

ŽIVJETI  
ZDRAVO

SMART FAMILY U VRTIĆU  
Materijali za rad s  
obiteljima



HZJZ



neuvikas  
perhe



HEALTH4EU kids  
Your Kids' Health, Our Priority



NEKI VRTIĆ  
SLAVUJ

U ovom Tjednu zdravlja u vrtiću, u sklopu produljenog slavlja "Smart Family u vrtiću" uz aktivnosti koje možete provoditi s djecom dostavljamo vam i brojne aktivnosti i savjete kako potaknuti obitelji na zdrave stilove života nudeći im podršku, savjete i prijedloge aktivnosti.

Iz tog razloga u ovom dijelu možete pronaći praktične savjete na temu pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti, odmora i opuštanja i vremena provedenog pred ekranima koji mogu biti korisni u radu s obiteljima. To su savjeti mogu biti od koristi u situacijama ako netko od roditelja od vas zatraži pomoć ili ako uočite da neka obitelj treba dodatnu podršku. U ponuđenim materijalima možete pronaći neke ideje kako razgovarati s obiteljima.

Ove aktivnosti za rad s obiteljima mali su dio svega što smo pripremili za vas. Ako ste već iskušali sve ove savjete, ne brinite, mi imamo spremno još ideja i savjeta, samo nam se morate javiti i sve ćemo vam dostaviti. Posebno nas zanimaju kreativni načini na koje ćete vi ove aktivnosti predložiti obiteljima, kako će oni reagirati i koje ćete nove aktivnosti osmisliti potaknuti ovime što pročitate.

Pa... krenimo zajedno raditi s obiteljima!

# Pravilna prehrana



U obitelji s djecom prehrana je veliki dio svakodnevice. Za djecu je prirodno da se faze prehrane razlikuju. U nastavku slijede ideje i savjeti koje možete ponuditi obiteljima kako bi uveli ritam i zdravije odabire u svoju svakodnevnu prehranu.

## Povrće i voće

Uobičajeno je da djeca ne vole povrće. Nekad se čini vrlo izazovnim potaknuti dijete da jede ili čak kuša novo povrće. Strpljenje, nježno ponavljanje i ohrabivanje djeteta najčešće će djelovati pozitivno, no ponekad je možda potrebno upotrijebiti druge, kreativne metode kako bi djecu upoznali s povrćem. U tim slučajevima pomaže ako se dijete s povrćem upozna i korištenjem drugih osjetila osim okusa.

### Što učiniti ako dijete ne jede povrće?

U bogatom okusnom svijetu povrća dijete ima dovoljno toga za istraživanje. Kako potaknuti djecu da jedu više povrća i voća ako uvijek žele jesti istu, poznatu hranu?

Objasnite članovima obitelji da su neka djeca prirodno pustolovni kušači hrane, no mnoga su djeca sumnjičava prema novim okusima. Većina djece želi jesti prepoznatljivu i poznatu hranu. To je prirodno i ne čini pojedino dijete posebno izbirljivim. Ako to uzmu u obzir, poticanje djece na kušanje novih okusa bit će im lakše. Najvažnije (i najteže) je strpljenje – širenje svijeta okusa zahtijeva vrijeme i nježno ponavljanje uz puno poticaja. Taj put trebaju zamisliti više kao maraton nego sprint, ali uvijek će ići naprijed.

Ukoliko obitelji trebaju podršku u poticanju djece da jedu povrće pokušajte im savjetovati sljedeće:

1

Povrće ima bolji okus kada se jede prstima: Poslužite svježe povrće narezano na komade. Odustanite od miješanih salata ako ih dijete odbija jesti. Također odustanite od obaveze da dijete sve jede priborom za jelo. Povrće se može jesti narezano na komadiće, kao grickalice, uz omiljeni umak, itd. Uz povrće može se jesti i narezano voće. Važno je uvijek igrati na sigurno i na tanjur staviti bar jedno voće ili povrće koje dijete voli jesti. Tako će dijete steći naviku svaki put uzeti nešto s tanjura s povrćem.

2

“Mogu sam”: Savjetujte obiteljima da uključe dijete u sjeckanje povrća i ostale aktivnosti koje uključuju pripremu hrane. Neka mu dopuste grickanje i istraživanje ako je dijete za to zainteresirano. Na taj način dijete će upoznati povrće, a možda ga čak i kušati.

3

Učinite povrće sastavnim dijelom svakodnevnog života: Ukoliko obitelji češće pripremaju hranu biljnog podrijetla na jednostavan će način povećati broj porcija povrća u prehrani cijele obitelji. Činjenica je da djeca jedu ono što vole, vole ono što je poznato, a upoznaju se s onim što je dostupno i često prisutno.

4

Dovoljna je šaka: Prema tanjuru pravilne prehrane preporučuje se porcija povrća u svakom obroku – otprilike onoliko povrća koliko stane u šaku je dovoljno. Ponekad može biti više u jednom obroku, a manje u drugima.

5

Dopustite djeci da kreativno istražuju hranu: Hrana treba izazivati veselje i osjećaj sreće! S vremena na vrijeme s djecom se može kreativno istražiti hranu i napraviti kreativno djelo koje će pojesti kao npr. međuobrok.

Dodatni savjet za izbirljivu djecu je i da se bolje upoznaju s pojedinim namirnicama korištenjem različitih osjetila.

