



PODRŠKA PORODICAMA
ZA PODSTICAJNU NEGU
DECE RANOG UZRASTA

MODUL 8

UOBIČAJENE BRIGE RODITELJA



Moduli za obuku patronažne službe | Prilagođeno za Srbiju



MODUL 8

UOBIČAJENE BRIGE RODITELJA

PODRŠKA PORODICAMA ZA PODSTICAJNU NEGU DECE RANOG UZRASTA

MODUL 8

UOBIČAJENE BRIGE RODITELJA



Naslov originala:

Module 8: COMMON PARENTING CONCERNS

Izdavač

UNICEF u Srbiji

Za izdavača

Ređina De Dominićis,
Direktorka UNICEF-a u Srbiji

Elektronsko izdanje, avgust 2019. godine

ISBN 978-86-80902-31-9



Градски завод
за јавно здравље
Београд



NORDEUS

PODRŽAVA



Originalne sadržaje modula obuke razvila je grupa autora, međunarodnih eksperata za relevantne oblasti. Rad na izradi modula koordinisale su Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju i Međunarodna asocijacija „Korak po korak” (International Step by Step Association – ISSA). Prilagođavanje modula za Srbiju obavila je grupa stručnjaka iz Srbije u okviru projekta Gradskog zavoda za javno zdravlje Beograda i Asocijacije za javno zdravlje Srbije – „Jačanje sistema polivalentne patronažne službe u Srbiji za podršku razvoju dece u ranom detinjstvu”. Projekat je realizovan kroz program saradnje UNICEF-a i Ministarstva zdravlja Republike Srbije, uz finansijsku podršku kompanije Nordeus.

Sadržaj i stavovi izneti u publikaciji su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove UNICEF-a. Publikacija može slobodno da se citira. Zahteve za korišćenjem većih delova teksta treba uputiti UNICEF-u u Srbiji.

SADRŽAJ

Predgovor	4
Očekivani ishodi učenja	9
Ključne poruke – zašto je ova tema za vas važna?	9
1 UVOD	10
2 UOBIČAJENE BRIGE OKO ODOJČADI	12
1. Plakanje	12
2. Spavanje	14
3 UOBIČAJENE BRIGE OKO MALE DECE/DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA	17
1. Spavanje	17
2. Odvikavanje od pelena	18
4 UTICAJ NA PONAŠANJE DETETA	21
1. Fizičko kažnjavanje	21
2. Preterana stimulacija	22
3. Postupanje u slučaju snažnih emocija	23
4. Podsticanje pozitivnog ponašanja	25
5. Menjanje ponašanja deteta	26
5 POZITIVNA DISCIPLINA	28
1. Roditeljski stilovi i disciplina	28
6 REZIME KLJUČNIH PORUKA	32
7 DODATAK	33
Informativni list 1	33
Informativni list 2	34
Informativni list 3	36
Informativni list 4	37
Informativni list 5	38
Informativni list 6	39
Informativni list 7	41
Informativni list 8	42
Saradnici	45
Reference	46

PREDGOVOR

Globalna posvećenost pružanju podrške sveobuhvatnom zdravlju i razvoju dece ranog uzrasta značajno se povećava poslednjih godina. U susret ostvarenju globalnih Ciljeva održivog razvoja (2018. godine), Svetska zdravstvena organizacija, UNICEF i drugi globalni partneri aktivni na polju ranog razvoja dece usvojili su *Okvir podsticajne nege za razvoj dece ranog uzrasta (Nurturing Care Framework for Early Childhood Development)*, što je sveobuhvatni okvir koji podržava decu u njihovom opstanku i napredovanju radi transformacije njihovog zdravlja i ljudskog potencijala. *Podsticajna nega* karakteriše stabilno okruženje koje doprinosi unapređenju zdravlja i ishrane deteta, štiti dete od pretnji i pruža mu prilike za učenje u ranom detinjstvu kroz afektivne interakcije i odnose. Koristi od takve brige traju čitavog života, a obuhvataju bolje zdravlje, dobrobit i sposobnost za učenje i ekonomsku samostalnost. Porodicama je potrebna podrška kako bi deci mogle da pruže podsticajnu negu; ta podrška obuhvata materijalna i finansijska sredstva, mere državne politike, poput plaćenog roditeljskog odsustva, kao i usluge namenjene određenim grupama stanovništva kroz više resora, uključujući zdravstvenu zaštitu, ishranu, vaspitanje i obrazovanje, socijalnu i dečiju zaštitu.

Rezultati istraživanja u oblasti neuronauke, razvojne psihologije, a posebno o roditeljstvu i posledicama negativnih iskustava u odrastanju dece, pružaju dokaze o tome da ulaganja u podršku razvoju dece od najranijeg uzrasta, kroz usluge kućnih poseta, imaju dugogodišnje pozitivne efekte i mogu značajno da poboljšaju kvalitet roditeljstva, dobrobit, razvoj i opšti napredak dece te da smanje pojavu i posledice zlostavljanja i zanemarivanja dece. Zahvaljujući ovim saznanjima, veliki broj zemalja u Evropi i Centralnoj Aziji uspostavlja i/ili osnažuje uslugu kućnih poseta kao podršku razvoju dece ranog uzrasta i njihovim porodicama.

Kod nas sistem zdravstvene zaštite dopire do većine trudnica i porodica sa malom decom zahvaljujući razvijenim uslugama kućnih poseta u okviru polivalentne patronažne službe, kao i posvećenom radu ginekoloških i pedijatrijskih službi u domovima zdravlja, koje brinu o zdravlju i napredovanju dece od začeća, preko rođenja, sve do punoletstva, sa posebnim fokusom na period do polaska u osnovnu školu, odnosno do uzrasta od šest i po godina (uključujući i pravovremenu imunizaciju dece). Ipak, uz uvažavanje visokog obuhvata i efikasnosti polivalentne patronažne službe, može se reći da u sadržaj ovih usluga još uvek nisu u potpunosti integrisani globalni dokazi o tome šta je važno za razvoj dece ranog uzrasta, posebno u prvim hiljadu dana, što se smatra kritičnim periodom za razvoj moždanih funkcija. Usluge patronažne službe, u okviru kućnih poseta porodici, za sada su više usmerene na opšte zdravlje, rast, negu i imunizaciju, dok su odnosi u porodici, uključujući brigu za dobrobit dece, stimulativno i bezbedno okruženje, prevencija zanemarivanja i zlostavljanja te rano otkrivanje razvojnih kašnjenja i smetnji manje u fokusu.

Uzimajući u obzir, s jedne strane, visok obuhvat uslugama patronažne službe i, s druge strane, nalaze istraživanja koji ukazuju da se razvoj dece može veoma efikasno podržati u kontekstu kućnog okruženja, kao i saznanja da obučeni, osetljivi i na porodicu usmereni profesionalci mogu kroz kućne posete da doprinesu jačanju roditeljskih kompetencija i otpornosti porodice na izazove sa kojima se suočava, Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju i Međunarodna asocijacija „Korak po korak“ (ISSA) inicirale su partnerski, tokom 2015. godine, razvoj više modula obuke za profesionalce koji pružaju podršku porodici kroz kućne posete. Cilj ove inicijative je da se profesionalci, koji podršku porodici pružaju kroz usluge kućnih poseta, pre svega u okviru patronažnih službi, osnaže da u skladu sa naučno dokazanim iskustvima unaprede svoje stavove, znanja i praksu u domenima od ključne važnosti za razvoj u najranijem detinjstvu i za pružanje podrške roditeljstvu.

Rad na razvoju originalnih sadržaja svih modula obuke koordinisale su Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju u Ženevi, koju je predstavljala Bettina Schwethelm, specijalistkinja za razvoj i zdravlje male dece, i Međunarodna asocijacija „Korak po korak“ (ISSA) iz Holandije, koju predstavlja Zorica Trikić, viša programska rukovoditeljka.

Za razvijanje originalnih modula obuke bila je angažovana grupa internacionalnih eksperata:

- Cecilia Breinbauer, RISE Institute, Sjedinjene Američke Države (Modul 4);
- Adrienne Burgess, Fatherhood Institute, Ujedinjeno Kraljevstvo (Modul 5);
- Priti Desai, East Carolina University, Sjedinjene Američke Države (Modul 10);
- Andrea Goddard, Department of Medicine, Imperial College, Ujedinjeno Kraljevstvo (Modul 14);
- Svetlana Mladenović Janković, Gradski zavod za javno zdravlje Beograd, Srbija (Modul 15);
- Marta Ljubešić, Odsek za patologiju govora i jezika, Univerzitet u Zagrebu, Hrvatska (Moduli 12 i 13);
- Alessandra Schneider, CONASS – Conselho Nacional de Secretários de Saúde, Brazil (Modul 1);
- Bettina Schwethelm, Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju (Moduli 6, 12 i 13);
- Dawn Tankersley, ISSA (Moduli 6, 8 i 11);
- Zorica Trikić, ISSA (Moduli 6, 9 i 11);
- Emily Vargas Baron, RISE Institute, Sjedinjene Američke Države (Modul 15);
- Joanne Vincenten, European Child Safety Alliance (Modul 9);
- Karen Whittaker, University of Central Lancashire, Fellow of the Institute of Health Visiting (Moduli 2 i 17);
- Dr Genevieve Becker, PhD, IBCLC, MINDI, Registered Dietitian and International Board Certified Lactation Consultant (Modul 16);
- Elizabeth Doggett, M.A., stručnjakinja za javno zdravlje (Modul 18)

Svoj doprinos u razvijanju originalnih modula obuke dali su i: Obi Amadi, UNITE/CPHVA Health Sector, Ujedinjeno Kraljevstvo; Kevin Browne, Centre for Forensic and Family Psychology, University of Nottingham Medical School, Ujedinjeno Kraljevstvo; Ilgi Ertem, Developmental Pediatrics Unit, Ankara Medical School, Turska; Jane Fisher, Monash School of Public Health and Preventive Medicine, Melbourne, Australija; Deepa Grover i Maha Muna, Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju; Maia Kherkheulidze, Department of Pediatrics, Tbilisi State Medical University, and Child Development Center, Gruzija; Morag MacKay, European Child Safety Alliance; Aleksei Sergeevic Pockailo, Department of Ambulatory Pediatrics, Belarusian Medical Academy of Post Diploma Education; Roopa Srinivasan, Developmental Pediatrician UNMEED Child Development Center, Mumbai, Indija; Pauline Watts, Public Health England, Ujedinjeno Kraljevstvo; Olivera Aleksić Hill, Institut za mentalno zdravlje, Srbija. Značajan doprinos izradi modula dati su kroz seriju konsultativnih procesa u koji su bili uključeni međunarodni, regionalni i nacionalni stručnjaci, treneri i praktičari iz zemalja Evrope i Centralne Azije.

UNICEF i ISSA žele da izraze veliku zahvalnost autorima i saradnicima koji su bili angažovani na razvijanju modula obuke, jer bez njihove velike posvećenosti razvoju usluga kućnih poseta za podršku deci ranog uzrasta i porodicama, posebno porodicama u kojima su uočeni razvojni rizici i/ili kašnjenja u razvoju deteta, serija od 18 modula obuke ne bi sada bila u rukama profesionalaca u zemljama regiona Evrope i Centralne Azije.

Više o modulima obuke

Svi moduli obuke namenjeni su profesionalcima uključenim u usluge kućnih poseta porodicama sa decom ranog uzrasta (patronažne sestre, pedijatri i drugi profesionalci), oslanjaju se na najnovije naučne dokaze i dobru praksu u ovoj oblasti i bave se ključnim aspektima razvoja i dobrobiti dece. Pošto mnogi od aspekata razvoja dece ranog uzrasta ni kod nas ni u zemljama regiona nisu dovoljno obuhvaćeni inicijalnim obrazovanjem profesionalaca niti programima njihovog stručnog usavršavanja, ovi moduli obuke mogu predstavljati značajan doprinos stručnom usavršavanju praktičara, a ako se integrišu i u obrazovne kurikulume, mogu znatno doprineti njihovom inicijalnom obrazovanju. Moduli se mogu prilagoditi i za obuku drugih profesionalaca, npr. zdravstvenih medijatora, porodičnih saradnika i voditelja slučaja u socijalnoj zaštiti te svih drugih praktičara koji podršku porodici i deci pružaju u neposrednom kontaktu i u kućnim uslovima. Određen broj modula se može prilagoditi za pedijatre ili lekare opšte medicine, koji pružaju podršku porodicama i u okviru zdravstvenih institucija (najpre u domovima zdravlja) i u kućnim uslovima.

Moduli obuke pružaju profesionalcima uključenim u neposredan rad sa decom i porodicama neophodna znanja i alate kojima mogu da povećaju angažovanje roditelja/staratelja u pružanje podrške razvoju dece od najranijeg uzrasta. Njihov sadržaj počiva na pretpostavci da roditelji žele da daju sve od sebe kako bi na najbolji mogući način podržali razvoj svog deteta i ohrabruje profesionalce da primenjuju pristup zasnovan na snagama porodice, da promovišu podržavajuće i podsticajne porodične odnose, da doprinose smanjenju razvojnih rizika i da upućuju porodice ka drugim uslugama i profesionalcima, kada je potrebno. Kako je roditeljstvo posredovano kulturnim vrednostima i uverenjima, moduli obuke za Srbiju prilagođeni su lokalnom kontekstu i obogaćeni lokalnim znanjima i alatima.

Verujemo da će obuka zasnovana na ovim modulima omogućiti svima koji su uključeni u usluge kućnih poseta, a najpre patronažnim sestrama, da razviju osetljivost i uvažavanje za porodične specifičnosti i da će im pomoći da, uz redovnu procenu snaga i potreba deteta, osnaže porodice da informisano preduzimaju akcije i donose odluke u vezi sa zdravljem, dobrobiti i razvojem njihove male dece. Takođe, verujemo da će, zahvaljujući unapređenoj praksi dobro edukovanih profesionalaca, kroz uslugu kućnih poseta deci i porodicama najugroženijih populacija biti značajno olakšan pristup uslugama, pre svega u sistemu zdravstvene zaštite, ali i u sistemima socijalne zaštite i obrazovanja, te da će se na taj način smanjiti rizici koji nastaju usled nepovoljnih uslova za odrastanje i posledice u domenu ranog razvoja.

Kako koristiti module obuke

U kreiranju modula obuke primenjeni su principi učenja odraslih, tako da omogućavaju aktivno učešće u razmatranju i prihvatanju ponuđenih znanja, veština, stavova i praksi koje mogu da se integrišu u rad sa porodicama i njihovo osnaživanje da obezbede najbolje moguće okruženje za dete. Format u kome su moduli obuke prikazani omogućava korišćenje kroz tradicionalne oblike učenja (treninzi), kroz individualno učenje u formi onlajn kurseva, kroz integrisanje sadržaja u obrazovne kurikulume i programe stručnog usavršavanja, kao i kroz različite kombinovane forme. U prilagođavanju modula uzeti su u obzir nivo obrazovanja polaznika obuke, njihova profesionalna iskustva, nacionalni standardi kvaliteta, karakter, kredibilnost modula obuke na lokalnom nivou (da li su deo obrazovnog kurikuluma, stručnog usavršavanja, ličnog usavršavanja i sl.), trajanje obuke (s obzirom na to da jedan kurs obuhvata nekoliko modula, razlikuje se ukupno trajanje jedne obuke).

