

KIDSinfo[®]

IVONA ALEKSIĆ
RADUJEMO SE
ČETVRTOJ KĆERKI



**ZVEZDANA
STOJAKOVIĆ**

•
NENAD CAKIĆ
•
**LEMANA
TERZIMEHIĆ**

GORDANA VUKIĆEVIĆ

JA SAM MAMA ŠAMPIONA

COOL ljetno

GHRA!

**2,5 KM
30 GB***
1 dan

**8 KM
25 GB***
7 dana

+ GRATIS Moja
web TV (osnovni
paket FU 10 GB)

* putem
aplikacije
Moj BH Telecom i
webshopa


besplatno!



Moja web TV

5 KM

(osnovni paket – FU 10 GB
+ streaming dokup 100 GB)

30 dana



www.bhtelecom.ba

Moja priča.

bh

TRUDNOĆA

- 4** **Ivana Aleksić**
Radujemo se četvrtoj kćerki



TATA BLOGER

- 8** **Nenad Cakić**
Otac na porodiljskom odsustvu



NAŠA TEMA

- 12** **COVID-19**
Mentalno zdravlje djece i roditelja postaje jedan od najvećih razloga za zabrinutost



NASLOVNA PRIČA

- 16** **Gordana Vukićević**
Ja sam mama šampiona



MAMA ŠKOLARCA

- 28** **Zvezdana Stojaković**
Maksimalno sam uključena u sinove školske aktivnosti



PREPORUKA

- 32** **Brainobrain program**
Bolje radne navike i lakši školski dani





IVONA ALEKSIĆ

RADUJEMO SE četvrtoj kćerki

Sve trudnoće su mi iste, baš nikakve razlike nema. Vidjećemo kako će četvrtu da iznesem, nadam se kao i prethodne. Osim što me pred kraj svaka trudnoća fizički usporila i ograničila, nisam osjetila neke drastične promjene. Imala sam zaista lagane trudnoće, pa se nadam da će i ova biti takva

Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić

Udom porodice Aleksić u januaru naredne godine stiže pojačanje. Naime, mama Ivona, koju oni koji je prate na Instagramu znaju po profilu [@frau.aleksic](#), sa suprugom Milutinom očekuje četvrto dijete. Porodičnu svakodnevnicu, koja je sada ispunjena avanturama njihovih kćerki Mile, Jane i Ive, upotpunit će još jedna djevojčica.

S Ivonom smo razgovarali o trudničkim danima, ali i o odgoju kćerki.

Kidsinfo: Možete li se prisjetiti kako ste se osjećali u momentu kada ste saznali da ste u drugom stanju?

IVONA: U trenutku kada sam radila test odmah su se pojavile dvije crtice i, iako sam očekivala, u sebi sam pomislila: „Bože, pa imaću četvoro djece“. Drhtale su mi ruke od uzbuđenja i šoka.

Kidsinfo: Trudnoću često definišu kao drugo stanje. U čemu je Vas najviše mijenjala svaki prethodni put, pa tako i ovaj?

IVONA: Sve trudnoće su mi iste, baš nikakve razlike nema. Vidjećemo kako će četvrtu da iznesem, nadam

se kao i prethodne. Osim što me pred kraj svaka trudnoća fizički usporila i ograničila, nisam osjetila neke drastične promjene. Imala sam zaista lagane trudnoće, pa se nadam da će i ova biti takva. Za sada jeste.



U trenutku kada sam dobila prvo dijete, nestala je ona djevojačka bezbrižnost. Svaka majka sigurno zna taj osjećaj. Postajemo zreliji, odgovorniji i sposobniji

Kidsinfo: Koliko ste zbog trudnoće promijenili svoje životne navike?

IVONA: Mi se generalno trudimo živjeti zdravo, pa su nam životne navike ostale nepromijenjene. Naravno da nekada odstupimo. Jedino sam, kada je ishrana u pitanju, izbacila neke namirnice za koje mi je doktorica savjetovala da ne jedem.

Kidsinfo: Koje su, po Vašem mišljenju, najljepše, a koje one manje lijepo strane drugog stanja?

IVONA: Divno je osjetiti u sebi razvoj novog života, osjetiti svakodnevno sve te slatke pokrete, pratiti sve promjene na tijelu... to mi je zaista fascinantno. Pojedine žene moraju mirovati zbog određenih problema i recimo da je to loša strana drugog stanja. Meni teško padne kad ne mogu učestvovati sa djecom u pojedinim fizičkim aktivnostima kao što su skijanje, vožnja bicikla i slično.

Kidsinfo: Kako provodite trudničke dane?

IVONA: Za početak četvrte trudnoće vezujem neke jako stresne trenutke prouzrokovane lošim vijestima. >>



Trebalо mi je vremena da prihvatom neke stvari i u tom procesu mi je pola trudnoće i prošlo, a da nisam ni osjetila. Nakon toga smo bili na odmoru i trudila sam se da maksimalno uživam. No, sada smo se već vratili kući i našoj svakodnevici.

Kidsinfo: *Kako su Iva, Mila i Jana prihvatile vijest o proširenju porodice?*

IVONA: One su se oduševile. Ovaj put mi je bilo najdraže djeci saopštiti za trudnoću jer su „velike“ i bolje razumiju sve, pa je samim tim i reakcija posebna.