## Korištenje svih osjetila za uživanje u hrani

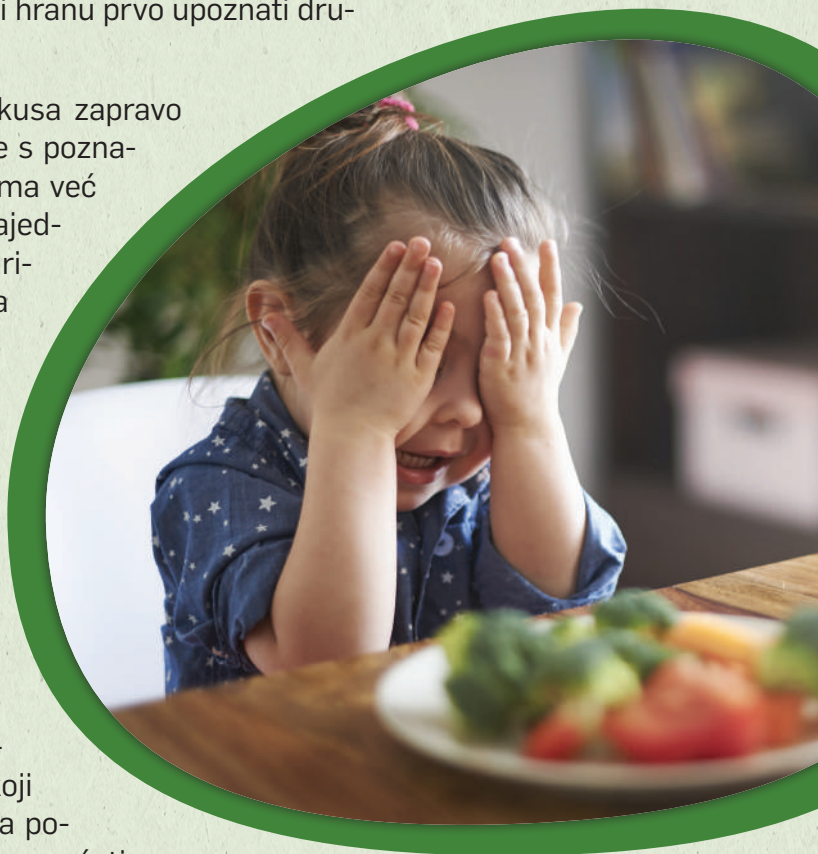
Djeca uče kroz igru, istraživanje, postavljanje pitanja i donošenje zaključaka. Upoznavanje s novim vrstama hrane može se pretvoriti u veselo višeosjetilno putovanje na kojem su istraživanje prstima i buđenje svih osjetila nekad važniji od kušanja. Kušanje s izbirljivim djetetom treba ostaviti za kraj i hranu prvo upoznati drugim osjetilima.

*Užitak njuškanja:* Većina našeg osjetila okusa zapravo je miris hrane. Određeni mirisi povezuju se s poznatom hranom, situacijama, ljudima i mjestima već u ranom djetinjstvu. Potaknite obitelj da zajedno s djetetom istraže razne začine i pomirišu različite mirise. Neka se zapitaju "Kakva sjećanja ili osjećaje budi u sjećanju začina papar, kardamom, origano ili vanilin šećer"? Neka miriše zatvorenim očima kako bi se mogli bolje koncentrirati na osjet njuha. Neka nasjeckaju različito mirisno voće, povrće i začinsko bilje i uživaju u bogatstvu mirisa.

*Pogodi što se to čuje u kuhinji:* Uz pomoć osjetila sluha dijete može pogoditi što se događa u kuhinji. Kako zvuči prženje luka, električni mikser ili sjeckanje mrkve? Oštre male uši također primjećuju način na koji se govori o hrani. Zato potaknite obitelji na pozitivan razgovor o hrani koji može pomoći povećati hrabrost za kušanje novih okusa. Neka upitaju dijete: "Kako zvuče različiti kućanski aparati? Koji je vaš omiljeni kuhinjski aparat?"

*Gozba za oči na tanjuru:* Oku ugodan izgled stola i hrane na tanjuru može povećati interes djeteta za hranu. Postavljanje stola, njegovo ukrašavanje i izlaganje hrane doprinosi ljepoti svakog obroka. Potaknite obitelji da se igraju restorana. Neka dijete (uz pomoć ako je potrebno) posloži tanjure s hranom za sve i posluži ih na stol.

*Opipljiva gastronomska iskustva:* Djeca istražuju i osjećaju okolinu rukama, nogama i ustima. To nije uvijek praktično, ali istraživanje različitih tekstura rukama i ustima je važno za upoznavanje s različitim sastojcima i oblicima hrane. Na primjer, hrana ima potpuno drugačiju teksturu kada je kuhana i sirova. Ponudite obiteljima aktivnost s djecom. Neka zajedno ispeku peciva. Dijete neka svojim rukama sudjeluje u svakom koraku. Neka dijete rukama oblikuje tijesto i od tijesta napravi svoje jedinstvene kiflice. Neka razgovaraju o tome kakav je osjećaj tijesta u različitim fazama rada. Kakav je osjećaj peciva kad pecivo izade iz pećnice i dovoljno se ohladi da ga možemo izvaditi? Druga taktilna aktivnost koju možete predložiti obiteljima je "čudno povrće". Kad kupuju povrće ili voće neka odaberu ono koje izgleda čudno, smiješno, ukusno ili uzbudljivo. Kod kuće s djecom mogu istraživati boju, teksturu, opip, miris, a ako se usude, mogu ga i kušati. Neka pitaju djecu "Gdje ovo raste? Na zemlji, na drvetu, u grmu, u polju?" Ako ne znaju odgovor neka ga zajedno pronađu.



*Pobjeda okusa:* Savjetujte obitelji da potaknu dijete na istraživanje, igru i kušanje novih namirnica, a da pritom poštuju njihove granice – ništa se ne mora kušati. Ista namirnica može se pretvoriti u mnogo različitih okusa. Neka isprobaju kakav je okus mrkve u obliku pirea, soka ili ako je narezana na komadiće ili naribana. Neka kušaju slatke, kisele, meke i tvrde vrste jabuka. Osjetilo okusa posebno se izoštrava kada se isto voće kuša u različitim oblicima. Neka uključe dijete u sve korake u pripremi hrane. Guljenje, ribanje i sjeckanje čine hranu poznatijom i bliskijom.

## **Olakšajte svakodnevno planiranje prehrane obitelji**

Planiranje tjednih obroka unaprijed olakšava svakodnevni život. Savjetujte roditeljima da prije odlaska u trgovinu, kao obitelj donesu odluku o tome koju će hranu jesti sljedeći tjedan i što će novo probati. Ideje za obiteljske obroke kroz tjedan olakšavaju planiranje prehrane te time i svakodnevni život. Prazan predložak tjednih obroka zgodan je za ispis, neka ga obitelj ispuni tjednim planom obroka i zatim ga pričvrste na vidljivo mjesto, npr. na vrata hladnjaka.





# Tjedni plan prehrane obitelji



|                  | Ponedjeljak | Utorak | Srijeda | Četvrtak | Petak | Subota | Nedjelja |
|------------------|-------------|--------|---------|----------|-------|--------|----------|
| Doručak          |             |        |         |          |       |        |          |
| Ručak            |             |        |         |          |       |        |          |
| Međubrok         |             |        |         |          |       |        |          |
| Večera           |             |        |         |          |       |        |          |
| Večernji zalogaj |             |        |         |          |       |        |          |



Materijali prilagođeni prema Finskoj udruzi srca, metodi Smart Family



## Ritam obroka

Ujednačen ritam dnevnih obroka održava optimalnu razinu energije u djece i odraslih osoba. Raznovrsna, šarena i ukusna hrana te redoviti obroci pomažu i djeci i odraslima u usvajanju zdravih prehrambenih navika.