Prilagođavanje modula obuke za Srbiju

Originalni moduli obuke prevedeni su udruženim učešćem Regionalne kancelarije UNICEF-a, ISSA i pojedinačnih kancelarija u zemljama srodnog govornog područja (Hrvatska, Bosna i Hercegovina, Crna Gora i Srbija). Prilagođavanje 14 modula obuke za Srbiju obavila je grupa istaknutih domaćih stručnjaka u oblasti ranog razvoja, ishrane, nege i brige o deci ranog uzrasta i ranih intervencija. Proces prilagođavanja je bio veoma sistematičan, a pratio je situacionu procenu kvaliteta postojećih usluga, kapaciteta angažovane radne snage i potreba lokalnih porodica. Procesom prilagođavanja 14 modula rukovodio je Gradski zavod za javno zdravlje iz Beograda kroz projekat koji je realizovan u okviru programa saradnje UNICEF-a i Ministarstva zdravlja Srbije. Stručni tim za prilagođavanje modula obuke za Srbiju činili su:

- Ivana Mihić, dr sc. psih., Odeljenje razvojne psihologije, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu (Moduli 1 i 4);
- Dr Olga Stanojlović, pedijatar, KBC Zvezdara (Modul 5);
- Dr Danijela Vukićević, fizijatar, Klinika za rehabilitaciju „Dr Miroslav Zotović“, Beograd (Moduli 6 i 13);
- Dr Olivera Aleksić Hill, dečji psihijatar, Institut za mentalno zdravlje, Beograd (Modul 7);
- Dr Nenad Rudić, dečji psihijatar, Institut za mentalno zdravlje, Beograd (Moduli 8 i 12);
- Mr sc. med. dr Gordana Tamburkovski, Gradski zavod za javno zdravlje, Beograd (Moduli 9 i 15);
- Prim. mr sc. med. dr Svetlana Mladenović Janković, Gradski zavod za javno zdravlje, Beograd (Moduli 9 i 15);
- Jelena Branković, psiholog, NVO Harmonija (Modul 10);
- Prof. dr Milica Pejović Milovančević, Institut za mentalno zdravlje, Beograd (Modul 14).

Originalni moduli 3, 16, 17 i 18 biće priređeni i prilagođeni za Srbiju u narednom periodu. Svi originalni moduli dostupni su na adresi https://www.issa.nl/knowledge-hub?tid%5B%5D=146&tid_3=All.

Naziv modula	Glavni sadržaj
Modul 1. Rano detinjstvo – period neograničenih mogućnosti	Objašnjava kritični značaj ranih godina za razvoj, blagostanje, zdravlje i postignuća deteta tokom celog života.
Modul 2. Uloga patronažne sestre u podršci razvoju dece tokom ranog detinjstva	Nudi viziju nove i sveobuhvatnije uloge patronažnih sestara. Objasnjavaju veštine i podršku potrebne za tu novu ulogu.
Modul 3. Ishrana i zdravlje odojčadi i male dece	Dostupan samo u originalnoj formi na engleskom jeziku kroz postojeće trening materijale UNICEF-a i SZO (Integrated management of Childhood Illnesses – IMCI, Infant and Young Child Feeding – IYCF, Care for Child Development), na adresi https://www.issa.nl/node/343
Modul 4. Zaljubljanje – podsticanje afektivne vezanosti roditelja i deteta	Naglašava važnost afektivne vezanosti za razvoj deteta. Pruža informacije o tome kako se kroz kućne posete može podržati razvoj sigurne privrženosti.
Modul 5. Partnerstvo u podsticajnom roditeljstvu – angažovanje očeva	Pružaju dokaze o pozitivnom uticaju učešća oca u razvoju deteta. Deli proverene pristupe koje se mogu koristiti tokom kućnih poseta za efikasnije uključivanje očeva.
Modul 6. Umetnost roditeljstva – ljubav, priča, igra, čitanje	Objašnjava kako ljubav, pričanje, igranje i čitanje utiču na razvoj beba i male dece. Pruža osnovne informacije i savete o tome kako pomoći roditeljima da koriste ove pozitivne roditeljske veštine.
Modul 7. Dobrobit roditelja	Objašnjava uticaj perinatalnih mentalnih bolesti na razvoj deteta. Pruža patronažnim sestrama informacije i alate za identifikaciju roditelja sa problemima mentalnog zdravlja u perinatalnom periodu, za pružanje podrške tim roditeljima i za njihovo dalje upućivanje.
Modul 8. Uobičajene brige roditelja	Objašnjava uobičajene brige roditelja koje se odnose na spavanje, plakanje, skidanje pelena i pozitivno disciplinovanje dece, a sa kojima se patronažne sestre svakodnevno sreću tokom kućnih poseta. Pruža praktične savete koji se mogu preneti tokom kućne posete.
Modul 9. Okruženje i bezbednost u domu	Pružaju informacije o najčešćim nenamernim povredama u ranom detinjstvu. Nudi praktične savete za edukaciju porodica kako da smanje broj nenamernih povreda.
Modul 10. Briga i osnaživanje – jačanje veština komunikacije patronažnih sestara	Pružaju uvod u dobru praksu komunikacije. Daje konkretne primere kako se mogu poboljšati veštine komunikacije za uključivanje porodica kroz kućne posete.
Modul 11. Rad na eliminisanju stigme i diskriminacije – promovisanje jednakosti, inkluzije i poštovanja različitosti	Pokazuje kako stereotipi, stigma i diskriminacija umanjuju delotvornost pružalaca usluga u radu sa starateljima i porodicama, posebno onim koje društvo često marginalizuje. Pomaže pružaocima usluga da razmisle o sopstvenim predrasudama i stereotipima u kontekstu celoživotnog učenja i samousavršavanja.
Modul 12. Deca koja se razvijaju drugačije – deca sa invaliditetom ili smetnjama u razvoju	Objašnjava zašto se neka deca različito razvijaju. Naglašava važnost porodice i porodičnih odnosa u podršci deci sa teškoćama u razvoju. Objasnjavaju nove pristupe, tj. „tim oko deteta“ i „pristup zasnovan na rutinama“, koji bi trebalo da delotvornije podrže ovu grupu dece i porodica.

Modul 13. Praćenje i skrining razvoja	Objašnjava koncepte praćenja razvoja, skrininga i procene. Pruža informacije o osnovnim alatima za praćenje razvoja koji se mogu koristiti u kućnim uslovima.
Modul 14. Zaštita male dece od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja	Pružuje dokaze o uticaju zlostavljanja, zanemarivanja i napuštanje deteta. Objasni ulogu kućnih/patronažnih poseta u pogledu prevencije, identifikacije rizika, upućivanja i saradnje sa drugim sektorima u podršci ugroženim porodicama.
Modul 15. Rad sa drugim sektorima	Pružuje obrazloženje za saradnju sa drugim sektorima, čiji je cilj dobrobit osetljive male dece i njihovih porodica. Podržava razvoj interdisciplinarnu saradnju.
Modul 16. Hranjenje na zahtev (odgovorno hranjenje)	Dostupan samo u originalnoj formi na engleskom jeziku na adresi https://www.issa.nl/node/369
Modul 17. Supervizija – pružanje podrške profesionalcima i unapređenje kvaliteta usluga	Dostupan samo u originalnoj formi na engleskom jeziku na adresi https://www.issa.nl/node/370
Modul 18. Rodna socijalizacija i rodna dinamika u porodicama – uloga patronažne sestre	Dostupan samo u originalnoj formi na engleskom jeziku na adresi https://www.issa.nl/node/371



OČEKIVANI ISHODI UČENJA

Do kraja ovog modula moći ćete da:

- opišete neke uobičajene brige roditelja i načine na koje se te brige odnose na razvojnu fazu deteta,
- shvatite roditelje kao partnere sa kojima sarađujete na ostvarivanju najboljih interesa deteta i porodice,
- podržite očeve i majke u njihovim nastojanjima da pomažu maloj deci kako bi naučila da sama regulišu svoja osećanja i ponašanje,
- podelite informacije i pristupe sa roditeljima na razvojno prihvatljiv i realističan način kako biste im pomogli da se nose sa uobičajenim roditeljskim brigama, kao što su spavanje/odmor, umirivanje i odvikavanje od pelena,
- pružite majkama i očevima informacije zahvaljujući kojima će oni moći da se snalaze sa ponašanjem svoje male dece i da podstičete optimalan socio-emotivni razvoj kroz stimulisanje pozitivnih ponašanja i smirivanje negativnih ponašanja.



KLJUČNE PORUKE – ZAŠTO JE OVA TEMA ZA VAS VAŽNA?

- Postoje dokazi koji pokazuju da osnaživanje roditelja može biti snažan i isplativ alat za unapređenje dobrobiti dece i njihovih porodica. Da biste sprečili probleme u ponašanju, emocionalne probleme i loše postupanje prema deci, jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti tokom kućnih poseta jeste da povećate samopouzdanje, znanja i veštine majki i očeva u odgajanju njihove dece.
- Osnove socijalnih i emocionalnih veština dece i njihovih odnosa sa drugima stvaraju se u porodici u prvim godinama života. Zato je vaša sposobnost da podržite roditelje u stvaranju takvih odnosa sa njihovom decom od najveće važnosti. Roditelji i druge osobe koje brinu o deci najvažnije su osobe u životu malog deteta i oni oblikuju detetove vrednosti, odnose i želju za učenjem.
- Roditelji većinom žele da budu dobri roditelji i da čine ono što je dobro za njihovu decu. Međutim, malo toga ih priprema za takve izazove. Bebe i mala deca zahtevaju puno pažnje i vremena i neograničenu količinu strpljenja. Ponekad borba da se mala deca nateraju da spavaju, jedu, prestanu da plaču ili da prekinu ispade besa može biti prejaka, pa odnos između male dece i roditelja može upasti u silaznu spiralu. Vi kao patronažna sestra treba da saslušate majke i očeve, posmatrate njihovu interakciju sa decom i između sebe, da im pomognete da se usklade sa decom i da ih podržite da postanu dobar „roditeljski tim“.
- Vrlo je važno da vi kao patronažna sestra roditelje smatrate kompetentnim ljudima sposobnim da pronađu rešenja, pri čemu nekima treba više, a nekima manje podrške. Kad god je to moguće, vaša uloga treba da bude usmeravanje roditelja da sami pronađu odgovarajuća rešenja za sebe i svoju decu. Ako roditelji zavise od vas u pronalaženju rešenja, oni neće izgraditi samopouzdanje i snagu koji su im potrebni da bi podržavali i odgajali svoju decu u godinama koje dolaze.
- Patronažne sestre mogu pomoći roditeljima da shvate da će odojčad i deca prolaziti kroz različite faze i da je to normalan proces. Novorođenčad često plače; bebe će proći kroz teskobu zbog straha od odvajanja; deca koja su tek prohodala istražuju i počinju da shvataju stvari oko sebe. Mnoga od tih ponašanja će vremenom proći, mada se ponekad čini da se to nikada neće dogoditi. Ako jednostavno pružite podršku roditeljima i objasnite im šta mogu očekivati, to će im pomoći da se osećaju smirenije i steknu više samopouzdanja.

1

UVOD

Ovaj modul se zasniva na „5 stubova pozitivnog roditeljstva“ (Child Adolescent Services, 2012). Pozitivno roditeljstvo podržava zdrav razvoj i prilagođavanje dece kroz kvalitetnu komunikaciju, pozitivnu pažnju i rešavanje problema, u cilju podsticanja negujućeg porodičnog okruženja. Za Savet Evrope roditeljstvo podrazumeva „sve uloge koje ispunjavaju roditelji dok neguju i odgajaju decu. Roditeljstvo je usmereno na interakciju između roditelja i deteta i obuhvata prava i obaveze u vezi sa razvojem i samoostvarivanjem deteta“ (Savet Evrope, 2005). „Pozitivno roditeljstvo“ je ponašanje roditelja koje se zasniva na najboljim interesima deteta, koje je negujuće, osnažujuće, i nenasilno i obezbeđuje uvažavanje deteta i usmeravanje koje podrazumeva postavljanje granica kako bi se omogućio potpuni razvoj deteta (Savet Evrope, 2006).

Savet Evrope takođe preporučuje da ključne poruke o pozitivnom roditeljstvu treba preneti svim roditeljima i drugim osobama koje svakodnevno učestvuju u odgajanju deteta ili brizi o detetu. Te poruke treba da prepoznaju da je dete osoba sa pravom na zaštitu i učestvovanje, ali i da se danas porodice suočavaju sa brojnim izazovima te da državne vlasti treba da obezbede uslove za pozitivno roditeljstvo, uklanjaju prepreke i podižu svest o njegovoj važnosti. Od državnih vlasti se traži da posebnu pažnju posvete novim roditeljima, roditeljima u adolescentskom uzrastu, porodicama sa specifičnim potrebama i porodicama u teškim socio-ekonomskim okolnostima.

Pet stubova pozitivnog roditeljstva:



Bezopasno, bezbedno, negujuće okruženje

Osigurati deci bezbedno okruženje koje je pod nadzorom i koje štiti decu, koje je podsticajno i pruža deci mogućnosti za istraživanje, eksperimentisanje, igru i interakciju sa drugima. (Više o ovoj temi možete saznati u Modulu 9 – Okruženje i bezbednost u domu).

Pogledajte i video materijal iz kampanje *Svaki trenutak je važan: I mama i tata*, na linku <https://www.youtube.com/watch?v=LxTxauLigbl&t=42s>



Pozitivno okruženje za učenje

Biti dostupan, podsticati decu i pomagati deci u učenju i razvoju, pozitivno i konstruktivno uzvraćati na interakcije kada ih sama deca započnu (npr. traženje pomoći, informacija, saveta, pažnje) i pomagati deci da sama nauče da rešavaju probleme.



Pozitivna disciplina

Koristiti dosledno, predvidivo i asertivno usmeravanje uz određivanje granica kako bi se pomoglo deci da nauče da prihvataju odgovornost za svoje ponašanje i postanu svesna potreba drugih osoba. Ne koristiti prisilne i bezuspešne disciplinske postupke (kao što su vikanje, pretnje ili fizičko kažnjavanje).



Razumna očekivanja

Imati realistična očekivanja, pretpostavke i uverenja o uzrocima detetovog ponašanja; birati ciljeve koji razvojno odgovaraju detetu i realistični su za roditelja.



Zdrava briga o samom sebi

Baviti se ličnim potrebama roditelja, olakšavati im da budu strpljivi, dosledni i dostupni svojoj deci. Majke i očevi se podstiču da na roditeljstvo gledaju u širem kontekstu lične brige o sebi, sopstvene dobrobiti i snalažljivosti. (Pogledajte takođe Modul 7 – Blagostanje roditelja).

Ovi stubovi predstavljaju temelje pozitivnog roditeljstva u svakom uzrastu. Kada je okruženje bezbedno i brižno, kada roditelji zajednički pomažu deci u samoregulisanoj i nezavisnijem učenju, kada razumeju šta deca određenog uzrasta i sposobnosti mogu da urade, kada usvoje „autoritativni“ a ne autoritarni, permisivni ili zanemarujući roditeljski stil (ovi termini biće definisani nešto kasnije) i pozitivnu disciplinu te kada se brinu i o sebi i svom odnosu, tada postoji veća verovatnoća da će se deca razvijati i odrastati u srećne i ispunjene ljude. Vaša uloga patronažne sestre je da podržite roditelje ili druge važne osobe koje brinu o detetu da svojoj deci obezbede takve temelje.



