokušajte vježbati različite metode samoregulacije, kao što su vježbe dubokog disanja ili razne vježbe opuštanja. Opuštanje ima iste učinke na tijelo kao i san. Pokušajte napraviti ove vježbe i tijekom dana.
- Naučite prihvatiti stvari koje ne možete promijeniti.
- Pokušajte razgovarati s nekim u istoj situaciji. Mnogo je roditelja koji se bore s istim svakodnevnim izazovima. Rasprava i razmjena iskustava mogu puno pomoći.
- Zatražite podršku. Traženje pomoći nije slabost nego mudrost.



# Jesu li nove stvari uzbudljive?

Nove situacije se kod djece pojavljuju vrlo često. Na primjer, polazak u vrtić i školu, upoznavanje stranih osoba, odlazak liječniku i zubaru mogu učiniti dijete nervoznim. Tada se može dogoditi da mu hrana nije ukusna, može mu se uznemiriti želudac, dijete može biti tiho ili hiperaktivno, imati poteškoće spavanja, biti previše vezano uz roditelja imati napade bijesa itd. Djeca reagiraju na mnogo različitih načina i svatko na svoj način.

## Kako mogu pomoći kao roditelj?

- Odvojite vrijeme da budete s djetetom u miru, razgovarajte i slušajte što dijete ima za reći. Dajte djetetu priliku da pretočiti svoje osjećaje u riječi. Često je lako razgovarati dok radite nešto lijepo ili navečer. Telefoni, tableti i ostali kradljivci vremena ostavljaju se za to vrijeme sa strane.
- Govorite s djetetom o osjećajima. Uzbuđenje i strahovi dio su života i uvijek prođu. Čak i odrasla osoba može opisati situaciju u kojoj je bila napeta, kako se tada osjećala, kako je prošlo i kako se s tim nosila.
- Možete pomoći djetetu da pronađe način da umiri vlastite misli. Ovisno o dobi, navike mogu biti, primjerice, brojanje vlastitog disanja, razgovor prije spavanja, snažne riječi koje izgovara u vlastitom umu, važna fotografija u ruksaku ili džepu jakne i sl.
- Ako je dijete vrlo razdražljivo, trebali biste to reći odraslima s kojima ga ostavljate. Napomenite i kako se treba postaviti prema djetetu: netko voli ohrabrenje ili blizinu, a drugi želi prvo u miru promotriti novonastalu situaciju.
- S djetetom se možete prisjetiti i prijašnjih uzbudljivih iskustava koje je preživjelo. Kako je tekla situacija, što je tada bilo dobro i što je pomoglo.

## Praksa svjesnosti može pomoći

Ako dijete ima 5 godina ili više, također mu mogu koristiti vježbe svjesnosti (mindfulness). Možete ih slušati kao snimke zajedno kod kuće, na primjer navečer ili u drugo prikladno vrijeme. Vježbe se moraju izvoditi neko vrijeme kako bi pomogle. Dobrobit ovih vježbi je što dijete postupno počinjete primjećivati kakve mu misli prolaze kroz um kada dođe do napetosti. Uzbuđenje je osjećaj koji treba prihvatiti i na koji možemo reći "Primjećujem da se počinjem uzbuđivati". A kada je osjećaj prepoznat i prihvaćen, potrebno je zastati i zapitati se možete li umjesto zabrinjavajućih misli u svom umu njegovati pozitivne misli? Zajedno s djecom možete smišljati fraze i misli koje dijete može ponavljati u mislima kada dođe do napete situacije. «Uspjet ću», «Dovoljno je pokušati», "3 sekunde hrabrosti je dovoljno" itd.



# Slatkiši kao dio fleksibilnog plana obroka

Razvijanje fleksibilnog odnosa prema hrani kod djece olakšava se kada roditelji prihvate pristup koji ne dijeli hranu strogo na "zdravu" i "nezdravu", već promiču raznolikost i umjerenost u prehranbenim izborima. Omogućavanje djetetu da uživa u slatkišima kao prirodnom dijelu prehrane pomaže mu da razvije zdrav odnos s hranom. Također, važno je razumjeti da će neka djeca lakše samoregulirati svoje prehranbene navike od drugih, te da nekim roditeljima može biti potrebna dodatna podrška u podučavanju djeteta o umjerenosti i raznolikosti u prehrani.

- Djetetu možete reći da postoje svakodnevne namirnice koje se mogu jesti u velikim količinama svaki dan, a s druge strane postoje namirnice koje se jedu u manjim količinama ili u posebnim prilikama.
- Fleksibilan pristup ne znači da se slatkiši jedu neograničeno ili stalno.
- Nije dobra ideja praviti veliku stvar od slatkiša ili ih koristiti kao nagradu. Dajte prednost zajedničkom jelu. Ukusni trenuci koje dijelimo zajedno pomažu djetetu da naučite jesti odgovarajuću veličinu porcije.
- Potpune zabrane, primjerice, slatkiša mogu povećati djetetovo zanimanje za njih i izazvati osjećaj krivnje ako ih, primjerice, pojede kod prijatelja ili skriva da ih jede.
- Za svaku obitelj prikladni su različiti običaji, kako se jedu slatkiši, a dobro je da odrasli imaju jedinstveno mišljenje o tome.
- Dajte djetetu vremena da nauči nove navike. Na primjer, povremeni trenuci čašćenja ne obeshrabruju učenje novih vještina. Sutra je još jedan dan za vježbanje.
- Ne zaboravite da svatko ima pravo uživati u hrani i povremeno se prepustiti uživanju – bez obzira na tjelesnu masu i veličinu.