### *Pomoć tanjura pravilne prehrane*

Model tanjura pravilne prehrane može pomoći u sastavljanju raznovrsnog i potpunog obroka. U tanjuru pravilne prehrane pola tanjura je ispunjeno svježim ili kuhanim povrćem, četvrtina ugljikohidratima poput integralne riže/tjestenine, a zadnja četvrtina je rezervirana za ribu, biljne proteine ili meso. Dobra mjera za povrće je barem porcija veličine vlastite šake, ako se pola tanjura djetetu čini prevelikom količinom.



Dizajn tanjura određuje omjer pojedinih vrsta hrane, na primjer koliko povrća u odnosu na krumpir i meso. Veličinu porcije kontrolira dijete. U redu je ako ne pojede pun tanjur hrane. Dijete zna najbolje osjetiti kada je sito. Vjerujte djetetovoj sposobnosti da procijeni potrebe vlastitog tijela. Ako dijete osjeti da mu je želudac pun prije nego što isprazni tanjur, u redu je da ostavi ostatak hrane.



### *Osjećaj gladi je u redu*

Između obroka svatko može i treba malo ogladnjati. Osjećaj gladi je normalan za funkcioniranje organizma. Napadi gladi, s druge strane, nisu poželjno stanje, stoga bi trebalo izbjegavati pojačavanje osjećaja gladi do krajnjih granica. Ako dijete uhvati osjećaj gladi neposredno prije obroka, može kao predjelo pojesti povrće koje je dio planiranog obroka.

### *U svakodnevnom životu ritam obroka može biti fleksibilan*

Dobro je imati ustaljen ritam obroka, no on ne mora biti uobičajen. Svakodnevni život ne ide uvijek po planu. Ponekad se obrok može potpuno propustiti, a ponekad se može pojesti i previše. Takve se stvari događaju i djeca i odrasli uče slušati poruke vlastitog tijela. Treba zapamtiti da dijete živi ovdje i sada. Ono tek uči kako kontrolirati svoju prehranu što je nekoj djeci prirodno i lako, a drugi još moraju učiti. Potaknite članove obitelji da pomognu djetetu da izrazi osjećaje riječima: je li gladno ili je pojelo previše, želi li samo mali obrok ili želi jesti iz dosade?

### *Slatkiši kao dio fleksibilnog plana obroka*

Slatkiši su dio normalnog života i uklapaju se u raznoliku prehranu. Kada je ritam obroka ispravan, slatkiši mogu pomoći u kontroli emocija koje dolaze posebno u situacijama kada smo gladni. Razvoju pozitivnog odnosa djeteta prema hrani pomaže ako hrana nije strogo podijeljena na zdravu i nezdravu, a slatkiši su normalan, mali dio prehrane. To ne znači da se slatkiši jedu u nedogled ili stalno. Djetetu se može reći da postoje svakodnevne namirnice koje se mogu jesti u velikim količinama svaki dan, a s druge strane postoje namirnice koje se jedu u manjim količinama ili u posebnim prilikama. Svaka obitelj ima različite načine i situacije u kojima se jedu slatkiši.





## O snažite vještine upravljanja prehrambenim troškovima

U nastavku pročitajte pet savjeta za upravljanje prehrambenim troškovima koje možete predložiti obiteljima ukoliko procijenite da im je potrebna podrška.

**Savjet br. 1:** Zavirite u ormare i ovisno o tome što unutra pronađete razmislite što biste mogli pripremiti kao obrok sljedećih nekoliko dana. Sve namirnice koje Vam nedostaju zapišite i napravite popis za kupovinu. Ako u trgovinu odlazite s popisom, kupit ćete najpotrebnije, a izbjeći kupiti nepotrebne namirnice.

**Savjet br. 2:** Zavirite u svoj hladnjak. Lagano smežurana mrkva ili tjedan dana staro pakiranje mlijeka poznati su prizor u hladnjacima mnogih ljudi. Kako biste smanjili prehrambeni otpad, prvo potrošite namirnice pred istekom roka trajanja.

**Savjet br. 3.** Kuhajte veće količine hrane. Kuhajte hranu koja se može jesti kroz nekoliko dana, tako da ne morate brinuti u kuhanju svaki dan. Priprema hrane u velikim količinama također štedi energiju.

**Savjet br. 4.** Dajte prioritet povrću. Proteini su najskuplji dio obroka. Osoba koja vodi računa o cijeni hrane i očuvanju okoliša barem nekoliko puta tjedno kuha obroke bez mesa, odnosno obroke koji se sastoje od, primjerice, leće, graha ili drugih grahorica. Također, kako biste sporije potrošili skuplje namirnice, pri kuhanju koristite veće količine povrća. Na primjer, kad kuhate juhu dodajte 400 g mesa i 800 g korjenastog povrća za juhu.

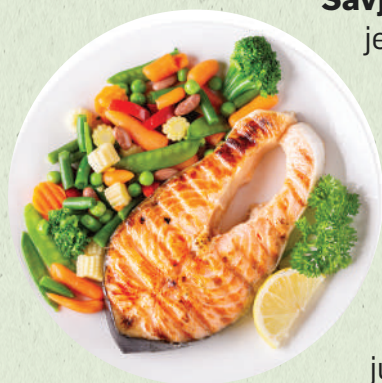
**Savjet br. 5.** Pripremajte jela koja možete zamrznuti. Na taj način osigurat ćete da vam namirnice ne propadnu, a i imati gotov obrok u dane kad nemate previše vremena za kuhanje.

## Kako smanjiti prehrambeni otpad

Svođenje otpada od hrane na najmanju moguću mjeru nije samo ekološki prihvatljivo, već i štedi novac. U idealnoj situaciji obitelji će svu hranu koju su kupili u trgovini pripremiti kod kuće i pojesti prije isteka roka trajanja. Planiranje prehrane je ključno za smanjenje prehrambenog otpada - ponudite obiteljima *Tjedni plan prehrane obitelji* kako bi unaprijed razmislili o tome što će jesti tijekom tjedna.

Nakon planiranja tjednih obroka, potrebno je napraviti popis za kupovinu na koji će zabilježiti proizvode koji im nedostaju kod kuće. Važno je pridržavati se ovog popisa u trgovini i ne kupovati prevelika pakiranja ako neće potrošiti cijeli sadržaj.

Sljedeći važan savjet za smanjenje prehrambenog otpada je zamrzavanje hrane. Ponekad u obiteljima, čak i ako pokušaju smanjiti otpad i potrošiti što je moguće više namirnica, u hladnjaku će ostati ostaci povrća, staklenki i obroka. Odlično rješenje za čuvanje ovih namirnica je zamrzavanje. Zamrznute namirnice mogu se iskoristiti, primjerice, pri sljedećem kuhanju. Ostatke povrća koji se ne mogu zamrznuti lako se može preraditi u, na primjer pire od povrća. Ako u obitelji često ostaje povrće, predložite im da češće kupuju zamrznute proizvode: na taj će način moći iskoristiti upravo onoliko koliko im je potreb-



no. Izvrsna ideja za iskorištavanje preostalih namirnica iz hladnjaka je tzv. švedski stol, odnosno organizacija obroka tijekom kojeg se ponudi sadržaj iz hladnjaka i svatko uzima ponuđenu prema vlastitom izboru.