© UNICEF SRBIA/Szabo

2

UOBIČAJENE BRIGE OKO ODOJČADI

1. PLAKANJE

**Samoprocena**

Koje od navedenih strategija predstavljaju dobre strategije o kojima biste mogli da razgovarate sa majkom i ocem sina starog tri nedelje, koji počinje da plače kad god ga stave na spavanje;

- a) da umotaju dete, stave ga u krevetac i sede uz njega, pevušeći mu ili mazeći ga dok ne zaspi,
- b) da puste dete „da se isplače”.

Predloženi odgovori

- a) *Ovo je dobra strategija. Umotavanje često detetu daje osećaj da ga neko drži u rukama, a dodir i glas roditelja pomažu detetu da se oseća bezbedno.*
- b) *Ovo nije dobra strategija, jer tako mala deca jednostavno nisu sposobna da se sama umire.*



Uloga patronažne sestre je da pomogne majci i ocu da razumeju sledeće:

- Plakanje je način na koji novorođenče saopštava da je gladno, uznemireno ili da mu je potrebna pažnja.
- Plakanje je najizraženije na uzrastu od šest nedelja. Posle toga novorođenčad manje da plaču.
- Bebe obično plaču i nemirne su oko tri sata na dan. Plakanje i galama uglavnom se odvijaju kasnije tokom poslepodneva i uveče, iako to može mnogo da varira u zavisnosti od doba dana do dana i deteta.
- Iako sve bebe plaču, neke plaču mnogo više od drugih. Centralni nervni sistem nekih beba znatno je osetljiviji na podsticaje iz spoljašnjeg sveta. To može dovesti do razdražljivosti, jer je verovatnije da će te bebe doživeti emocionalno preopterećenje. Kako bebe postaju starije, posle prva 3 do 4 meseca, one sve veštije izlaze na kraj sa svim utiscima i zvukovima oko sebe (Zero to Three).



Pogledajte sledeći video o načinima za smirivanje deteta: http://raisingchildren.net.au/articles/settling_strategies_video.html



Više informacija dostupno je na ovim adresama:

<http://www.your-baby.org.uk/sleeping-and-soothing/mums-show-different-ways-soothing-their-babies>
<http://www.your-baby.org.uk/sleeping-and-soothing>



Dobra pitanja koja mogu pomoći roditeljima da prepoznaju šta njihovo dijete voli / ne voli kada ga umiruju:

<http://www.your-baby.org.uk/sleeping-and-soothing/questions-help-parents-identify-what-their-baby-likes-and-dislikes>

Koraci za umirivanje dečjeg plača

Vi kao patronažna sestra možete roditeljima dati neke praktične savete o tome kako da ostanu mirni dok dete plače. Roditelji mogu biti iscrpljeni, zabrinuti, uznemireni ili ljuti zbog toga što se osećaju bespomoćno i što ne znaju šta da urade kako bi zaustavili plač.



Korisne informacije o plaču možete pronaći ovde, a osnovne napomene sažete su u tekstu u nastavku:

<http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/colic-behaviors.html>

1. korak: Pomozite roditeljima da prepoznaju razlog zbog kojeg beba plače. Možete koristiti sledeća pitanja da biste im pomogli da prepoznaju obrasce ponašanja:

- Da li je dete bolesno? Da li mu rastu zubi? Da li je umorno? Gladno? Tužno? Uznemireno?
- Postoje li određeni periodi tokom dana kada je dete nemirnije?
- Postoje li specifične situacije koje rezultiraju plačem, kao što su odlasci na bučna mesta sa puno ljudi (npr. samoposluge), na kojima je dete preplavljeno različitim stimulacijama?
- Postoje li razlike u plaču deteta koji je uzrokovan glađu, umorom, dosadom, ljutnjom, prekomernim stimulansima? Na primer, mnoge bebe gledaju u stranu i izvijaju leđa dok se vrpolje i plaču kada je oko njih previše podsticaja i kada im je potreban odmor od takve situacije.
- Da li je nedavno došlo do promene u bebinom svetu zbog koje se ona možda oseća manje bezbedno? Možda je nedavno prestala da spava u kolenici i prešla u krevetac ili su baka i deka otišli posle duže posete.
- Česta razdražljivost (pogoršana posle obroka ili dok dete leži), izvijanje leđa, ukočene noge i okretanje glave mogu biti simptomi refluksa. Ako uočite takve znake, posavetujte roditelje da posete pedijatra kako bi se odredio najprikladniji odgovor.

2. korak: Neka roditelji reaguju na pretpostavljeni razlog zbog koga beba plače, ali podsetite ih da **ne postoji jedan jedini ili pravi način za umirivanje deteta**. Razgovarajte sa roditeljima ili drugim osobama koje brinu o detetu o individualnim razlikama među decom, kada ih uočite tokom kućnih poseta. Neke bebe vole da se ljuljaju kad su uznemirene, druge više vole da se polako nose u nosiljci, udobno smeštene na grudima nekog od roditelja. Neke bebe se smire kada se stave na mirno mesto na kome se mogu odmoriti od intenzivnih dešavanja oko njih, dok druge smiruje zvuk usisivača. To je proces pokušaja i pogreške. Kad jedna strategija ne deluje, možete pokušati nešto drugo, a strategija koja nije delovala juče možda će „upaliti“ danas.

Nažalost, čak i kada se isproba više strategija, beba će možda ostati razdražena. Korisno je reći roditeljima da neće učiniti ništa pogrešno i neće naneti štetu bebi ako je puste da plače kraće vreme. Podsetite roditelje da time što su uz bebu – drže je i teše – uče bebu da nije sama, da su majka ili otac uz nju kada su joj potrebni. To je važna poruka i za dete i za roditelje. Kao patronažna sestra možete umiriti roditelje. Razgovarajte sa njima, slušajte ih bez okrivljavanja ili osuđivanja, razgovarajte o različitim strategijama i preporučite roditeljima da odaberu one za koje se njima čini da su najprikladnije.



Recite roditeljima da treba da se potrudite da se i sami smire. Briga o bebi koja uporno plače je vrlo stresna. Međutim, što su roditelj ili osoba koja brine o detetu smireniji, verovatnije je da će se i beba smiriti. Kada je roditelj vrlo uznemiren, bolje je da stavi dete na sigurno – na primer u kolicu – i uzme kraću pauzu ili da zamoli drugu odgovornu odraslu osobu da na nekoliko minuta preuzme dete.

Kolike su bolovi koji izazivaju neutešni plač kod inače zdravog deteta. Smatra se da dete ima kolike ako je mlađe od 5 meseci i plače bez prestanka tri sata ili više tokom tri ili više dana u nedelji u trajanju do bar tri nedelje. Tačan uzrok kolika i dalje je nepoznat, ali zna se da je stanje prolazno i da neće uticati na razvoj deteta.

Ponekad je preterani plač povezan sa gasovima ili alergijama na hranu. Iako gasovi ne uzrokuju kolike, dete može imati više gasova nego što je uobičajeno jer guta vazduh dok plače. Ako dete ima kolike, preporučuje se da roditelji porazgovaraju sa lekarom kako bi se proverilo postoje li drugi mogući uzroci, npr. crevni problemi ili infekcija urinarnog trakta. Ako dete ima neke druge simptome – povišenu temperaturu, povraća ili ima krv u stolici, preporučuje se da se roditelji odmah obrate lekaru. Ovi simptomi NISU uzrokovani kolikama.



Roditeljima možete dati **Informativni list 1** sa pregledom strategija koje mogu isprobati kad dete plače (pa čak i kada se čini da ima kolike). Ako ništa od toga ne uspe da smiri dete, ne znači da neće uspeti sledeći put. Takođe, možete razgovarati sa roditeljima i o različitim strategijama navedenim na Informativnom listu.

2. SPAVANJE



Samoprocena

Roditelji devojčice stare 8 nedelja zabrinuti su jer ona još uvek nema ustaljen raspored spavanja. Baka im je rekla da ignorišu plač deteta, odnosno „da je puste da se isplače”. Takođe im je rekla da će se dete razmaziti ako ga budu nosili svaki put kada zaplače. Rekla je i da beba mora da nauči da se sama smiri i spava po rasporedu. Roditelji vam se obraćaju za savet. Koju od navedenih strategija biste preporučili?

- Poslušajte bakine savete i pustite dete da plače dok ne zaspi.
- Pitajte roditelje šta rade pre nego što dete stave na spavanje i porazgovarajte sa njima o uvođenju određene rutine pre odlaska na spavanje (svake večeri kupanje, pevanje uspavanke, kratko čitanje itd.).
- Objasnite roditeljima da čak i uz sve ove postupke, tako malo dete ne može da prati strogi raspored i da će se obrasci ponašanja sigurno menjati.

Odgovor

Uzrast deteta je važan faktor pri određivanju da li je primereno pustiti dete da se isplače. Bebe mlađe od tri meseca nisu u stanju da same prestanu sa plakanjem niti da se umire dok se ne zadovolje njihove potrebe. U tom uzrastu deca ne mogu da se razmazu. Njihove neposredne potrebe – na primer za hranom, promenom pelene, držanjem na rukama – češće su nego kod starije dece i moraju se zadovoljiti.

Bebe obično nisu u stanju da prate nikakav raspored dok ne napune 4-6 meseci. Zato je najbolje da se hrane i stavljaju na spavanje na zahtev. Međutim, kad se određeni rutinski postupci dosledno sprovode, bebe će postepeno početi da povezuju kupanje ili uspavanku ili mirno čitanje sa spavanjem. Čak i kod starijih beba, „pustiti ih da se isplaču“ može se koristiti samo kada je roditelj siguran da dete nije gladno, mokro, da mu nije prehladno ni prevruće i sl.



Pogledajte sledeći video o spavanju beba:

http://raisingchildren.net.au/articles/baby_sleep_video.html/context/824



Dodatne korisne informacije potražite ovde:

<http://www.zerotothree.org/child-development/sleep/sleep-challenges.html>

Bebe obično nemaju problema da zaspe i obično spavaju puno (od 8 do 16 sati), a bude se kad im je nešto potrebno, na primer hrana ili promena pelene. One ne razlikuju dan i noć i svakoga dana u spavanju provode periode različite dužine. Kod vrlo male dece nepredvidivi režim spavanja je normalan, što može biti teško za roditelje, koji mogu provesti veliki deo noći budni.

Važno je savetovati majkama i očevima da prate bebin ritam, kao i da prate i pamte šta umiruje dete. Bebama možemo pomoći da više spavaju noću tako što ćemo ih podsticati da budu budne tokom dana. Možete predložiti roditeljima da svakoga dana provedu sa detetom neko vreme van kuće. To obezbeđuje izlaganje dnevnom svetlu i pomaže bebama da ostanu budne. Boravak van kuće takođe pomaže bebama da nauče da je dan svetlo doba namenjeno aktivnostima i druženju, a noć doba kada je mrak i mir. (Roditelji treba naučiti i da zaštite dete od sunčevih zraka).

Otprilike do 3. ili 4. meseca starosti bebe nauče da razlikuju dan i noć. Oko 6. meseca mnoge bebe mogu da prespavaju čitavu noć. Deca su u stanju da tokom dana uzmu dovoljne količine mleka i ostale hrane pa nije potrebno da jedu tokom noći. Međutim, mnoge bebe se i dalje bude noću, jer su navikle da zaspe tokom hranjenja, ljuljanja ili drugog oblika umirivanja. Kad se probude po noći (a svi to činimo nekoliko puta svake noći), one ne znaju kako da se same ponovo uspavaju. Bebe koje nauče da se same smire, na primer sisajući prst ili nameštajući se u udoban položaj (tako što se sklupčaju uz ogradu kolenke), obično se lakše same uspavaju. Zato je dobra ideja da se roditeljima kada je beba uznemirena tokom dana pokaže kako da podstaknu ponašanja koja će bebi pomoći da se sama smiri.



Pomozite roditeljima da shvate da je svaka beba drugačija i da je vrlo važno da budu fleksibilni i osetljivi na bebine potrebe.



Informativni list 2 predstavlja strategije koje majke i očevi mogu da koriste kako bi pomogli bebama da zaspe.

Uvodeći nove i različite tehnike uspavljivanja i umirivanja deteta, možete pomoći roditeljima da razumeju potrebe njihove dece i da istraže različite pristupe kroz koje će zadovoljiti te potrebe. Jedan je od najboljih načina da podstaknete krugove komunikacije i izgradite snažnu i pozitivnu privrženost jeste da navedete roditelje da se usredsrede na reakcije dece i postupaju prema deci na usklađen način. (Više informacija potražite u Modulu 4 – Zaljubljivanje – Podsticanje afektivne vezanosti roditelja i deteta).



Samoprocena

Kakav biste savet dali roditeljima u vezi sa položajem u kome spava dete i okruženjem za spavanje?



Upozorite roditelje na važnost položaja u kojem beba spava i okruženja za spavanje.

Sindrom iznenadne smrti odojčeta ili smrt u kolenjima (engl. Sudden Infant Death Syndrome – SIDS) **predstavlja iznenadnu i neobjašnjivu smrt odojčeta mlađeg od 1 godine.** Istraživanja su pokazala da se smrt u kolenjima ređe dešava kod odojčadi koja spava na leđima. Stoga pedijatri preporučuju da decu treba stavljati na spavanje:

- **na leđima,**
- **na čvrstom dušek**u – nikada ne stavljajte bebu na jastuk, jagnjeće krzno, vodeni krevet ili sličnu mekanu površinu,
- **u okruženju u kojem se ne puši** – istraživanja su pokazala da izloženost duvanskom dimu (pasivno pušenje) udvostručuje rizik od smrti u kolenjima,
- **bez igračaka ili nezategnutih prostirki** u kolenjima, koje bi bebi mogle otežati disanje.

(Više o sindromu iznenadne smrti odojčeta možete pronaći u Modulu 9 – Okruženje i bezbednost u domu!)



© UNICEF SRBIJA / Szabo

3

UOBIČAJENE BRIGE OKO MALE DECE /DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

1. SPAVANJE



Samoprocena

Roditelji dečaka starog 32 meseca kažu vam da imaju problema jer im sin dolazi u krevet tokom noći. Dečak kaže da se boji mraka. Do sada su jednostavno dopuštali dečaku da spava sa njima u krevetu, ali sada i sami imaju problema sa spavanjem. Šta biste im savetovali?

- a) Ostavite noćno svetlo ako dete spava u drugoj sobi.
- b) Pustite ga da spava u krevetu sa roditeljima.
- c) Pokažite detetu da ste ljuti.
- d) Proglasite jednu od plišanih igračaka detetovim zaštitnikom.

Odgovor

Dobri saveti bi bili a) i d).

*Strah od mraka je prilično uobičajen. U uzrastu od 2,5 ili 3 godine decu privlači svet mašte, ali ona ne shvataju u potpunosti razliku između stvarnosti i svog izmišljenog sveta. Pokazivanje ljutnje može samo povećati uznemirenost deteta. Takođe, ljutnja otežava roditeljima da pažljivije reaguju. **Ako se dete budi tokom noći, roditelji bi trebalo da se odupru iskušenju da puste dete u svoju sobu ili, ako dele sobu, u svoj krevet.** Time šalju poruku da detetova soba ili krevet možda nisu sasvim bezbedni. Umesto toga, trebalo bi da priđu detetu i smire ga objašnjavajući mu da čudovišta ne postoje u stvarnom životu.*



Budite oprezni kada savetujete roditelje. Ako je dete zaista preplašeno, plače ili pokazuje druge znake uznemirenosti, roditelji bi trebalo da ga zagrlje, poljube i ostanu u njegovoj blizini. Najvažnije je smiriti dete i pokazati mu da roditelji brinu za njega i da su uvek uz njega kad zatreba.

Takođe je važno ispitati postoje li neki drugi razlozi zbog kojih se ovakva situacija dešava. Možda je nedavno u životu dečaka došlo do promena koje su povećale njegove strahove ili tjeskobu, kao što su recimo odvajanje od voljene osobe, dolazak nove bebe u porodicu ili promena osobe koja čuva dete.

Koliko sati sna je potrebno maloj deci?

Na uzrastu od jedne do tri godine deca u proseku spavaju 10 do 14 sati dnevno. To podrazumeva dva spavanja tokom dana, a nakon 18 meseci često i samo jedno dnevno spavanje posle ručka, u trajanju od jednog do tri sata. U proseku, mala deca noću spavaju 10 ili više sati. To međutim varira od deteta do deteta pa bi roditelje trebalo da posavetujete da posmatraju decu i prate njihov ritam i potrebe. Neka deca su prirodno sklona da manje spavaju, a obično će ponašanje deteta pokazati treba li mu više ili manje sna. Ako je dete nemirno i nespretnije nego inače, možda mu treba više sna.

Mala deca imaju neke uobičajene probleme sa spavanjem, na primer, mogu tokom noći ustajati iz kreveta, ponekad im treba dugo vremena da zaspe, tokom noći mogu zvati roditelje i tražiti da pređu u

njihov krevet i sl. Neki od tih problema mogu biti uzrok negativnih emocija kod roditelja i mogu ih navesti da viču, kažnjavaju decu ili omalovažavaju dete koje se boji mraka. Roditelje bi trebalo posavetovati da u takvim situacijama ostanu mirni i što je moguće dosledniji.



Da biste podržali majke i očeve da istraže različite strategije za uobičajene probleme sa spavanjem kod male dece, iskoristite **Informativni list 3**.

2. ODVIKAVANJE OD PELENA



Samoprocena

Koje od sledećih tvrdnji su tačne?

- a) Svako dete može da se odvikne od pelena do uzrasta od 18 meseci. T / N
- b) Odvikavanje od pelena može postati „borba za moć“ sa roditeljima. T / N
- c) Davanje nagrada je najbolji način da se dete odvikne od pelena. T / N
- d) Roditelji moraju jasno pokazati da žele da odviknu dete od pelena. U redu je pokazati određenu ljutnju ako dete ne sarađuje, na primer, da ga ukore, kažu mu da se ponaša kao mala beba itd. T / N

Predloženi odgovori

a) Netačno. Na uzrastu od 18 meseci većina dece još nije stekla kontrolu nad mokraćnom bešikom i crevima. Ta veština je nužna da bi deca fizički bila u stanju da koriste nošu ili WC. Koliko je dete emocionalno spremno za početak odvikavanja od pelena zavisi od pojedinačnog deteta. Neka deca su spremna sa 18 meseci, a neka su spremna sa 3 godine. Iako je svako dete različito, približno 22 posto dece odvikne se od pelena do 2,5 godine, a 88 posto do 3,5 godine.

b) Tačno. Mala deca pokušavaju da steknu određenu kontrolu nad svetom koji ih okružuje. Ona koriste svoje sve razvijenije fizičke i jezičke veštine i sposobnosti razmišljanja kako bi stekla kontrolu nad samima sobom, nad svojim telom i svojim okruženjem. Ova prirodna i zdrava želja za kontrolom može dovesti do „borbe za moć“. U ovom uzrastu deca brzo uče da je jedan od načina da osete kako imaju kontrolu – odbijanje da urade nešto što roditelji traže od njih. Odvikavanje od pelena visoko je na listi prioriteta želja mnogih roditelja, nešto što oni veoma, veoma žele da njihova deca usvoje – i deca to brzo shvate. Osim toga, odvikavanje od pelena je posebno podložno borbi za moć jer je povezano i sa željom dece da steknu kontrolu nad vlastitim telom.

c) Netačno. Iako nagrade takve vrste mogu nakratko da podstaknu napredak, postoji bojazan da kod neke dece pritisak „uspeha“ u obliku nagrade stvara teskobu, odnosno osećaj neuspeha kada im se dogodi (vrlo normalno i očekivano) da im „pobegne“. Drugi rizik je da korišćenje nagrada prilikom odvikavanja od pelena može navesti decu da očekuju nagrade za bilo šta – da završe obrok, operu zube, obuku se i sl. Kada roditelji vrlo prozaično pristupaju odvikavanju od pelena i ne prave od toga veliku stvar, verovatnije je da će deca pratiti sopstvenu unutrašnju želju da savladaju ovu važnu veštinu. Ako roditelji žele da koriste nagrade, mora im se reći da izbegavaju materijalne nagrade (igračke, slatkiše i sl.). Roditelji treba da shvate da su osmeh, zagrljaj ili lepe reči takođe nagrada.

d) Netačno. Ljutnja roditelja dovešće do dodatnog emocionalnog pritiska na dete, zbog čega će se ono teže odvikavati od pelena.



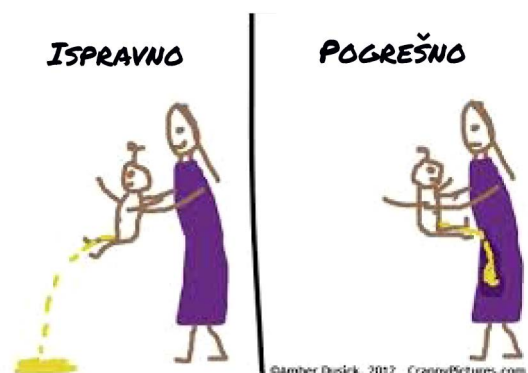
Dodatne informacije o odvikavanju od pelena potražite ovde:

<http://www.zerotothree.org/child-development/early-development/all-about-potty-training.html>

Kada je reč o deci sa posebnim potrebama i/ili invaliditetom, odvikavanje od pelena može početi kasnije ili se tome može pristupiti na drugačiji način. Uloga roditelja je još važnija jer će možda morati vrlo pažljivo da posmatraju dete kako bi mogli da prepoznaju njegov ritam vršenja nužde. Na osnovu tih informacija roditelji mogu da stavljaju dete na nošu / WC šolju u određeno vreme, prateći prirodni ritam deteta. Tako će roditelji povećati verovatnoću da će dete naučiti da vrši nuždu u određeno vreme i na istom (pravom) mestu. Treba ohrabrivati roditelje da budu strpljivi i uporni, da hvale dete i da prate njegov ritam.

Roditelji imaju odgovornost da naprave podržavajuće okruženje za učenje deteta. To znači da roditelji treba da:

- prepoznaju da dete kontroliše svoje telo. Deca su spremna na odvikavanje od pelena kada:
 - imaju suvu pelenu najmanje dva sata u kontinuitetu ili nakon spavanja,
 - prepoznaju da uriniraju ili prazne creva (na primer, dete može da ode u drugu prostoriju ili da se sakrije ispod stola kada prazni creva),
 - savladaju fizičke veštine bitne za odvikavanje od pelena: znaju da hodaju, da skinu i obuku gaćice, da sednu na nošu i siđu sa nje (uz određenu pomoć),
 - imitiraju ponašanje roditelja vezano za vršenje nužde,
 - mogu da prate jednostavna uputstva,
 - **žele da koriste nošu (najvažnije!);**
- dozvole detetu da odluči da li želi da koristi nošu ili pelene / „pull-up“ gaćice svakog dana;
- nauče dete reči za delove tela, uriniranje i pražnjenje creva;
- ponude deci alate potrebne da bi sama uspešno obavljala nuždu (npr. noša odgovarajuće veličine, nastavak za WC šolju i sl.);
- očekuju „nezgode“ vezane za obavljanje nužde i da ih prihvataju bez ljutnje.



Tokom patronažnih poseta razgovarajte sa roditeljima o ovim temama i skrenite im pažnju na **spremnost deteta da se odvikne od pelena**. Najvažnije je da roditelji postanu svesni da ne smeju da koriste nikakve kazne (vikanje, udaranje deteta, uskraćivanje igračaka i sl.), ucene (npr. „mama će biti jako tužna ako se upiškiš u gaćice“), da ne smeju da ponižavaju dete („ponašaj se kao mala beba“), da ga nazivaju pogrdnim imenima ili da mu nude nagrade (npr. „ako koristiš nošu, onda ćemo da idemo u park“). Takođe, roditelji ne bi trebalo da preterano hvale dete zato što je obavilo nuždu na WC šolji ili na noši. Dete bi zbog toga moglo da se oseća loše kada doživi „nezgodu“.

Može biti korisno ako se o odvikavanju od pelena razmišlja kao o procesu u kome i dete i roditelji imaju sopstvene „zadatke“ koje moraju da obave.

Odvikavanje od pelena je važna komponenta samoregulacije koju dete mora da nauči. Dete treba:

- da odluči da li želi da koristi nošu / WC šolju ili pelenu / „pull-up“ gaćice (ako su dostupne);
- da nauči da prepozna fizičke znake koji ga upozoravaju da treba da obavi nuždu;
- da koristi nošu ili WC šolju u skladu sa sopstvenim tempom.



Vaša je uloga sledeća:

- Pomozite roditeljima da shvate da dete mora biti dovoljno zrelo i spremno na odvikavanje od pelena.
- Pomozite roditeljima da pažljivo posmatraju dete i da počnu da koriste nošu kada uoče znake da je dete spremno.
- Pomozite roditeljima da shvate da požurivanje deteta tokom odvikavanja od pelena može stvoriti dodatne probleme, kao što su zadržavanje mokraćne ili stolice, a to može dovesti do fizičkih problema poput zatvora.
- Savetujte roditeljima da ne odlažu odvikavanje od pelena za vreme kada to njima bude zgodno. Motivirajte ih da iskoriste pravi trenutak, kada je dete spremno, a ne da odlažu taj proces zbog nedostatka vremena ili zainteresovanosti, zato što su jednokratne pelene dostupne i jednostavnije i sl.
- Podstaknite roditelje da preuzmu rizik i skinu pelene detetu kada je ono spremno da nauči da obavlja nuždu na noši ili WC šolji. Treba pomoći roditeljima da shvate kako nije katastrofa ako se dete ponekad upiški ili olakša u gaćice. To je sastavni deo procesa učenja. Najbolje vreme za odvikavanje od pelena su letnji meseci, kada dete ima manje odeće na sebi.
- Pokažite razumevanje za strahove ili oklevanje roditelja – možda se majka ili otac plaše da će se dete razboleti, da će uništiti odeću, da će se oštetiti nameštaj ili pod ili da će doživeti neprijatnosti u javnosti. Vaša uloga je da im pomognete da shvate kako se neprijatne situacije mogu sprečiti (na primer, nameštaj ili sedišta u automobilu mogu da se pokriju starim krpama u vreme dok se dete odvikava od pelena). Roditelji moraju da shvate da taj proces, kada je dete spremno, traje svega nedelju ili dve, uz povremene manje nezgode tokom sledećih nekoliko meseci. Treba insistirati na jednom pravilu: kada odluče da više neće koristiti pelene, treba da se pridržavaju te odluke. Savetujte im da ne koriste pelene u posebnim prilikama (npr. kad odlaze u posetu kod rođaka, kad dete ima novu odeću i sl.), jer će time zbuniti dete. U takvim situacijama roditelji bi umesto pelena trebalo da ponesu rezervnu odeću. Vaša je uloga da obezbedite da oba roditelja shvate da se radi o veoma važnom koraku za dete i da je detetu potrebno puno njihovog strpljenja i podrške. A činjenica da dete sazreva i usvaja nove veštine mnogo je vrednija od lepe odeće ili skupih tepiha!



Pogledajte sledeći video o odvikavanju od pelena:

https://www.youtube.com/watch?v=G29_mKNZrZY

Kakve korake preduzima majka kako bi navela dete da vrši nuždu na WC šolji?



Dodatne informacije potražite na sledećem sajtu:

<http://www.zerotothree.org/child-development/early-development/all-about-potty-training.html>

4

UTICAJ NA PONAŠANJE DETETA

Kao patronažna sestra vrlo često ćete se naći u situacijama u kojima će vas roditelji pitati kako da obuzdaju određena ponašanja kod deteta. Ništa ne može da navede roditelje da se osećaju bespomoćnije ili da izgube poverenje u svoje roditeljske sposobnosti nego kada dete ima ispade besa, loše se ponaša, odbija da uradi ono što mu se kaže ili otvoreno prkosi roditelju.

U mnogim porodicama se i dalje smatra da je fizičko kažnjavanje najefikasniji način da se brzo promeni ponašanje deteta. Međutim, fizičko kažnjavanje ima brojne negativne posledice, a vi treba da pomognete porodicama da usvoje drugačije pristupe.

1. FIZIČKO KAŽNJAVANJE

Kada koriste reč „disciplina“, ljudi obično misle na „kažnjavanje“, a vrlo često, u stvari, misle na „fizičko kažnjavanje“. Stavovi ljudi prema fizičkom kažnjavanju razvijaju se pod uticajem njihovog sopstvenog odrastanja i onoga što se u kulturi i društvu u kojem se dete odgaja smatra prihvatljivim. Kao patronažna sestra, važno je da najpre razumete zbog čega neke porodice veruju da je fizičko kažnjavanje najbolji oblik uticanja na ponašanje. Nakon toga možete uviđavno da se osvrnete na taj problem, stavljajući do znanja članovima porodice da poštuju njihovu kulturu, ali da je fizičko kažnjavanje nedelotvorno i štetno za malu decu. S porodicama možete razmotriti različite opcije da bi one shvatile da deca mogu naučiti kako da obuzdaju svoje ponašanje bez fizičkog kažnjavanja, već uz vođstvo brižnih roditelja punih ljubavi, koji postavljaju jasne i razumne granice.



Fizičko kažnjavanje je nedelotvorno i štetno za malu decu!

Postoje brojni razlozi zbog kojih morate savetovati roditelje da ne primenjuju fizičko kažnjavanje. **Kao prvo, Konvencija o pravima deteta propisuje da deca moraju biti zaštićena od fizičkog i svih drugih okrutnih i degradirajućih oblika kažnjavanja. „Deca imaju pravo na zaštitu od svih oblika nasilja“ (Konvencija UN o pravima, član 19).**



Više o nasilju nad decom možete pročitati u Modulu 14 – Zaštita male dece od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja, kao i u ovim publikacijama:¹

<https://www.unicef.org/serbia/publikacije/pametna-knjiga-za-mamu-i-tatu>

https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2018-08/Komunikacija_sa_decom.pdf

Ostali razlozi zašto **ne** treba primenjivati fizičko kažnjavanje obuhvataju sledeće:

- Fizičko kažnjavanje uči decu da je u redu udariti drugu osobu, nekoga ko je manji od roditelja.
- Takav postupak može uplašiti decu ili uništiti njihovu prirodnu potrebu da ugađaju roditeljima i uče od njih.
- Kada su deca uplašena, uvređena ili povređena, njihov mozak se „zamrzne“ (a telo zauzima stav „bori se ili beži“) i nisu u stanju da procesuiraju razloge zbog kojih želite da ona promene ponašanje. Zbog toga je verovatnije da će isto ponašanje ponoviti u budućnosti.