Važno je zapamtiti i da rok trajanja ne znači rok valjanosti hrane. Šećer, tjestenina i ostale suhe namirnice se, bez obzira na navedeni rok trajanja, mogu koristiti dulje vrijeme. Osim suhih namirnica, rok trajanja može se pronaći i na mliječnim proizvodima. Prekoračenje datuma također ne čini ove proizvode otpadom - pogotovo ako se vodi računa o hladnom lancu. Konkretno, proizvodi od kiselog mlijeka, kao što su krem sir, mlaćenica, skuta, mogu se jesti tjednima. Također, mlijeko se ne baca nekoliko dana nakon isteka roka. Najbolje ga je kušati i uvjeriti se je li dobro za piće. U svakom slučaju, nema opasnosti od bolesti. Kiselo mliječni proizvod se može koristiti i za izradu tijesta za palačinke.

Poštivanje oznake roka valjanosti od zdravstvene je važnosti kad govorimo o proizvodima čija je mikrobiološka kvarljivost teže uočljiva. Zato pripremite meso i ribu najkasnije do navedenog datuma. Ako ne uspijete potrošiti navedene proizvode u roku, stavite ih u zamrzivač.

# Tjelesna aktivnost



## Tjelesna aktivnost povećava sposobnost učenja i dobro raspoloženje

U nastavku teksta otkrijte iznenađujuće dobrobiti tjelesne aktivnosti i potaknite djecu na kretanje.

Razgovarajte s obiteljima o vrijednostima i dobrobitima tjelesne aktivnosti na zdravlje. Pitajte ih što bi rekli kada bi čuli da postoji način da trenutno poboljšaju djetetovu sposobnost koncentracije i učenja te povećaju njegovo pozitivno raspoloženje i umanje negativne reakcije? Osim toga, ovaj čudesni "lijek" poboljšava zdravlje djeteta i štiti od mnogih bolesti sada i u budućnosti. Mogu li pogoditi o čemu se radi? Pa naravno, o tjelesnoj aktivnosti.

Postoji mnogo dokaza o neposrednim i dugoročnim učincima tjelesne aktivnosti na zdravlje, sposobnost učenja i opću dobrobit djece - a također i odraslih - a neki od njih su i iznenađujući. Svaki trenutak izdvojen za tjelesnu aktivnost je dobar i njegovi učinci se brzo osjete.

*Više tjelesne aktivnosti i učenje će ići glatko*

Na sposobnost učenja ne utječu samo aktivnosti na usvajanje novih znanja i kognitivni razvoj. Redovita tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na mnoge vještine koje su ključne za djetetovo učenje: pamćenje, pažnju, vještine obrade informacija i rješavanja problema te koncentraciju.

Nekoliko studija pokazalo je da tjelesna aktivnost i tjelesna spremnost pozitivno utječu na učenje djece i školski uspjeh. Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti uočeni su posebno kod testova iz matematike i materinjeg jezika – što je dijele tjelesno aktivnije i spremnije, to je uspješnije u matematičkim i jezičnim zadacima. Redovita tjelesna aktivnost u djece pozitivno utječe i na razvoj socijalnih vještina interakcije i suradnje, što djelomično može objasniti dobre rezultate učenja u tjelesno aktivne djece.

*Čak i jedna vježba čini razliku*

Čak i kratki periodi tjelesne aktivnosti imaju pozitivan učinak i trenutno jačaju sposobnost učenja. Jedna je studija pokazala da čak i samo četiri minute tjelesne aktivnosti u djece povećava pažnju i koncentraciju te razumijevanje pročitano. Pojačavajući učinak kratkotrajne tjelesne aktivnosti na sposobnost učenja može trajati i do nekoliko sati.

Tjelesna aktivnost utječe i na neurotransmitere u mozgu, koji podižu raspoloženje odmah nakon tjelesne aktivnosti. Ako je dijete redovito tjelesno aktivno javit će se pozitivan učinak i na psihološku dobrobit i ublažavanje simptoma tjeskobe i depresije. Tjelesna aktivnost stoga povećava količinu neurotransmitera u mozgu koji su važni za našu sreću!

Također je utvrđeno da redovita tjelesna aktivnost jača samoučinkovitost – osjećaj da vjerujete svojim sposobnostima i da ste zadovoljni sobom. Kretanje donosi radost i vjeru u vlastite sposobnosti te višestruko jača djetetovo samopoštovanje.



## Tjelesna aktivnost kratkoročno i dugoročno poboljšava zdravlje i dobrobit

Osim sposobnosti učenja i pozitivnog raspoloženja, redovita tjelesna aktivnost unapređuje zdravlje djece poboljšanjem tjelesne spremnosti i preventivnim djelovanjem na razvoj kroničnih nezaraznih bolesti. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost jača mišićno-koštani sustav i pozitivno djeluje na mentalno zdravlje.

Dugoročno, i djeca i odrasli imaju najviše koristi od redovite, kontinuirane tjelesne aktivnosti kroz više mjeseci. Maloj djeci nije nužno potrebno posebno vrijeme ili ciljane aktivnosti kako bi bila tjelesno aktivna – dovoljno je da su redovito aktivna u svakodnevnom životu. Bitno je da im se srce ubrza, a obrazi zacrvene. Tjelesno aktivne igre, trčanje i igranje s loptom imaju isti pozitivan učinak. Dakle, nije važno što djeca rade kada su tjelesno aktivna, nego da se uopće kreću.

*Temelj za dobro zdravlje, bolju sposobnost učenja i sveobuhvatno blagostanje stvara se već u djetinjstvu*

Čovjek je stvoren da se kreće. Kretanje je preduvjet za rast i razvoj, a djeci je kretanje potpuno prirodna aktivnost. Kretanje djetetu donosi veliko zadovoljstvo. Ipak, ako je djetetov temperament miran i oprezan, potrebno je više poticaja od strane odrasle osobe.

Zajednička igra vani u dvorištu ili na igralištu privlači dijete na kretanje, posebno u situacijama kada ima više prostora, a manje pravila. Ipak, postoje dani u kojima ne možemo izaći van na otvoreno. Tih dana mogućnosti za tjelesnu aktivnost mogu se pronaći i kod kuće. Na primjer, ako dijete ne smije skakati na krevetu, postoji li neko drugo mjesto kod kuće gdje možete skakati? Može li se negdje popeti ili igrati loptom?