¹ Materijal je na srpskom jeziku.

Roditelji često misle da je u redu ako se u opasnoj situaciji primeni neki od lakših oblika fizičkog kažnjavanja (npr. šamar ili udarac po guzi), jer veruju da će time pomoći deci da neposrednije razumeju šta moraju, a šta ne smeju da urade. Kao patronažna sestra treba da objasnite da i ti manje grubi oblici kažnjavanja imaju jednako negativne posledice kao i teži oblici fizičkog kažnjavanja te da nisu potrebni. Kada dete više nije u neposrednoj opasnosti i krizna situacija se završi, roditelji mu mogu objasniti situaciju. Mnogo je verovatnije da će se posle takvog postupka mala deca pozitivno ponašati u budućnosti.



Roditelje možete naučiti da primenjuju ove jednostavne strategije umesto fizičkog kažnjavanja:

- Ako su majka ili otac na ivici da izgube kontrolu, najbolje je da ostave dete na sigurnom i uzmu nekoliko minuta da se smire.
- Neka roditelj pljesne rukama umesto da ošamari dete – to je bolji način da privuče pažnju.
- Ako je roditelj već podigao ruku da udari dete, neka umesto toga udari po stolu ili sebe po nozi.



Pogledajte sledeći video o **šamaranju**:

http://raisingchildren.net.au/articles/smacking_video.html/context/832



Razmislite: Dok gledate video, razmislite o tome kako su ove majke i očevi odlučili da neće udarati decu. Šta vi kao patronažna sestra možete učiniti da pomognete roditeljima da shvate kako fizičko kažnjavanje neće imati dugoročne rezultate koje očekuju?

Roditelje i druge osobe koje brinu o deci možete podučiti i o efikasnim načinima podsticanja dobrog ili poželjnog ponašanja, odnosno o tome kako da obeshrabre nepoželjno ponašanje. Osim toga, važno je da roditelji pomognu deci da nauče da sama kontrolišu svoje ponašanje. Evo nekih pristupa koje majke i očevi mogu isprobati:

- a) smanjite broj situacija u kojima je dete izloženo preteranim stimulusima,
- b) pomozite detetu da se na odgovarajući način nosi sa jakim emocijama,
- c) podstičite pozitivne oblike ponašanja,
- d) obeshrabrujte problematične oblike ponašanja tako što ih nećete podržavati,
- e) primenjujte autoritativni roditeljski stil umesto autoritarnog ili permisivnog.

2. PRETERANA STIMULACIJA

Kada deca preplavi više iskustava, senzacija, buke i aktivnosti nego što mogu podneti, može se desiti da postanu „previše stimulisana“. Previše stimulisana deca mogu biti umorna, mrzovoljna, razdražena i mogu imati problema sa spavanjem. Kada se to dogodi, možda neće moći da uživaju u stvarima koje inače vole da rade, ali to se može popraviti ako neko vreme provedu u miru, u poznatom i mirnom okruženju.

Ne postoji jedan „ispravan“ odgovor na pitanje koliko stimulacije je previše, jer je svako dete drugačije. Deca sa temperamentom „koji se teško zagreva“ mogu vrlo lako osećati da imaju previše podsticaja, dok deci sa „laganim“ temperamentom to možda neće smetati. (Pogledajte i Modul 4 – Zaljubljivanje

– Podsticanje afektivne vezanosti roditelja i deteta). Svako dete ima drugačiji nivo tolerancije na uzbuđenje i nove stvari.

Majke i očevi obično dobro poznaju svoje dete i treba ih ohrabriti da prate njegov ritam, a podsticaje drže na umerenom i prihvatljivom nivou. Međutim, ako nisu tako dobro usaglašeni sa detetom, možete im pomoći da nauče da prepoznaju signale i znake deteta i kada je potrebno smanjiti stimulaciju.



Iskoristite **Informativni list 4** za razgovor sa roditeljima o različitim strategijama koje mogu koristiti kada je njihovo dete preterano stimulirano, a na linku <http://raisingchildren.net.au/articles/overstimulation.html> potražite dodatne informacije.

3. POSTUPANJE U SLUČAJU SNAŽNIH EMOCIJA

Mala deca postepeno shvataju da su oni i njihovi roditelji i druge osobe koje o njima brinu zasebna bića. To znači da će im prenositi ono što im se sviđa ili ne sviđa i pokušavati da postupaju samostalno (koliko to mogu!). Mala deca razvijaju i jezičke veštine, što im pomaže da izraze svoje ideje, želje i potrebe. Istovremeno, nedostaju im veštine logičkog rasuđivanja i teško se snalaze kada treba da sačekaju nešto ili da se kontrolišu.

Vi kao patronažna sestra treba da pomognete majkama i očevima da shvate da određena izazovna ponašanja mogu značiti da dete jednostavno nije u stanju da izrazi svoja osećanja na prihvatljiv način ili da ne zna kako da zadovolji neku potrebu.

Deci pomaže kada im roditelji pokažu konstruktivniji način na koji mogu da izraze ono što osećaju. Različiti načini kako se treba nositi sa snažnim osećanjima u svakodnevnim situacijama jeste nešto što se postepeno razvija zahvaljujući sve boljim jezičkim veštinama u trećoj godini. Deca tada stižu više iskustva u situacijama koje zahtevaju više samokontrole, na primer, u interakcijama sa vršnjacima u kojima moraju da se nose sa razočaranjem i da prate pravila. Iako deca neće sasvim savladati samokontrolu sve do školskog uzrasta (pa čak i kao odrasli to moramo vežbati!), evo nekoliko ideja pomoću kojih možete pomoći malom detetu da počne sa usvajanjem ove važne veštine:



<http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/toddlers-and-challenging-behavior.html>



Studija slučaja

U poseti ste članu porodice koji slavi 80. rođendan. Svi se dobro zabavljaju, razgovaraju i uživaju. Odjednom, ugledate dvoipogodišnjeg dečaka kako viče i udara majku. On želi igračku svoga brata, ali brat ne želi da mu je da. Stariji brat je dobio novu igračku i ne želi da je deli. Majka ne reaguje pa se dečak baca na pod i počinje da udara po podu rukama i nogama. Sasvim je očigledno da je potpuno izgubio kontrolu.

Majka zatim počinje da viče na njega da se smiri, govori mu da ne može da se ponaša tako i da treba da se ugleda na starijeg brata. Uskače otac koji udari dečaka. Majka očajnički gleda u vas (jer zna da ste patronažna sestra) i traži od vas pomoć. Ona dodaje da se ovakve scene dešavaju skoro svakodnevno i da ona jednostavno ne zna kako da izađe na kraj sa ponašanjem mlađeg sina. Šta biste joj savetovali?

- a) Da li ona treba da razgovara sa detetom koje je potpuno van kontrole? Može li dete zaista da čuje ili razume šta mu majka govori?
- b) Da li sme da dozvoli da je dete udara? Da li treba da se pretvara da se ništa ne dešava?
- c) Da li treba da kazni dete? Da više na njega?
- d) Da li treba da pokuša da reši ovakvu situaciju u bučnoj prostoriji punoj gostiju?
- e) Da li treba da uzme igračku starijem bratu kako bi smirila mlađeg?

Mogući odgovori

- *Uključite oba roditelja: otac je intervenisao u ovoj situaciji i udario dete. Majka izgleda nesrećno zbog toga, ali ne zna šta treba da čini.*
- *Počnite tako što ćete pitati roditelje kako se osećaju kada se takva ponašanja dogode. Treba im pomoći da shvate da se najčešće osećaju bespomoćno i ljuto, kao da će izgubiti kontrolu, a to je nešto što ne bi trebalo da se događa.*
- *Važno je da roditelji ostanu mirni. Posavetujte oca i majku da ne pogoršavaju situaciju sopstvenom frustracijom ili ljutnjom. Recite im da to kako se oni osećaju u tom trenutku nije važno – važno je smiriti dete i pomoći mu da ponovo stekne samokontrolu.*
- *Recite roditeljima da u ovakvim situacijama nisu potrebna prevelika objašnjenja: ton glasa je ono što je važno, a ne sama poruka.*
- *Posavetujte roditelje da nikada ne udaraju dete. To neće pomoći, a situacija će se dugoročno samo pogoršati, jer će dete naučiti da je korišćenje fizičkog kažnjavanja i nasilja prihvatljivo.*
- *Posavetujte roditelje da, ako se ovakvi ispadi dogode na javnom mestu, treba da pokušaju da sklone dete iz te situacije. Javna mesta mogu previše stimulirati dete (previše svetla, previše pogleda, ljudi koji komentarišu itd.), a stavljaju pritisak i na roditelje. Roditelji bi trebalo da urade isto ako postoji opasnost da se dete povredi.*
- *Posavetujte roditelje da budu fleksibilni i razmisle šta je mogao biti okidač za takvo ponašanje: roditelji će možda morati da postupe različito u zavisnosti od situacije – ponekad će možda hteti da ignorišu ponašanje deteta, ponekad će ga smirivati i tešiti, ponekad će pokušati da mu odvrte pažnju itd.*
- *Posavetujte roditelje da razgovaraju sa detetom kada se ono smiri. Majke i očevi bi trebalo da nauče da razgovaraju o detetovim osećanjima: Bio si ljut jer nisi dobio igračku koju si želeo? Kada ne dobiješ ono što želiš, onda počneš da vičeš i lupaš. Tako mi poručuješ da si ljut. Zašto, umesto toga, jednostavno ne kažeš da si ljut? Možeš li to da pokušaš? Ako tako uradiš, mogu da te čujem i pomoći ću ti. (To bi, recimo, mogao da kaže otac koji je izveo dete iz prostorije).*
- *Snažno preporučite roditeljima da ne daju detetu ono što želi kako bi se smirilo. To dugoročno odmaže, jer će dete naučiti da koristi ovakvo ponašanje (posebno u javnosti) da dobije ono što želi.*
- *Ako se dete ovako negativno ponaša samo prema jednom roditelju, podstaknite roditelje da razgovaraju kako onaj drugi može pomoći. Ako se dete s vremena na vreme tako ponaša i sa jednim i sa drugim roditeljem, pomozite roditeljima da porazgovaraju o tome kako jedno drugom međusobno mogu pomoći.*



Možete iskoristiti **Informativni list 5** da porazgovarate sa roditeljima o različitim postupcima koje mogu preduzeti kako bi pomogli deci da izađu na kraj sa snažnim osećanjima.

4. PODSTICANJE POZITIVNOG PONAŠANJA

Postoji mnogo načina za podsticanje pozitivnog ponašanja. U nastavku su neke strategije koje možete podeliti sa roditeljima kako biste im pomogli da ojačaju pozitivna ponašanja kod dece. Pitajte majke i očeve za koje od njih smatraju da bi odgovarale njihovom detetu i u kojim situacijama bi im neke od ovih strategija mogle biti korisne.

Budite prisutni – pokazujte detetu da ga čujete

Biti prisutan znači posvetiti se svemu što dete govori ili radi. To podrazumeva i kontakt očima i otvoreni govor tela, kojim mu pokazujete da obraćate pažnju. Uz „aktivno slušanje“ i „opisne pohvale“, *biti prisutan* predstavlja način na koji roditelji i druge osobe koje brinu o detetu osnažuju svoj odnos sa detetom. Kada se posvetite detetu, time mu pokazujete da je ono važno i da je važno ono do čega mu je stalo. To pomaže detetu da izgradi samopouzdanje i da bude otvoreno prema novim idejama i interesovanjima. Korišćenje pažnje na taj način pokazuje deci da dobro ponašanje privlači pažnju i budi zainteresovanost drugih osoba.

Pohvala i ohrabrenje – uočite kada dete nešto radi dobro

Pohvala je kada kažete detetu šta vam se sviđa u nekom obliku ponašanja i ona uveliko doprinosi tome da se deca dobro osećaju. **Deskriptivna (opisna) pohvala** opisuje šta vam se tačno sviđa u nekom ponašanju (na primer, „Jako mi se sviđa što si sada podelio Lego kockice sa bratom“). Deskriptivna pohvala je najbolja za podsticanje samopoštovanja i izgradnju dobrog ponašanja. Kada decu pohvalimo jer se dobro ponašaju, verovatnije je da će poželeti da nastave da se dobro ponašaju. Deci su potrebne pohvale i ohrabrenja od oba roditelja.

Ohrabrenja su pohvale zbog uloženog truda, a ne zbog same osobe. Na primer, recite roditeljima da umesto „Ti si divno dete“ kažu „Vrlo je lepo što si mi doneo tanjir posle jela!“ ili „Baš si se potrudio dok si ovo gradiš“. Kada hvalite trud, podstičete dete da se još više trudi u budućnosti. Ohrabrivanje se koristi samo pre ili tokom neke aktivnosti, kako bi se pomoglo detetu da izvede aktivnost ili da se ponaša na određeni način. Na primer, „Pokaži mi kako lepo možeš da spremiš igračke“ ili „Znam da si nervozan zbog crteža, ali je važno to što se trudiš. I kako god da ispadne na kraju, napravio si najbolje što možeš“. Nekoj deci, posebno onoj koja imaju manje samopouzdanja, potrebno je više ohrabrivanja.

Tokom kućnih poseta, pomozite roditeljima da shvate da bi trebalo da pohvaljuju napor deteta, a ne samo konačni rezultat. Pomozite im da shvate da samo proaktivno delovanje i napor stvaraju mogućnosti da dete savlada nove veštine. Ako su roditelji usmereni samo na konačne rezultate, kod dece može doći do blokade ili ona čak mogu da izgube motivaciju.

Važnost rutine

Važno je da roditelji shvate vrednost uvođenja jednostavnih rutina i da ih se pridržavaju. Rutine su roditeljima ponekad dosadne i možda im se ne sviđa da ponavljaju iste stvari svakog jutra, u vreme ručka, pred odlazak na spavanje... Rutine, međutim, deci daju osećaj organizacije, stabilnosti i sigurnosti. One pomažu deci da budu uspešna i pružaju im mogućnost da demonstriraju ponašanja koja se roditeljima sviđaju. Rutine oko obroka ili odlaska na spavanje su za malu decu veoma važne. Rutine su prvi korak zahvaljujući kome svaki dan protiče glatko. Kada su deca umorna ili gladna, mnogo je teže privući njihovu pažnju, odnosno ona mnogo teže obavljaju stvari koje bi roditelji hteli.

Planiranje unapred – koraci u pripremanju dece za izazovne situacije

- Identifikujte vreme ili situacije u kojima je verovatnije da će se deca ponašati na negativan način.
- Unapred stavite deci jasno do znanja šta se očekuje od njih.
- Planirajte načine na koje možete pomoći detetu da bude zauzeto i da se ponaša na pozitivan način.
- Podstičite dobro ponašanje.

Pomaganje deci da razviju nove veštine

Roditelji na nekoliko načina mogu pomoći deci da nauče sve, od osnovne brige o sebi do složenijih socijalnih veština.

- **Uputstva: podučavanje rečima**

- Uputstva treba davati samo onda kada dete sluša. Još je bolje ako dete i gleda roditelje dok mu nešto objašnjavaju.
- Treba koristiti reči koje dete razume.
- Objašnjenja treba precizno da ukažu šta želimo da dete uradi i da budu jednostavna, kratka i jasna.