Važno je zapamtiti da se aktivan životni stil rađa postupno, kroz entuzijazam, zajedničko vrijeme, ohrabrenje i pozitivna iskustva. A da bi tjelesna aktivnost postala navika, važna su iskustva radosti i uspjeha.



## Naša obitelj se ne kreće - što učiniti?

U radu s roditeljima za koje znate da nisu redovito tjelesno aktivni važno je pokazati razumijevanje da svatko ima dane kada mu je razina energije niska, a kauč privlačniji od obuvanja tenisica. Početak je često najteži korak. Međutim, rijetko nakon toga požalite što ste se natjerali s kauča.

Kada utvrdite čimbenike koji utječu na kretanje i tjelesnu aktivnost obitelji, lakše je poticati jačanje čimbenika koji povećavaju kretanje i, sukladno tome, smanjuju percipirane prepreke redovitoj tjelesnoj aktivnosti. U nastavku slijede neki primjeri rješenja koji mogu pozitivno utjecati na kretanje. Pokušajte ih primijeniti kako bi potakli roditelje na jačanje zdravih navika.



## Naša je obitelj toliko zaposlena da nemam vremena za kretanje

*Primjer 1: Otac: "Pa, nedostatak vremena donosi izazove našoj tjelesnoj aktivnosti i, kako bismo bili aktivniji, trebali bismo tjelesnu aktivnost uvrstiti u kalendar, to je naša slabost. Stvarno sam loš u planiranju bilo čega." Majka: "Da, a opet, ja sam tip osobe koja uvijek mora sve planirati, a ne možete uvijek sve planirati." – Majka, otac i dvoje male djece*

*Primjer 2: Majka: "Suprug je jučer išao na trčanje, a ja sam danas išla u dugačku šetnju sa psima. Dan je stvarno dobro počeo i dobro se osjećam. Znam da se zbog tjelesne aktivnosti osjećam tako dobro. Prije trudnoće imala sam više vremena za tjelesnu aktivnost. Čak i sada bih mogla sve stići, samo se treba pokrenuti dovoljno rano da imate vremena za tuširanje i tako dalje prije posla. To je samo pitanje rasporeda." - Majka dvoje djece*

### Savjeti:

1. Tijekom svakog dana možete izdvojiti kratko vrijeme za tjelesnu aktivnost. Najvažnije je da se pokrenete, makar i na trenutak. Čak i kratko vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti je dobro.
2. Planirajte tjelesnu aktivnost unaprijed. U kalendaru rezervirajte prikladno vrijeme za tjelesnu aktivnost i pridržavajte ga se.
3. Kretanje smatrajte prirodnim dijelom ostalih dnevnih aktivnosti. Kretanje ne mora biti odvojena aktivnost, već čvrsto povezano sa svakodnevnim životom.
4. Svaka vrsta tjelesne aktivnosti je pozitivna. Odaberite onu koja vama najviše odgovara.



## Zamorno je i kauč doziva

*Primjer 1: Majka: "Pa, umor ima utjecaja. Ako je kći umorna, onda nema smisla da ide na gimnastiku. I meni je tako, ako sam umorna, tjelesna aktivnost mi nije zabavna. Možda ću malo odmoriti i onda otići..." - Majka dviju djevojčica*

### Savjeti:

1. Pobrinite se da dovoljno spavate. San je jednako važan za zdravlje kao i raznolika prehrana i redovita tjelesna aktivnost.
2. Kada se osjećate umorno, sjetite se osjećaja ugone nakon zadnjeg vježbanja. Uživajte u dobrom osjećaju nakon tjelesne aktivnosti!
3. Ako je moguće, budite tjelesno aktivni prije radnog dana ili počnite vježbati odmah nakon posla. Putovanje na posao također je dobra prilika za svakodnevnu tjelesnu aktivnost.
4. Pozovite prijatelja da se kreće s vama. Zakažite redoviti dan za trčanje i ne otkazujte dogovor! Dobar prijatelj potiče kretanje i u lijenim danima.
5. Odaberite tjelesnu aktivnost nešto nižeg intenziteta. Umjesto znojenja ili trčanja, otidite u laganu šetnju ili se istegnite kod kuće uz ritam opuštajuće glazbe.



## Djeca se ne mogu ostaviti sama kod kuće

*Primjer 1: Otac: "Stvarno ne vidim kada bih se bavio tjelesnom aktivnošću. Mogao bih po noći, ali uvijek mi je važnije provoditi vrijeme s dečkima." - Otac dvoje djece*

*Primjer 2: Otac: "Ali da, najveći razlog je malo dijete, jer smo se prije toga bili puno aktivniji, zajedno išli u teretanu, bavili se sportovima i slično... Ali sada idemo pod kćerinim uvjetima." - Otac četvero djece*

### Savjeti:

1. Tjelesna aktivnost s djecom može biti prilika za zabavno vrijeme provedeno zajedno.
2. Tjelesna aktivnost će postati sastavni dio života ako je povezano s drugim važnim stvarima kao što je zajedničko vrijeme s obitelji.
3. Vikendom se može naći vremena za tjelesnu aktivnost cijele obitelji. Izleti u šumu i aktivni ljetni dani na plaži nude djeci priliku da provedu posebno vrijeme s obitelji.
4. Dogovorite sportski spoj! Vježbajte zajedno s prijateljem i njegovom djecom, na primjer šetnjom u kolicima ili vožnjom bicikla.
5. Vježbe za jačanje mišića moguće je raditi kod kuće. Dijeljenje tjelesne aktivnosti u dijelove je dobra opcija u smislu upravljanja vremenom.
6. Je li moguće zamoliti nekoga da pričuva djecu za vrijeme tjelesne aktivnosti roditelja?



## Vrijeme je loše, pa nije lijepo provoditi vrijeme vani

*Primjer 1: Majka: „Da, vrijeme ima utjecaja! Činjenica da vam ne treba obući pet slojeva odjeće na sebe. Zimi su i dani puno kraći nego ljeti kada su dani dugi i ne treba se oblačiti puno odjeće.” - Majka jednog djeteta*

*Primjer 2: Otac: "Mi smo šetači, pa možemo malo prošetati šumom. Koliko dugo, to ovisi o raspoloženju." Majka: "Tako je, i to uopće nismo redoviti, nego stvarno prema raspoloženju... I ako je lijepo vrijeme i zvijezde su na pravom mjestu..." - Nova obitelj, u kojoj otac ima četvero djece i majka ima jedno*

### Savjeti:

1. Shvatite promjenu godišnjih doba kao priliku za nove oblike tjelesne aktivnosti. Uživajte u aktivnosti u sva četiri godišnja doba.
2. Budite strpljivi i obucite djecu u skladu s vremenskim prilikama. Djeca vole kišno vrijeme i vodene igre, pa stoga ponudite djetetu iskustva i dajte mu priliku da se uživa u zabavnim igrama.
3. Kišovito vrijeme može se tretirati kao poseban doživljaj, jer u zraku ima puno kisika i svježine.
4. Također, ako je loše vrijeme, možete biti tjelesno aktivni unutra. Na internetu postoji mnogo uputa za jednostavne i lako izvedive vježbe kod kuće. Možete igrati igre u zatvorenom prostoru s djecom ili postaviti cirkus. Samo je vaša mašta granica!





## Obitelj i prijatelji žive daleko

*Primjer 1: Majka: "Ovdje smo toliko daleko od svih sadržaja da je do najbližeg centra grada 15 kilometara. Ne morate svugdje ići autom, ali ja nisam nigdje išla pješice tri godine zato što je to stvarno dugo putovanje. Možda jednom odem na trčanje..." -Majka jednog djeteta*

*Primjer 2: Otac: "Vrijeme provedeno za kompjuterom je i način da se bude s prijateljima, jer udaljenosti su tolike da najbliži prijatelj živi 30 kilometara dalje."*

*Primjer 3: Majka: "Dakle, vrijeme pred ekranima nije samo zabava, nego i komunikacija. Ja puno koristim 'Facebook', primjerice, jer je to način da ostanem u kontaktu s prijateljima kad svi žive tako daleko." -Nova obitelj, gdje otac ima četvero djece, a majka jedno*

### Savjeti:

1. Postoji li mogućnost da dijete sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti u vrtiću? Može li neki oblik tjelesne aktivnosti biti dio popodnevne rutine djece?
2. Vikendom pozovite prijatelje djece na aktivnu igru.
3. Postoje li mogućnosti za tjelesnu aktivnost na vašem radnom mjestu? Budite tjelesno aktivni hrabro i bez predrasuda prije ili poslije radnog dana.
4. Krećite se zajedno s obitelji.
5. Tjelesna aktivnost može biti dobro "vrijeme za sebe" za odraslu osobu – uživajte u njoj. To je ujedno i prilika da se usredotočite na vlastite misli.



## Naša obitelj ima druge interese osim tjelesne aktivnosti

*Primjer 1: Otac: "Nikada nisam doista uživao u tjelesnoj aktivnosti. Uvijek bih osjetio da nisam tjelesno aktivan kako bih trebao. I to ne moram forsirati. ..." -Otac četvero djece*

*Primjer 2: Majka: "Makar mene zanimaju sasvim druge stvari od tjelesne aktivnosti, imam sreće da sam takve građe da ako se normalno hranim i ne vježbam, neću se udebljati. Na neki način niti nemam motiva da moram biti aktivna. Oduvijek sam osjećala da mi je vježbanje dosadno, da je ples jedina tjelesna aktivnost koja mi se sviđa, a i na taj način mogu dobiti kondiciju. Ne zanima me fitness samo radi fitnessa." -Majka jednog djeteta*

### Savjeti:

1. Na kretanje gledajte široko i otvoreno kao na dio svakodnevnog života. Kretanje ne mora biti posebno planirana aktivnost.
2. Pokušajte pronaći radost i užitek u tjelesnoj aktivnosti odabirući one aktivnosti koje vam se sviđaju.
3. Iskoristite mogućnosti za tjelesnu aktivnost u svakodnevnim aktivnostima (odlazak u trgovinu, poslovna putovanja, kućanski poslovi...)
4. Preuzmite audio knjigu ili omiljenu glazbu na svoj uređaj kako biste je slušali tijekom trčanja.



## Preporuke za tjelesnu aktivnost djece

Svako dijete ima svoj jedinstveni pristup tjelesnoj aktivnosti. Neki su pravi mali atletičari, neumorni u trčanju, skakanju i penjanju, puni života i energije. S druge strane, tu su i oni oprezni istraživači. Oni se kreću s mjerom, istražujući svaki kutak s pažnjom i radoznalošću. Kroz brojne tjelesne aktivnosti, svako dijete može pokazati i svoj temperament i brzinu.

### Preporuka tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi

Kako bi očuvali zdravlje, osnovni je cilj da dijete bude tjelesno aktivno tri sata svakoga dana. To uključuje tjelesnu aktivnost laganog, srednjeg i visokog intenziteta. Važno je napomenuti da za djecu predškolske dobi ne postoje točne zdravstvene preporuke za vježbanje kao za odrasle. Umjesto toga, kod djece potičemo tjelesnu aktivnost kroz igru, trčanje i razne oblike kretanja. Djeca se ne bave tjelesnom aktivnošću iz logičkih razloga, već zbog radosti koju osjećaju dok vježbaju, znatiželje koja ih potiče da istraže svoje sposobnosti te želje da testiraju svoje granice.

### Tjelesna aktivnost ima puno pozitivnih učinaka:

- Srce postaje jače, a kosti izdržljivije
- Poboljšava stanje mišića te pridonosi fleksibilnosti i agilnosti tijela
- Troši se energija
- Pomaže u opuštanju i doprinosi osjećaju dobrobiti
- Pruža osjećaj postignuća potičući razvoj zdravog samopouzdanja
- Donosi radost, smijeh i rumene obraze



### Je li moguće biti tjelesno aktivan kod kuće?

Važno je da odrasla osoba pruži djetetu raznovrsne mogućnosti za ispunjenje njegove prirodne potrebe za tjelesnom aktivnošću. Aktivne igre mogu se lako organizirati unutar doma. Treba podržati i poticati djetetovu želju za istraživanjem i igranjem, a smanjiti zabrane ili kritike. Povremeni udarci ili manje ozljede dio su dječje igre. Kroz njih djeca stječu važna iskustva i razvijaju vještine. Pritom je važno osigurati sigurno okruženje, ali isto tako dopustiti djeci da istraže i uče kroz vlastito iskustvo.

### Potaknite nesigurno dijete na tjelesnu aktivnost

Nisu sva djeca prirodno sklona tjelesnoj aktivnosti. Oprezno i nesigurno dijete pronalazi radost u vježbanju vlastitim tempom. Važno je da obitelji budu svjesne načina na koji dijete uči i susreće se s novim stvarima te prihvati vlastiti tempo razvoja djeteta. Potrebno je biti podrška djetetu i bodriti ga pohvalama za svaki uspjeh i novu vještinu. U situacijama koje izazivaju uzbuđenje, važno je da dijete osjeća sigurnost i podršku te da zna da nije samo. Obitelj može zajedno sudjelovati u aktivnostima, stvarajući djetetu poticajno okruženje za isprobavanje novih stvari i postizanje uspjeha, ali i prihvaćanje neuspjeha kao dijela procesa učenja.