- **Modelovanje: podučavanje pokazivanjem.** Gledajući odrasle deca uče šta treba da urade i kako. Izazov u tome što ste glavni uzor svojoj deci krije se u pokazivanju ponašanja koje cenite i želite. Roditelji i druge odrasle osobe trebalo bi da izbegavaju ponašanja koja ne vole ili ne žele da ohrabruju kod dece.

- **Oblikovanje: podučavanje aproksimacijom.** Složenija ponašanja često se ne uče odjednom. Važno je da počnete da uočavate i nagrađujete početno ponašanje, recimo, kada dete skine pelenu da pokaže da je mokra. Kada se takvo ponašanje dešava češće ili je pouzdano, roditelji bi trebalo da pređu na sledeći korak (na primer, reći detetu da može da sedne na nošu). Pohvale i pažnja potrebni su samo kada novo ponašanje počne da se dešava. Napredujte polako. Važno je da pričekate da se jedan korak dobro ustalio pre nego što pređete na sledeći.



Pogledajte video *Podsticanje dobrog ponašanja*:

http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_behaviour_video.html



Razmislite o video prilogu:

Koje su strategije bile prikazane u video?

Koje od tih strategija su nove za vas, a za koje mislite da će biti nove roditeljima sa kojima radite?

Kako te nove strategije možete preneti majkama i očevima? (Modelovanje, video prilozi, kartice sa praktičnim savetima itd.?)

5. MENJANJE PONAŠANJA DETETA

Kao i za podsticanje pozitivnog ponašanja kod dece, postoje slične strategije koje mogu pomoći roditeljima da promene nepoželjna ponašanja. Pristupi kojima se to postiže obuhvataju promenu okruženja, usmeravanje pažnje deteta na nešto drugo, puštanje da posledice pomognu u kontroli ponašanja ili ignorisanje nepoželjnog ponašanja. **Informativni list 6** može se koristiti kao podsetnik koji roditeljima pomaže da odluče koju će strategiju koristiti.



Pogledajte video *Odvraćanje od nepoželjnog ponašanja*:

http://raisingchildren.net.au/articles/discouraging_behaviour_video.html

**Razmislite o video prilogu:**

Koje su strategije bile prikazane u videou?

Koje od tih strategija su nove za vas, a za koje mislite da će biti nove roditeljima sa kojima radite?

Kako te nove strategije možete predstaviti roditeljima, npr. možete li koristiti modelovanje, igru uloga, video priloge, kartice sa praktičnim savetima itd.?

Izlivi besa (*Temper tantrum*)

Izlivi besa (*temper tantrum*) izuzetno su česti kod male dece. Mala deca se na taj način nose sa teškim osećanjima. Njihove majke i očevi se, međutim, često osećaju frustrirano i bespomoćno, jer ne znaju kako da postupaju prilikom izliva besa.



Tokom kućnih poseta saslušajte roditelje kada vam govore o svojim frustracijama, ljutnji i osećaju bespomoćnosti i pomozite im da pronađu strategije pomoću kojih mogu da izbegnu situacije koje dovode do izliva besa, odnosno da razrade plan ponašanja ako do njih dođe. Za dodatne ideje možete iskoristiti **Informativni list 7** na temu **Izbegavanje i postupanje prilikom izliva besa**.



POZITIVNA DISCIPLINA

Pravi cilj discipline je da deca nauče pravila ponašanja. Ona moraju da nauče kakvo ponašanje društvo u celini i drugi ljudi od njih očekuju. Ta pravila im pomažu da odrastu u društveno produktivne i ostvarene pojedince.

1. RODITELJSKI STILOVI I DISCIPLINA

Postoji više različitih stilova roditeljstva (Baumrind, 1991) i oni se razlikuju po načinu na koji pristupaju disciplini.

Autoritarni stil. U ovom stilu roditeljstva od dece se očekuje da slede stroga pravila koja postavljaju roditelji. Nepoštovanje tih pravila ima za posledicu kaznu. Autoritarni roditelji ne objašnjavaju razloge za pravila. Ako deca traže objašnjenje, autoritarni roditelj će jednostavno odgovoriti: „Jer ja tako kažem”. Autoritarni roditelji očekuju visok nivo poslušnosti, ali nisu osetljivi na potrebe dece niti na njihovu sposobnost da sarađuju.

Autoritativni stil. Autoritativni roditelji takođe postavljaju pravila i smernice i očekuju da ih deca prate. Međutim, ovaj roditeljski stil je daleko demokratičniji. Autoritativni roditelji puni su razumevanja za decu, spremni su da objasne svoje razloge te da slušaju decu i razmatraju argumente ili pitanja dece. Kada deca ne ispune očekivanja, ovi roditelji su brižni i spremni da oprostite, a ne da kažnjavaju.

Permisivni stil. Permisivni roditelji, koji se ponekad nazivaju i popustljivim roditeljima, imaju vrlo malo zahteva od dece. Ti roditelji retko primenjuju disciplinske mere nad decom jer imaju relativno niska očekivanja od zrelosti i samokontrole. Permisivni roditelji imaju više razumevanja za decu nego zahteva prema deci, uopšteno su više brižni i komunikativni nego zahtevni u odnosu sa decom i često preuzimaju ulogu koja više liči na prijatelja nego roditelja.

Neuključeni stil (odbijanje i zanemarivanje). Neuključeni roditeljski stil karakterišu malobrojni zahtevi, nizak nivo razumevanja i slaba komunikacija. Iako mnogi takvi roditelji ispunjavaju osnovne potrebe deteta, oni se uglavnom distanciraju od života deteta. U ekstremnim slučajevima ovi roditelji mogu odbijati ili zanemarivati potrebe dece.

Suprotnost neuključenim roditeljima predstavljaju preterano zaštitnički roditelji. Ovi roditelji su preterano zabrinuti za fizičko i psihološko zdravlje i bezbednost. Iako izgleda da su zabrinuti za dete, oni se u stvari brinu za sebe. Takvi roditelji učestvuju u životu deteta više nego što je potrebno. Oni možda žele da dete ostane zavisno od njih ili, nasuprot tome, da predstave dete okolini kao kompetentno, snažno i zdravo. Moguće je da preteranom zaštitom oni žele da prikriju činjenicu da dete možda ne ispunjava njihova očekivanja. Ponekad takvi roditelji ne prihvataju dete onakvim kakvo ono jeste: ne prepoznaju njegove istinske sposobnosti ili mu ne dozvoljavaju da istražuje, uči nove veštine i sazreva. Otuda se dete može osećati nesigurno i može se plašiti novih iskustava.

U sledećoj tabeli prikazani su različiti roditeljski stilovi i kako se oni međusobno razlikuju.

	Nepodržavajuće Odbijajuće, neusklađeno i usmereno na sebe	Podržavajuće Prihvatajuće, usklađeno i usmereno na dete
Ne postavlja izazove Nizak nivo očekivanja od deteta	Zanemarujuće/neuključeno roditeljstvo (ponekad preterano zaštitničko) Malo zahteva, nizak nivo razumevanja i malo komunikacije	Permisivno roditeljstvo Uglavnom brižni i komunikativni roditelji, često preuzimaju ulogu prijatelja umesto roditelja, niska očekivanja
Postavlja izazove Visok nivo očekivanja od deteta	Autoritarno roditeljstvo Visoki zahtevi u pogledu poslušnosti, kontrola, jednosmerna komunikacija	Autoritativno roditeljstvo Roditelji puni razumevanja, spremni da objašnjavaju i slušaju, brižni i skloniji opraštanju nego kažnjavanju

Kao patronažna sestra, vi treba da razumete da tokom jednog dana ili nedelje očevi i majke neće biti potpuno dosledni u svom roditeljskom stilu, već će na njega uticati i životna situacija, uzrast deteta i sl. Međutim, važno je da shvatite koji roditeljski stil preovlađuje u porodici i da razgovarate sa roditeljima o pozitivnim uticajima nekih stilova i negativnim posledicama drugih.



Dodatne informacije potražite na sledećoj adresi:

<http://psychology.about.com/od/developmentalpsychology/a/parenting-style.htm>



Samoprocena

Koji od četiri roditeljska stila najbolje podstiče socio-emocionalni razvoj deteta?

Predloženi odgovor

Kada je roditeljski stil **autoritaran**, on uglavnom stvara decu koja su poslušna i sposobna, ali su manje srećna, imaju slabije razvijene socijalne kompetencije i niže samopouzdanje.

Kada su roditelji previše popustljivi (permisivni), deca su obično manje srećna i imaju niži nivo samoregulacije. **Neuključeni** roditeljski stilovi stvaraju decu koja imaju najlošije rezultate u svim oblastima života, a mogu značiti i zanemarivanje deteta, što je vrlo ozbiljan oblik zlostavljanja (pogledajte i Modul 14 – Zaštita male dece od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja). Takva deca često nemaju razvijenu samokontrolu, imaju nisko samopoštovanje i manje razvijene kompetencije nego njihovi vršnjaci. (<http://psychology.about.com/od/developmentalpsychology/a/parenting-style.htm>)



Samoprocena

Dvoipogodišnja devojčica igra se sa svojom najboljom drugaricom u parku. Odjednom, ona zgrabi igračku svoje drugaricom i sakrije je iza leđa. Druga devojčica počne da plače.

Koristeći ranije opisane različite roditeljske stilove, odgovorite kako bi otac devojčice koja je zgrabila igračku reagovao?

Roditeljski stil	Ponašanje
Autoritarni	
Autoritativni	
Permisivni	
Preterano zaštitnički	
Neuključeni	

Predloženi odgovori

Roditeljski stil oca čije je dete zgrabilo igračku	Ponašanje
Autoritarni	Otac će zahtevati da dete odmah vrati igračku. Ako dete ne posluša, otac će uzeti igračku i vratiti je drugoj devojčici. Otac neće hteti da sluša nikakva objašnjenja svoje ćerke, nego će joj jednostavno reći da se neka pravila moraju poštovati.
Autoritativni	Otac će pokušati da uteši obe devojčice nastojeći da kod obe pobudi empatiju. Objasniće ćerki da razume da ona želi igračku, ali da igračka pripada drugoj devojčici. Takođe će objasniti da bi druga devojčica možda pristala da joj malo pozajmi igračku kada bi je pitala. Takođe, možda će pitati drugu devojčicu da objasni kako se osećala kad joj je oteta igračka.
Permisivni	Otac bi odabrao da se ne meša (njegova ćerka ne plače), a možda bi prokomentarisao kako bi deca uvek trebalo da dele igračke. Druga mogućnost je da bi pokušao da uteši devojčicu koja plače i da je nagovori da podeli igračku. Možda bi pokušao da joj dâ nešto drugo, kao neku vrstu „mita“.
Preterano zaštitnički	Otac bi rekao ćerki da ne sme da uzima tuđe igračke, jer bi drugo dete moglo da je udari i povredi. Roditelju druge devojčice rekao bi da njegova ćerka obično ne uzima tuđe igračke. Takođe, takav otac bi brinuo kako se njegova ćerka oseća i želeo bi je zaštititi od tuge ili osećaja povređenosti, pa bi preuzeo na sebe odgovornost za njen postupak.
Neuključeni	Otac bi ignorisao ceo događaj i nastavio da proverava poruke na mobilnom telefonu.



Kao patronažna sestra, vi među roditeljima možete podsticati autoritativni roditeljski stil, kojim će oni usmeravati ponašanje svoje dece, koji će im pomoći da se osećaju sigurno i koji će podsticati njihovu samoregulaciju i socio-emocionalni razvoj.

U ovom modulu bavili smo se nekim od čestih problema, pitanja i dilema koje majke i očevi mogu otvoriti tokom vaših poseta (trudite se da redovno razgovarate sa oba roditelja, jer se uobičajene roditeljske brige bolje rešavaju kada oba roditelja razumeju pozitivne i negativne strategije). Ponekad se roditelji mogu osećati zbunjeno, uznemireno ili bespomoćno i mogu da traže savet od vas jer žele da rade ono što je najbolje za njihovo dete. Vaša uloga je da ih podržite u pronalaženju najboljeg mogućeg rešenja. Uspostavite odnos poverenja, slušajte ih sa empatijom i usmeravajte njihov postupak razumevanja deteta i dolaženja do pozitivnih rešenja. Dobra je praksa da uz vas roditelji jačaju sopstvene kapacitete za rešavanje problema kako bi povećali svoje resurse, a ne postali zavisni od vas.



Više o ovoj temi možete pronaći u Modulu 10 – Jačanje komunikativnih veština patronažnih sestara.



© UNICEF SRBIJA / Szabo

6

REZIME KLJUČNIH PORUKA

Novorođenčad i deca mlađa od četiri meseca obično nisu sposobna da se hrane i spavaju prema rasporedu, što može stvoriti dosta stresa u životu roditelja. Majkama i očevima koji prolaze kroz taj period možete pomoći informacijama o razvoju njihovog deteta i zajedno sa njima istražiti različite strategije koje mogu pomoći da dete bolje spava i manje plače, odnosno da pokuša da uspostavi rutinu kod spavanja. Ne postoji jedinstvena strategija koja uvek deluje pa je dobro da roditelji imaju alternative kada jedan pristup nije delotvoran.

Mala deca koja su tek prohodala donose nove brige roditeljima, jer istovremeno pokušavaju da steknu veću samostalnost i da ostanu u bliskom kontaktu sa roditeljima. Očevi i majke će se zato suočiti sa novim izazovima kada budu učili decu da spavaju sama ili da se odviknu od nošenja pelena. Uloga patronažne sestre je da pomogne roditeljima u pronalaženju strategija koje su za njih delotvorne, a istovremeno zadovoljavaju razvojne potrebe deteta.

Roditelji mogu uticati na ponašanje svoje male dece tako što će paziti da ona ne budu izložena preteranim stimulusima i pomagati im da nauče da se na odgovarajući način nose sa svojim osećanjima. Pozitivno ponašanje može se učvrstiti pohvalama i podsticajima, dobrim primerom (modelovanje), veštinama podučavanja i planiranjem. Negativna ponašanja mogu se smanjiti promenom okruženja, korišćenjem tehnika skretanja pažnje, ignorisanjem ponašanja ili primenom posledica koje su u skladu sa detetovim mogućnostima razumevanja. Uloga patronažne sestre je da predstavi različite strategije i da pruži podršku roditeljima u pronalaženju onih koje najbolje odgovaraju njima i njihovom detetu.

Disciplina se često shvata kao kazna. U stvari, kada se koristi pozitivno, ona može pomoći u detetovom socijalnom i emocionalnom razvoju. Fizičko kažnjavanje ne treba da se koristi, jer ono može negativno uticati na razvoj deteta, kršiti njegova prava, davati primer negativnog ponašanja, a osim toga je i bezuspešno. Uloga patronažne sestre je da pomogne ocu i majci da shvate razliku između kazne i pozitivne discipline te da nauče kako da koriste strategije zasnovane na pozitivnoj disciplini, koja pomaže deci da se nauče samoregulaciji.

Slušajte majke i očeve i razgovarajte sa njima o njihovim brigama i o strategijama koje mogu primeniti da bi rešili probleme. Ne zaboravite da ih uvek pitate šta misle i koje strategije su već isprobali pre nego što im ponudite neke predloge. Kada dajete predloge, uvek ponudite više od jednog i pustite roditelje da sami biraju i donesu konačnu odluku, ukoliko to neće naškoditi detetu.