U ranom djetinjstvu, djeca često pokazuju sklonost da promatraju aktivnosti prije nego što se aktivno uključe. Iako se često osjećaju kao sudionici čak i dok samo promatraju, djeca će se aktivno uključiti kada steknu osjećaj sigurnosti u svoje vještine i osjećaju se spremnim za njihovo isprobavanje. Često putem promatranja i oponašanja drugih, dijete usvaja nove vještine. U takvim situacijama, pritisak ili kritiziranje nisu od pomoći. Umjesto toga, ključno je pružiti djetetu razumijevanje i podršku. Pokazivanje hrabrosti se često očituje kada dijete može otvoreno priznati svoju nesigurnost s izjavom poput: "Ne usuđujem se."

### ***Obratite pozornost na tjelesnu aktivnost djece***

- Promatranjem cjelokupnog tijela djeteta i aktivacijom svih osjetila, omogućuje se potpuni razvoj motoričkih sposobnosti.
- Važno je zapamtiti da djeca trebaju biti tjelesno aktivna u različitim okruženjima i u svim godišnjim dobima, jer na taj način dobivaju iskustva različitih tjelesnih aktivnosti.
- U procesu učenja osnovnih motoričkih vještina u djeteta ponavljanje istih pokreta ima ključnu ulogu.
- U ranom djetinjstvu usavršavanje jedne vještine nije potrebno, svestranost je prednost!
- Tjelesna aktivnost djece predstavlja igru i istraživanje vlastitih mogućnosti, te potiče dječju radoznalost i želju za sustizanjem vlastitih granica.

### ***Poticanje tjelesne aktivnosti u djeteta:***

- koristite aktivne načine putovanja do vrtića - pješke ili biciklom
- potaknite dijete na sudjelovanju u organiziranoj tjelesnoj aktivnosti
- potičite poslije podnevne igre loptom s prijateljima i igre u prirodi
- pobrinite se da tjelesna aktivnost djetetu bude ugodno iskustvo
- uključite dijete u kućanske i poslove oko vrta, igru s braćom i sestrama, korištenje stepenica umjesto lifta, i sl.

### ***Ne preskačite vrijeme odmora svaki dan***

Svaki dan djetetu je potreban odmor. U opuštenim situacijama događaju se pozitivne i korisne stvari, poput učenja, razmišljanja i druženja s prijateljima i obitelji. Ponekad je dobro provesti vrijeme samo u izležavanju. Neka dijete uživa u odmoru kako bi u ostalim aktivnostima svakodnevnog života imalo energije. Kretanje i mirovanje čvrsto su isprepleteni i ovisni jedno o drugome.

Vrijeme bez žurbe i stresa i druženje s obitelji često ne dođe samo od sebe, ali je važno odvojiti vrijeme za to. Pogotovo je važno potaknuti obitelj da svjesno ostavi mjesta za nerad i opuštanje, primjerice, vikendom.

Što je život užurbaniji, to je opuštanje važnije. Vrijeme bez žurbe važno je kako bi se naš organizam obnovio i skupio snagu za nove napore, gotovo jednako kao i san, za djecu i odrasle. Opuštanje pomaže smanjenju napetosti i povećati kvalitetu sna. U opuštenom stanju često primjećujemo stvari jedni o drugima na drugačiji način, a i djeca nam govore više o sebi, svojim doživljajima i osjećajima kada je situacija opuštena i mirna.

# Odmor i opuštanje



## Postoji mnogo načina da se opustite

Opustiti se s obitelji znači napustiti koristan posao i usredotočiti se na rad dobrog srca. Društvene igre, zajedničko čitanje, smijanje npr. komedijama i zajedničko pečenje mogu djelovati opuštajuće i donijeti puno dobrih vibracija zajedničkog druženja, što vam pomaže prebroditi teže trenutke u svakodnevnom životu.

Potaknite obitelji da pokušaju sljedeće:

- Zajednički hobi ili aktivnost koja je svima zabavna i u potpunosti odvodi misli na vrijeme provedeno zajedno
- Zajedničko gledanje filmova
- Zajedničko čitanje
- Igranje društvenih igara
- Druženje s prijateljima
- Provođenje vremena u prirodi
- Zajednička tjelesna aktivnost
- Vježbe opuštanja uz snimke koje učinkovito smanjuju razinu stresa i napetosti

### *Vježbe opuštanja ublažavaju užurbani ritam*

Razgovarajte s obiteljima i tome kako je teško uživati u svakodnevnom životu ako su vam tijelo i um napeti. Misli lutaju, osjećamo nemir i teško nam se koncentrirati. Žurba i beskrajna bujica podražaja koju osjećamo imaju utjecan i na život djeteta. Usred svakodnevnih žurbi dobro je odvojiti trenutak za smirivanje. Jednostavne vježbe opuštanja i prisutnosti vrlo su prikladne za djecu. Uz pomoć vježbi možete pomoći kod koncentracije, napetosti, straha i uspavlivanja. Učenje svjesnog opuštanja potiče i regulaciju emocionalnih vještina u djece.





Brojni su načini opuštanja. Pokušajte neki od ovih primjera:

- Prepoznavanje razlike između napetosti i opuštenosti mišića jedan je od lakih načina da se naučite opustiti. Možete pokušati naizmjenično svjesno zatezati i opuštati pojedine mišićne skupine. Djetetu u ovom zadatku može pomoći mašta; npr. zamolite ga da bude robot koji polako ulazi u toplo more. Dio po dio neka ulazi u more i opušta se. Naučite dijete da osluškuje svoje tijelo. Upitajte ga gdje osjećate napetost ili kako se osjeća kad mu je tijelo opušteno?
- Smirite se na kratko za stolom prije jela. Svatko može naizmjenice ispričati, na primjer, neki događaj iz svog dana.
- Djeci su za opuštanje prikladne i vježbe svjesnog izvođenja svakodnevnih aktivnosti. Pokušajte pojesti jabuku ili prati zube što sporije i koncentriranije. Obratite pažnju na različita osjetila jedno po jedno; kakav je osjećaj na obrazima, jeziku itd. Kako zvuči, miriše, izgleda?
- Ljuljanje omiljene mekane igračke dok spava pomaže djetetu da se usredotoči na disanje. Stavite plišanu igračku na trbuh djeteta koje leži na leđima i zamolite dijete da gleda kako se diže i spušta s dahom.
- Pročitajte djetetu opuštajući tekst kao dio večernje rutine.