7

DODATAK



INFORMATIVNI LIST 1

Strategije za umirivanje plača odojčadi

- Umotajte dete. Neke bebe manje plaču kad su čvrsto umotane u ćebence i lagano ih ljuljamo.
- Koristite nosiljku za dete. Za dete može biti vrlo umirujuće kada se nalazi uz roditelja tokom čitavog dana.
- Isprobajte različite načine držanja deteta. Neke bebe vole da ih roditelj čvrsto privije uz grudi, druge vole da gledaju preko ramena, treće da ih roditelj drži ispred svog lica.
- Koristite umirujuće zvuke. Lagano pričajte ili pevušite nešto detetu. Pozadinski šumovi takođe mogu biti umirujući.
- Isprobajte različite vrste pokreta. Neke bebe umiruju nežni, spori pokreti, poput ljuljanja. Druge se bolje smiruju uz žustrije ritmične pokrete tokom nošenja.
- Smanjite podsticaje kojima je dete izloženo: svetla, prizore, zvuke i teksture.
- Ostavite bebu na miru. Kada ništa ne uspe da umiri bebu, dajte joj priliku da se smiri sama: spustite je na bezbedno mesto i ostavite je na miru 5-10 minuta. Ponekad naši pokušaji da smirimo decu za njih predstavljaju dodatne podsticaje, koji povećavaju njihovu uznemirenost umesto da je smanje. U takvim slučajevima može pomoći ako ih ostavimo same. Bebama je ponekad potreban odmor od dodirivanja, razgovora i interakcija. A ako se beba ne smiri, neće biti nikakve štete.
- Izbegavajte situacije u kojima je dete previše izloženo stimulacijama. Bebe tada mogu postati mrzovoljne ili umorne, zbog čega mogu više plakati, a mogu i izgledati uznemireno ili okretati glavu od osobe koja je uz njih. Bebini pokreti mogu se pretvoriti u trzaje, ona može stiskati šake, mahati rukama ili udarati nogama.
- Porazgovarajte sa profesionalnim zdravstvenim radnikom kako biste proverili da li su uzrok plača možda crevni problemi, alergije i sl.



Izvor: Sajt [zerotothree.org](http://www.zerotothree.org) – <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/colic-behaviors.html>



INFORMATIVNI LIST 2

Strategije za uspavljivanje odojčadi

- Dosledno vreme odlaska na spavanje i rituali. Redosled kupanja u toploj vodi, ljuljanja, maženja, uspavanki itd. Priprema bebe za odlazak na spavanje. Oslonite se na zakonitosti ranog razvoja deteta – model asocijacija. Mozak deteta u razvoju je sličan kompjuteru, on čuva hiljade sekvenci koje postaju obrasci. Kada se beba uključi u ranu fazu rituala odlaska na spavanje, postaje programirana za ceo obrazac, koji ima za rezultat padanje u san.
- Smirivanje. Pripremite za bebu kupanje u toploj vodi, a zatim joj pružite umirujuću masažu kako biste opustili napete mišiće i smirili misli. Budite pažljivi, jer za neku decu bi ovo moglo da predstavlja stimulaciju.
- Hranite dete tokom dana. Bebe treba da nauče da se jede preko dana, a da se noću uglavnom spava. Neke veće bebe i deca su preko dana toliko zauzeti igrom da zaborave na jelo, a onda to nadoknađuju tokom noći, budeći se često i tražeći hranu. Da biste prekinuli ovu naviku, hranite bebu najmanje na svaka tri sata tokom dana kako biste hranjenje grupisali u periodu budnog dela dana.
- Uspavajte bebu dojenjem/hranjenjem. Smestite se pored bebe i dojite je (ili hranite na flašicu) dok ne zaspi. Prijatan redosled kupanja u toploj vodi, toplih ruku, tople dojke i toplog kreveta recept je za dobar san.
- Otac uspavljuje bebu. Smestite bebu ocu na grudi, tako da njena glava bude uz njegov vrat, a da očeva brada dodiruje vrh bebine glave (vibracija dubljeg muškog glasa uspavljuje bebu) i nežno je uljuljkajte u san. Ako beba ne zaspi na ovaj način, otac može da legne sa bebom u istom položaju i da je pusti da privremeno zaspi na njegovim grudima.
- Ljuljanje ili šetanje sa bebom dok ne zaspi. Pokušajte da uspavate bebu u stolici za ljuljanje ili šetajte sa njom u rukama i pritom joj nežno mazite leđa i pevušite.
- Privijte se uz bebu. Nekim bebama tehnike standardnog uspavljivanja nisu dovoljne. Beba jednostavno ne želi sama da zaspi. Kada je uljuljkate ili uspavate hranjenjem, ležite uz usnulu bebu dok čvrsto ne zaspi.

Tehnike protiv buđenja

Isprobajte ove praktične savete kojima možete pomoći bebi da spava duže tokom noći.

- Opuštanje tokom dana. Miran dan verovatno će pratiti i mirna noć. Što su roditelji više povezani sa bebom tokom dana, što su više uz nju i smiruju je tokom dana, to je verovatnije da će beba mirnije prespavati noć.
- Oblačenje bebe. Pokušajte da bebu preko noći umotate na različite načine. Prvih meseci mnoge bebe vole da budu „čvrsto umotane“, npr. u pamučno ćebence. Starija deca vole da budu „opuštena“ i možda će bolje i duže spavati ako imaju nepričvršćene pokrivače koji im omogućavaju slobodne pokrete. Ako je dete odeveno u širu, labavu odeću tokom dana, a umotano noću, ono će najčešće početi da povezuje umotavanje sa snom. Beba kojoj je prevruće ili prehladno može biti nemirna. Prilagodite pokrivače temperaturi u sobi i navikama bebe.
- Tišina u spavaćoj sobi.
- Mrak u spavaćoj sobi.
- Zvuci za spavanje. Ponavljajući, skoro monotoni zvuci koji će uljuljkati bebu u san poznati su kao beli šum (npr. zvuk fena ili mašine za pranje).

- Muzika za spavanje. Namestite omiljene uspavanke deteta da se „vrte“ bez prestanka kako bi, kada se probudi, beba bila u poznatom zvučnom okruženju koje povezuje sa spavanjem. Roditelji mogu napraviti sopstveni izbor uspavanki koje najbolje uspavljaju njihovo dete.
- Topao krevet. Spuštanje bebe na hladnu posteljinu može predstavljati problem. Koristite posteljinu od pamučnog flanela, naročito zimi, ili stavite topao peškir da zagreje posteljinu pre nego što spustite dete na spavanje (pre toga sklonite peškir iz zagrejanog kreveta).



Izvor: Sajt *askdrsears.com*, 2014 – <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/sleep/issues/toddler-sleep-solutions/>



© UNICEF SRBIA/Szabo



INFORMATIVNI LIST 3

Uobičajeni problem sa spavanjem

- Problem sa spavanjem: Dete često izlazi iz kreveta.**

Moguće rešenje: Ako dete ima problema sa ostajanjem u krevetu, pokušajte da provedete mirnih sat vremena pre odlaska na spavanje. Čitanje, maženje, kupanje ili slušanje uspavanki mogu pomoći detetu da bolje spava. Ako se ustajanje iz kreveta nastavi, uvedite „noćnu propusnicu”: dozvolite detetu da izađe iz sobe, ali samo jednom tokom noći, i tada zatraži šta god mu treba. Možda će biti potrebni meseci da se ponašanje promeni, pa zapamtite da je doslednost najvažnija. „Propusnica”, uz neki bezbedan predmet, kao što su poseban jastuk, plišana životinja ili čebence, mogu pomoći detetu, a ono će ih vremenom samo prerasti.

- Problem sa spavanjem: Detetu predugo treba da zaspi.**

Moguće rešenje: Redovno vreme za odlazak na spavanje predstavlja idealno rešenje za prelaz iz dana punog događanja u miran san. Iznenadna promena u rasporedu deteta, poput popodnevno spavanja ili jedne večeri sa kasnim odlaskom na spavanje, mogu uticati na spavanje. Nedostatak sna takođe može povećati probleme sa spavanjem. Stručnjaci preporučuju da mala deca koja još uvek spavaju dva puta tokom dana, spavaju ujutru oko 10 h približno 45 minuta i popodne oko 13 h u trajanju od 2 sata. Kod dece koja su navikla na jedno spavanje tokom dana, pokušajte da ispunite jutro aktivnostima, a spavanje planirajte posle ručka, oko 13:30, u trajanju od 2 sata.

- Problem sa spavanjem: Dete ima strahove i noćne more.**

Moguće rešenje: Noćne more su uobičajene kod dece između 2. i 3. godine. Ako je dete sklono strahovima, pre spavanja izbegavajte knjige ili filmove sa strašnim temama. Neka rutina povezana sa odlaskom na spavanje bude vesela, preporučuje psihološkinja Linda Bler (Blair) u svojoj knjizi „Srećno dete” („The Happy Child”). Odolite iskušenju da kažete detetu kako ono čega se boji ne postoji: „Ako dete nešto ružno sanja, recite mu da je sada sve u redu. Nemojte mu reći da snovi nisu stvarni, jer za mnogu decu predškolskog uzrasta snovi izgledaju potpuno stvarni”, kaže Linda Bler. Umesto toga, „recite detetu da nema razloga za zabrinutost. Ne upuštajte se u duga objašnjenja niti odvrćanja pažnje. Jednostavno utešite i razuverite dete i, čim se smiri, poželite mu laku noć”.

Ako se noćna mora ponavlja, istražite mogući uzrok. Pitajte dete o susretima sa drugom decom, TV emisijama ili drugim iskustvima koja doživljava tokom dana. Ako pronađete uzrok, pokušajte da smanjite kontakt deteta sa tim uzrokom.

- Problem sa spavanjem: Dete plače i doziva vas noću.**

Moguće rešenje: Kada dete plače tokom noći i zove vas da dođete u njegovu sobu, pokušajte da utvrdite raspored odlazaka do njega umesto da odgovarate na svaki poziv. Ako uvedete raspored, bilo to na svakih pet minuta ili u nekom drugom intervalu, i dalje ćete zadovoljiti detetove potrebe. Sve dok nema ničega što bi zaista tražilo reakciju (na primer bolest ili mokre pelene), dete će se na kraju samo smiriti i zaspati.



Izvor: Anderson, 2014 – <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/sleep/issues/toddler-sleep-solutions/>



INFORMATIVNI LIST 4

Kada su mala/predškolska deca preterano izložena stimulacijama

- Smanjite buku i aktivnosti u detetovom okruženju. Na primer, ugasite TV ili radio i odvedite dete u njegovu sobu ili mu dozvolite da bude uz roditelja (ako mu je to potrebno da se smiri).
- Pomozite detetu da rečima izrazi osećanja koja ispoljava ponašanjem. Na primer, odrasla osoba može reći: „Vidim da si uznemiren” ili „Vidim da se osećaš umorno”.
- Sedite mirno uz dete i odaberite neku umirujuću aktivnost, kao što je čitanje priče, ležanje uz njega, pevanje laganih pesama ili ga jednostavno mazite po leđima. Kada se dete smiri, dajte mu vremena da se igra samo.



Izvor: <http://raisingchildren.net.au/articles/overstimulation.html>



© UNICEF SRB/JA/Szabo



INFORMATIVNI LIST 5

- Razgovarajte o osećanjima i kako se nositi sa njima. Kad malo dete nauči da prepoznaje kako se oseća, to mu pomaže da stekne kontrolu nad svojim emocijama i da ih saopšti drugima.
- Ponudite detetu neke ideje kako da izađe na kraj sa snažnim emocijama. Maloj deci potrebne su smernice kada ne znaju kako da se nose sa jakim osećanjima besa, tuge ili frustracije. Kada je dete stvarno ljuto, potvrdite to što ono oseća: „Sad si stvarno jako ljut jer sam ti danas zabranila gledanje televizije”.
- Pokažite da saosećate sa detetom. U redu je ako mu pokažete da razumete da izbor koji mu se nudi ne predstavlja ono što dete želi.
- Dopustite detetu da samo bira neke stvari, u skladu sa uzrastom. Na primer, šta će obući (možete ponuditi dve mogućnosti) i šta će jesti (budite razumni), šta će se igrati, sa kim će se igrati. To detetu daje osećaj kontrole i pomaže u razvoju samopouzdanja i osećaja kompetentnosti (uverenja „Ja to mogu”).
- Tražite načine na koje vaše dete može „da vežba” samokontrolu. Tokom svakog dana ima dosta situacija u kojima možete dete učiti toj veštini. Na primer, igre koje zahtevaju čekanje na red su odlične za vežbanje čekanja i saradnje sa drugim.



Izvor: Sajt [zerotothree.org](http://www.zerotothree.org) – <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/toddlers-and-challenging-behavior.html>



© UNICEF/UNIT14992/Holt



INFORMATIVNI LIST 6

Strategije za promenu ponašanja

- Promenite detetovo okruženje.
- Promenite fizičko okruženje (uklonite neke predmete, osigurajte prostor kako bi bio bezbedan za istraživanje).
- Premestite dete na drugo mesto, na kome neće biti u iskušenju da radi nešto pogrešno ili nepoželjno.
- Promenite vreme obavljanja aktivnosti.
- Prilagodite nivo složenosti da bolje odgovara detetu.
- Učinite stvari zanimljivim ili zabavnim.



Izvor: http://raisingchildren.net.au/articles/changing_environment.html

Odvraćanje pažnje

- Pažnju detetu možete odvratiti i tako što ćete mu jednostavno dati da radi nešto drugo. Uvedite novu aktivnost, igračku ili igru, odnosno pokažite detetu nešto novo što može da radi sa igračkom koju već ima.
- Promenite scenu. Stavite dete u položaj u kojem može videti različite stvari ili ga premestite na drugo mesto.
- Mislite unapred. Smislite nekoliko ideja za zabavne aktivnosti. Ako izlazite, ponesite neke privlačne i zabavne igračke koje možete izvaditi po potrebi. Ako dete ogladni, neka vam pri ruci budu ukusne i zdrave grickalice.



Izvor: <http://raisingchildren.net.au/articles/distraction.html>

Posledice

Postoji nekoliko vrsta posledica za decu.

Prirodne posledice. Ponekad je najbolje pustiti decu da iskuse prirodne posledice svog ponašanja. Kada deca iskuse rezultat sopstvenog ponašanja, mogu naučiti da njihovi postupci imaju posledice. Tako će naučiti da preuzimaju odgovornost za ono što rade.

Isključivanje (tajm-aut). To je vrsta posledice koju možete koristiti sa malom decom. Ona podrazumeva da dete mora na neko kraće vreme da ode na neko mesto: u ćošak, na stolicu ili u prostoriju koja je odvojena od zanimljivih aktivnosti i drugih ljudi. Taj metod se može koristiti ako se radi o posebno teškom ponašanju ili u slučajevima kada ste oboje vrlo ljuti i potreban vam je odmor kako biste se smirili. Zapamtite pravilo – jedan minut vremena u tajm-autu za svaku godinu starosti deteta.