# Vrijeme ispred ekrana



## Djeca i vrijeme ispred ekrana

Vrijeme ispred ekrana odnosi se na vrijeme provedeno uz sve digitalne uređaje (telefon, TV, računalo, tablet, konzolne igre). Dobro je zajedno s djecom razgovarati o količini vremena ispred ekrana i o ograničenjima korištenja uređaja u obitelji. Teško je dati točnu preporuku za vrijeme ispred ekrana. Važno je promatrati ponašanje djeteta i ograničiti upotrebu kada je potrebno. Neka su djeca posebno osjetljiva na uzbuđenje koje osjećaju pri korištenju digitalnih uređaja. Za djecu mlađu od pet godina Svjetska zdravstvena organizacija je 2019. izdala preporuku da ne bi trebali biti više od jednoga sata dnevno pred ekranima dok djeca mlađa od dvije godine ne bi trebala uopće provoditi vrijeme pred ekranima.

Slijedi nekoliko praktičnih savjeta koje možete preporučiti obitelji-ma vezano uz vrijeme ispred ekrana:

### 1. Napravite obiteljska pravila korištenja ekrana

Pravila pomažu u praćenju ograničenja. Možete odlučiti koliko vremena za ekrane imate tjedno, koji dan ćete provesti koliko vremena pred ekranom i u kojim aktivnostima. Na primjer, u ponedjeljak 30 minuta gledanja crtanih filmova po izboru, u utorak gledanje videa o životinjama, u petak zajednički obiteljski film, itd. Osim postavljanja granica, zadatak roditelja je i dosljedno pridržavanje dogovorenih pravila. Na taj način dijete uči razumjeti da se dogovori sklapaju da ih se poštuje. Na primjer, ako je dogovoreno da telefoni neće doći na stol, važno je kao odrasla osoba dati primjer i ponašati se u skladu s pravilima.

Djetetov mozak treba vremena da se oporavi od digitalnih podražaja. Potaknite obitelji da nauče prepoznati kakva ponašanja kod djeteta uzrokuje pretjerano korištenje ekrana. Učestali napadi bijesa zbog nedostatka vremena ispred ekrana ili zaokupljenost igricama mogu biti znak pretjeranog uzbuđenja uslijed previše vremena ispred ekrana. Glavobolja, razdražljivost, nemir, problemi sa spavanjem također su simptomi pretjeranog korištenja ekrana.

Važno je da objasniti djetetu kakva ponašanja ekrani izazivaju: "Vidim da te ljuti kad ne možeš dobiti telefon, ali ponekad moramo pustiti mozak da se odmori. Dođi, smislit ćemo neku drugu igru", "Ne možeš gledati mobitel ovako kasno, sad se moraš smiriti i što prije otići u krevet. Onda nećeš biti umoran sutra u vrtiću".

### 2. Aktivno sudjelujte u djetetovom korištenju ekrana

Digitalni uređaji donose i puno dobrih stvari i mogu pomoći u djetetovom razvoju jezika, poboljšati sposobnost rješavanja problema i razviti vizualnu percepciju. Postavljanjem





potpune zabrane korištenja ekrana, ovi pozitivni učinci neće biti ostvareni. Pametno postavljena ograničenja i otvorenim zanimanjem za djetetovo korištenje uređaja mogu djelovati poticajno na razvoj djeteta.

### 3. Savjeti za upravljanje vremenom koje dijete provodi ispred ekrana:

- podijelite vrijeme provedeno ispred ekrana na manje dijelove. Provođenje mnogo sati ispred svijetlih i blještavih ekrana opterećuje djetetove oči i mozak.
- Napravite obiteljska pravila i izložite ih na vidljivom mjestu. Jasan dogovor pomaže da svaki dan ne morate voditi isti razgovor o tome možete li dijete biti ispred ekrana i koliko.
- Zajedno upoznajite svijet interneta, igara i sa starijom djecom društvenih mreža. Pokažite interes za način na koji dijete koristi digitalne uređaje i uputite ga kako se ponašati na internetu.
- Na primjer, možete vremenska ograničenja na telefonima ili računalima koja koriste djeca.
- Možete uvesti neki zvuk (npr. zvonce) koji djetetu daje jasan znak da je vrijeme ispred ekrana isteklo.
- Provjerite u kojem se položaju dijete nalazi prilikom provođenja vremena ispred ekrana. Glavobolja je prirodna posljedica ako su djetetova leđa savijena i ramena spuštена.
- Pomozite djetetu da smisli druge aktivnosti i stvari koje može raditi samo ili sa svojim prijateljima, a bez ekrana.



# Osnaživanje obitelji



Sve nas ponekad svakodnevne obaveze ponesu i tjedni brzo prolete. U obiteljima s malom djecom zajedničko vrijeme provedeno u obitelji vrlo je posebno je važno jer djetinjstvo iznimno brzo prolazi. Stoga se ponekad potrebno zaustaviti i vrijeme posvetiti druženju i razgovoru unutar obitelji. Takvi trenuci su dragocjeni, doprinose povezanosti između članova obitelji.

Objasnite roditeljima da je ponekad je potrebno zastati i unutar obitelji razgovarati o tome kako se trenutno osjećamo. To je posebno važno u obiteljima s malom djecom u kojima se odnosi među članovima grade, a svakodnevni život se stalno mijenja jer djeca rastu, poslovi se mijenjaju, a život ide dalje. Roditeljstvo se također stalno mijenja te se neprestano uče nove vještine povezane s razvojnom fazom u kojoj se dijete trenutno nalazi. Pomisao da se kako biti roditelj uči tijekom godina dječjeg odrastanja. No, čak i ako u obitelji već ima starije djece, individualne karakteristike ličnosti djeteta i promjene u okruženju neprestano nas stavljaju pred nove izazove.

Potaknite obitelji da s vremena na vrijeme razmotre sljedeća pitanja:

- U čemu je naša obitelj dobra? Što nas zajedno nasmijava? Kada nam je lijepo kad smo zajedno?
- Što je trenutno izazovno u našem svakodnevnom životu?
- Što bismo više mogli poželjeti?
- U čemu smo bili uspješni u posljednje vrijeme?



Svaki član obitelji može odgovoriti na pitanja i iz odgovora obitelj može sastaviti listu želja, napraviti popis vrlina i uspjeha, koji će ih podsjećati na važnost pozitivnih stvari usred užurbanosti svakodnevnog života.

Također, roditelji bi trebali također povremeno izdvojiti vrijeme jedno za drugo. Pitanja o kojima bi si mogli postaviti su sljedeća:

- Što radimo dobro kao roditelji?
- Tri stvari koje volim kod tebe.
- Na što sam ponosan u vlastitom roditeljstvu?
- Gdje bih se željeli razvijati?
- Koje su potrebe djece u ovom trenutku i kako ih zajednički zadovoljiti?

Važno je pokazati razumijevanje za činjenicu da je roditeljstvo ponekad izazovno i da učimo dok djeca rastu. Zajednički trenuci mogu razbistriti misli i razjasniti što je važno u ovom trenutku i odraslima i djeci.