Izvor: <http://raisingchildren.net.au/articles/consequences.html/context/459>

Sistematično ignorisanje

Sistematično ignorisanje je namerno uskraćivanje vaše pažnje detetu koje se upustilo u konkretan oblik nepoželjnog ponašanja. To podrazumeva da ne gledate dete i ne razgovarate sa njim dok god se ponaša na određeni način. Ova strategija se temelji na činjenici da pažnja druge osobe može biti snažan motivator ljudskog ponašanja. Zbog potrebe za socijalnim kontaktom i povezanošću, koja je ljudima svojstvena, postoji veća verovatnoća da će se u budućnosti ponavljati ono ponašanje koje privlači pažnju.

Pažnja roditelja posebno je moćna nagrada za decu zbog snažne povezanosti koja postoji između dece i roditelja. Pažnja roditelja je toliko moćna da ponekad nema velike razlike o kakvoj vrsti pažnje se radi. Iz dečje perspektive i negativna pažnja je bolja od nikakve. Otuda za dete „nagradu“ mogu predstavljati i negativni oblici pažnje, kao što su grdnja, vikanje, pa čak i udaranje.

Sistematično obraćajte pažnju na ponašanje koje želite da vidite umesto na ponašanje koje ignorirate. To čini sistematično ignorisanje daleko uspešnijim.



Izvor: http://raisingchildren.net.au/articles/systematic_ignoring.html/context/459



© UNICEF SRBIA/Pančić



INFORMATIVNI LIST 7

Izbegavanje izliva besa i postupanje u slučaju da se dogode

- Smanjite stres. Veća je verovatnoća da će izlive besa imati deca koja su umorna, gladna ili izložena preteranim podsticajima.
- Budite svesni kako se vaše dete oseća. Ako primetite da se u detetu sakuplja bes, intervenišite i pokušajte da mu skrenete pažnju nekom drugom aktivnošću.
- Prepoznajte okidače izliva besa. Neke situacije – odlazak u kupovinu, posete ili vreme obroka – možda češće podrazumevaju izlive besa. Razmislite o načinima na koje te situacije možete učiniti lakše podnošljivim za dete. Recimo, možete tempirati te situacije u vreme kada dete nije umorno, možete ga nahraniti pre izlaska ili paziti da ne mora predugo da vodi računa o svom ponašanju.
- Kada dođe do izliva besa, ostanite mirni (ili se barem pravite da je tako!). Ako se naljutite, to će samo pogoršati i otežati situaciju, i za vas i za dete. Ako treba nešto da kažete, neka vam glas bude miran, a ne povišen; ponašajte se promišljeno i smireno.
- Sačekajte da izliv besa prođe. Ignorišite ponašanje dok ne prestane. Kada je izliv besa u punom jeku, prekasno je za uveravanje ili odvratanje pažnje; dete neće biti sposobno da vas sluša. Osim toga, izlažete se riziku da naučite dete kako su izlivi besa način da stekne vašu punu pažnju i uključenost.
- Potrudite se da izliv besa ne bude ni na koji način nagrađen. Ako se izliv besa dogodi jer dete ne želi nešto da učini (recimo, da izađe iz kade), nežno insistirajte da to ipak učini (izvadite dete iz kade). Ako je bes izazvan time što dete nešto želi, nemojte mu to dati.
- Budite dosledni i smireni u pristupu. Ako ponekad popustite i posle izliva besa date detetu ono što želi, a ponekad ne, problem bi se mogao da se pogorša.
- Nagradite dobro ponašanje. Sa entuzijazmom pohvalite dete kada uspešno savlada svoje frustracije.



Izvor: http://raisingchildren.net.au/articles/temper_tantrums.html



© UNICEF SRBIJA/Vaš



INFORMATIVNI LIST 8

Kako možete da koristite ove ključne tačke da biste podstakli roditelje da koriste pozitivne disciplinske postupke u odgajanju dece?

Pozitivna disciplina

(Međunarodni programi za razvoj deteta i Svetska zdravstvena organizacija, 1997)

Dodatak

Ključne tačke	Kako ih možete koristiti za podršku roditeljima
1. Važno je uspostaviti emocionalnu vezu i uzajamno poverenje (pozitivan ugovor) između deteta i roditelja.	Postoji jasna veza između pozitivnog odnosa dete-roditelj i detetovog razvoja u senzibilnu osobu punu razumevanja. Kada od početka postoje snažan emocionalni dijalog i poverenje između deteta i osobe koja brine o njemu, to onda služi kao unutrašnji model koji utiče na buduće bliske odnose deteta sa drugim ljudima, uključujući i njegove vršnjake. Kada odrasla osoba postane emocionalno važna za dete, onda ona može pozitivno da utiče na njega.
2. Treba uvesti jednostavna i jasna pravila saradnje i ponašanja.	Dete mora biti svesno ograničenog broja jednostavnih pravila na koja se stalno treba pozivati, kako bi mu ta pravila bila poznata i kako bi ih usvojilo. Pravila treba da budu jednostavna i jasna: „Ne smeš da se guraš/tučeš/grebeš/grizeš/štipaš.” „Moraš da čekaš svoj red.” itd. Važno je imati i pozitivna pravila: „Morate pomagati jedni drugima.” „Moraš saslušati šta drugi žele da ti kažu.” „Treba da utešiš onoga ko je uznemiren i da mu pomogneš.” itd. Dete mora dobiti objašnjenje zašto pravilo postoji i kakve posledice kršenje pravila može imati na druge.
3. Kada dete ispolji neprihvatljivo ponašanje, treba jasno i čvrsto pokazati neodobravanje.	Kada se pravila za saradnju/ponašanje krše ili se dogodi neki nasilni incident, dete mora biti svesno da je njegovo ponašanje neprihvatljivo. „Dušan plače jer si ga gurnuo. Ružno je kada guraš nekoga”. Treba pružiti objašnjenje, a ne samo viknuti „Ne!” i intervenisati isključivo na fizički način ili gurnuti dete bez objašnjenja.

4. Važno je saslušati obe strane koje su učestovale u incidentu.	Važno je da obe strane dobiju priliku da objasne svoj pogled na bilo koji incident, a ne da automatski prihvate verziju žrtve. U mnogim slučajevima žrtva je možda isprovocirala agresiju. Takve situacije mogu da se iskoriste kako bi se kod dece dodatno razvijalo razumevanje emotivnog ponašanja i razgovaralo o mirnim načinima na koje se nesporazumi mogu rešiti.
5. Usmeravanje pažnje agresivnog deteta na doživljaj i osećanja žrtve predstavlja dobar način da se dete osvesti da ne sme da nanosi bol drugim ljudima.	Važno je da dete shvati štetu ili patnju koju je nanelo žrtvi. „Vidiš da Petar plače? To je zato jer je pao i povredio se kad si ga gurnuo“.
6. Korisno je omogućiti deci da se užive u uloge i iskustva drugih.	Važno je da dete ne gleda samo sebe i da nauči da bude osetljivo na osećanja drugih ljudi oko sebe. „Zašto misliš da Petar plače? Kako bi se ti osećao da te je Olja gurnula?“ Druga mogućnost je da podsetite dete na situacije u kojima je ono bilo žrtva. „Sećaš se kad ti je Steva uzeo igračku? Sećaš li se kako si se tada osećao? Zbog toga ne smeš takve stvari da radiš drugima – jesi li razumeo?“
7. Umesto da samo zaustavite negativno ponašanje deteta, važno je ukazati i na pozitivne alternativne postupke.	Detetu treba pokazati da svoja osećanja povređenosti ili ljutnje može uspešno da izrazi i na druge načine osim kroz nasilne postupke. Detetu treba predstaviti alternative koje će mu pokazati šta je moglo da uradi drugačije. „Mogao si da kažeš Petru da je sada tvoj red, a ne da ga udariš“ ili „Mogao si da zamoliš za igračku, a Jovana je mogla da ti je dâ“.
8. Jednako je važno da se redefinišu i popravne odnosi između dece koja su u sukobu.	Ponekad se dvoje dece sukobljava kad god su zajedno. Važno je pronaći razloge za to i učiniti pokušaj da se razmirice reše. U takvim situacijama treba razgovarati sa decom, ukazati svakome na pozitivne karakteristike drugog deteta, probati da se zajedno uključe u aktivnosti koje ne izazivaju sukob i koje su zadovoljavajuće za obe strane. Takođe, bilo bi dobro da se uzrok problema ukloni na što je moguće suptilniji način. Na primer, kad oboje dece želi da se igra istom igračkom, može im se preusmeriti pažnja na neku alternativnu aktivnost. Kad god deca uspeju da igraju zajedno bez svađe i problema, treba ih pohvaliti što su „dobri prijatelji“.

9. Praksa je važna.

Na decu možemo uticati da se ponašaju sa razumevanjem i saosećanjem za druge i kroz priče koje opisuju takva ponašanja ili se odnose na slične teme, ili kroz druge oblike umetničkog izražavanja, kao što su gluma, igranje uloga ili crtanje/slikanje. U svim kulturama ima mnogo priča o likovima koji su ljubazni, puni razumevanja i ljubavi, koji su nesebični, pomažu drugima i pokazuju ostale oblike pozitivnog ponašanja. Pokazalo se da su deca koja su brižna i uviđavna prema drugima često imala više iskustva u tome od druge dece koja ne pokazuju takvo ponašanje. Praktično iskustvo brige za druge posebno je važno za učenje ponašanja, npr. briga za mlađu braću i sestre, pa čak i lutke, izrada čestitki ili pisanje pisama za bolesnu decu, poklanjanje igraćaka ili odeće siromašnoj deci. Isto tako, hranjenje kućnih ljubimaca ili briga oko njih mogu značajno uticati na detetov osećaj o brizi. Važno je da dete razvije osećaj saosećanja za potrebe i patnje drugih i da mu se poveri odgovornost da učini nešto pozitivno kako bi im pomoglo.

10. Ponekad je bolje predvideti sukob i ukloniti moguće uzroke.

Neke situacije kao da pozivaju na sukob i prekid saradnje. To je posebno slučaj u situacijama kada je, na primer, troje dece zajedno, a igraćaka ima samo za dvoje (recimo, dve ljuljaške). Još jedna tipična konfliktna situacija u grupi jeste rivalstvo oko toga ko će se igrati sa nekim popularnim detetom, što može dovesti do isključivanja druge dece. Uz nešto razmišljanja unapred i planiranja takve konfliktne situacije se mogu izbeći. To ne znači da decu treba sasvim sprečiti da dožive iskustvo sukoba i takmičenja sa drugom decom, jer su i te situacije važne za proces prilagođavanja na različite društvene situacije. Deca će ionako iskusiti takve izazove, ali kroz analizu i popravljjanje situacija moguće je u određenoj meri izbeći nasilne scene kod dece.

SARADNICI

Dawn Tankersley

Programski ekspert

Međunarodno udruženje Korak po korak
(Step by Step Association – ISSA), Holandija



Zorica Trikić

Viša rukovodilac programa

International Step by Step Association (ISSA), Holandija



Adrienne Burgess

Izvršni direktor i rukovodilac istraživanja

Fatherhood Institute, UK



Prof. dr Marta Ljubešić

Odsek za logopediju

*Rukovodilac postdiplomskih specijalističkih studija Rane
intervencije u edukacijskoj rehabilitaciji*
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu



Dr Karen Whittaker

Viši predavač, Univerzitet Central Lancashire (UCLan)

Članica veća Instituta zdravstvenih poseta (iHV) Škola zdravlja,
Univerzitet Central Lancashire, Preston, Engleska



Bettina Schwethelm

Specijalista za rani razvoj i zdravlje deteta

Kancelarija UNICEF-a za region Centralne i Istočne Evrope
i Zajednice nezavisnih država (CEE/CIS)



REFERENCE

Anderson, M. Toddler sleep solutions to common problems. Parents. Posećeno 25. marta 2015. na adresi <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/sleep/issues/toddler-sleep-solutions/>

Mesto za nas (22. maja 2009). Odvikavanje od pelena. https://www.youtube.com/watch?v=G29_mKNZrZY

Pitajte dr Searsa (2013). 31 način da vaše dete zaspe i spava. Posećeno 25. marta 2014. na adresi <http://www.askdrsears.com/topics/health-concerns/sleep-problems/31-ways-get-your-baby-sleep-and-stay-asleep>

Baumrind D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.

Cherry K. (2014). Parenting styles: The four styles of parenting. About.com Psychology. Retrieved at <http://psychology.about.com/od/developmentalpsychology/a/parenting-style.htm>

Child Adolescent Health Services. (2012). Positive parenting program. Government of Western Australia Department of Health. http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Child_Health/Child_Health_Services/HP005652_triple_P_brochure.pdf

Savet Evrope (2006). Recommendation Rec 19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting. <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=1073507&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75>

Vaspitavanje dece u Australiji. (2006-2014) www.raisingchildren.net.au

Strategije smirivanja: http://raisingchildren.net.au/articles/settling_strategies_video.html

Spavanje beba: http://raisingchildren.net.au/articles/baby_sleep_video.html/context/824

Spavanje predškolske dece: http://raisingchildren.net.au/articles/preschoolers_sleep_nutshell.html

Preterana stimulacija: <http://raisingchildren.net.au/articles/overstimulation.html>

Posvećivanje: <http://raisingchildren.net.au/articles/attending.html/context/457>

Pohvale i ohrabrenja: http://raisingchildren.net.au/articles/praise_and_encouragement.html

Rutine: <http://raisingchildren.net.au/articles/routines.html>

Tranzicije: <http://raisingchildren.net.au/articles/transitions.html>

Planiranje unapred: http://raisingchildren.net.au/articles/planning_ahead.html

Razvoj veština: http://raisingchildren.net.au/articles/developing_skills.html

Davanje uputstava: http://raisingchildren.net.au/articles/giving_commands.html

Podsticanje dobrog ponašanja: http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_behaviour_video.html

Promena okruženja: http://raisingchildren.net.au/articles/changing_environment.html

Odvraćanje pažnje: <http://raisingchildren.net.au/articles/distraction.html>

Posledice: <http://raisingchildren.net.au/articles/consequences.html/context/459>

Sistematično ignorisanje: http://raisingchildren.net.au/articles/systematic_ignoring.html/context/459

Odvraćanje od negativnog ponašanja: http://raisingchildren.net.au/articles/discouraging_behaviour_video.html

Batine: http://raisingchildren.net.au/articles/smacking_video.html/context/832

World Health Organization. (2012). Care for child development participant manual. Geneva: World Health Organization. Dostupno na adresi

http://www.unicef.org/earlychildhood/files/3.CCD_-_Participant_Manual.pdf

Do treće godine:

Problemi sa spavanjem kod odojčadi i male dece. Posećeno 25. marta 2015. na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/sleep/sleep-challenges.html>

Bebe i bezbednost tokom spavanja. Dostupno na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/sleep/babies-sleep-safety.html>

Odgovaranje ne zahteva nemirnih beba, što možete učiniti. Dostupno na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/colic-behaviors.html>

Mala deca i izazovno ponašanje: zašto to rade i kako odgovoriti. Dostupno na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/toddlers-and-challenging-behavior.htm>

Kolike i plakanje. Dostupno na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/colic-behaviors.html>

Odvikavanje od pelena. Dostupno na adresi <http://www.zerotothree.org/child-development/early-development/all-about-potty-training.html>

Patronažne sestre mogu takođe koristiti štampane i video materijale sa sajta i YouTube kanala UNICEF-a:

<https://www.unicef.org/serbia/materijali>

<https://www.youtube.com/channel/UCQYrR9NUnproCeOvkQ89vaw/videos>