Kidsinfo: *Kolika je i kakva bi trebala da bude, gledano iz Vašeg iskustva, uloga partnera tokom trudnoće, porođaja, a zatim i kao oca?*

IVONA: Ne mogu reći kakva bi trebala biti uloga partnera jer nismo svi isti i ne želimo isto. Reći ћu što je ono što mene čini srećnom. Postoje žene koje bolje funkcionišu bez prisustva partnera, pa čak i na porođaju i to je sasvim OK. Ja sam onaj tip žene koja voli prisustvo muža u svakom trenutku i ne znam kako bih bez njega funkcionala. Volim kada smo na okupu i kada zajedno učestvujemo u svakodnevnim aktivnostima.

Kidsinfo: *Jeste li uvijek „sanjali“ da imate veliku porodicu?*

IVONA: Oduvijek sam maštala o velikoj porodici i mnogo sam zahvalna Bogu što je i imam. Na kraju svakog dana, posebno nakon onog teškog, porodica je ono što me najviše ispunjava.

Ja sam onaj tip žene koja voli prisustvo muža u svakom trenutku i ne znam kako bih bez njega funkcionala. Volim kada smo na okupu i kada zajedno učestvujemo u svakodnevnim aktivnostima

Kidsinfo: *Koliko Vas je dolazak svakog novog djeteta mijenjao i u čemu najviše?*

IVONA: U trenutku kada sam dobila prvo dijete, nestala je ona djevojačka bezbrižnost. Svaka majka sigurno zna taj osjećaj. Postajemo zreliji, odgovorniji i sposobniji.

Kidsinfo: *Kakav odnos nastojite graditi sa svojim kćerkama?*

IVONA: Želim biti majka koja će svojoj djeci biti najbolji prijatelj. Osoba kojoj će prvo potrčati da saopšte lijepu vijest ili neki problem. I već sada im govorim: „Sve što vas muči, a i raduje, kažite mami. Niko se ne može radovati, niti se potruditi da riješi problem kao mama“.

Kidsinfo: *Čime Vas Mila, Jana i Iva u svom odrastanju najviše oduševljjavaju?*

IVONA: Ponosna sam što su skromne i prostodušne djevojčice. Jako su zrele i razumne. Oduševljava me njihov odnos. Iako su totalno različite, u svakom smislu, jako se dobro slažu.

Kidsinfo: *Šta za Vas predstavlja uloga majke?*

IVONA: Ja se vodim onom izrekom: „Otac je glava, majka je vrat“. Koliko god djeca bila vezana za oca, kada se razbole ipak zovu majku da ih mazi i njeguje. Majka je sve.

EMPOWERING YOUNG GENIUSES WORLDWIDE!

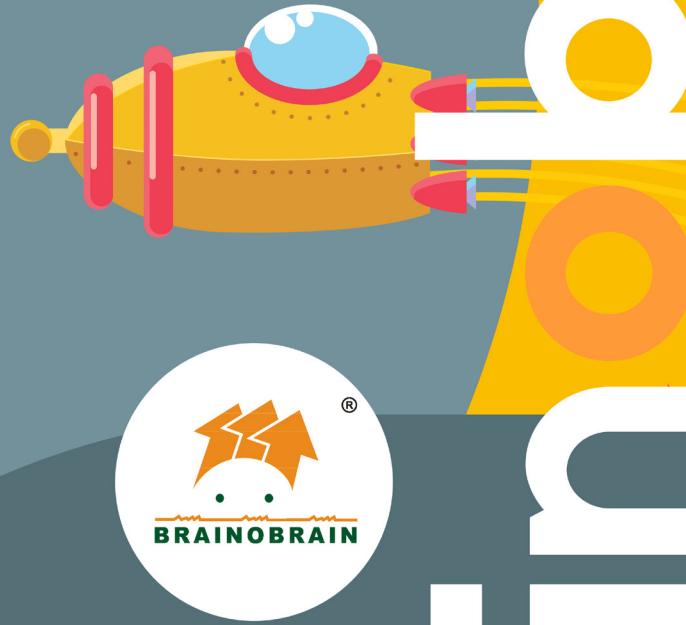
Zašto odabratи Brainobrain?

- Učimo kroz zabavu i kreativnost
- Nudimo program za djecu od **4 do 14 godina**
- Radimo u malim grupama **5 do 10 osoba**
- Program zastavljen u **42 zemlje svijeta**
- Program vode licencirane trenerice

U toku je upis

za nove grupe koje sa nastavom kreću u septembru.

Trenutno važi popust od 20% na prvu članarinu.



KAKO NAS KONTAKTIRATI?

- 📞 033 637 290
🌐 www.brainobrain.ba
✉️ brainobrain@mladi.org
📷 www.instagram.com/brainobrain.sa
👤 www.facebook.com/BrainobrainBiH



NENAD CAKIĆ

Otac na porodiljskom odsustvu



Beogradanin Nenad Cakić otac je djevojčice i dvojice dječaka; Lenke, Ilije i Vladeta. On je jedan od rijetkih očeva koji su isprobali čari porodiljskog odmora, a upravo o ovoj temi i iskustvima piše za naš magazin

Roditeljstvo je po svemu posebno iskustvo i ne postoji ništa slično što sam u životu prošao. . Kao jedan nestrpljivi ovdan stalno željan avanture i dešavanja, konstantno sam produžavao spisak događaja koje sam preživeo i proživeo. Onda sam, čini mi se, došao do finalnog testa zvanog roditeljstvo. Za neke je „Ultimate Survivor“ naziv emisije ili takmičenja, a za mene ništa drugo do roditeljski sinonim. Da se razumemo, to što je biti roditelj najteži posao na svetu, ne znači da istovremeno nije i najlepše moguće iskustvo koje čoveka može da zadesi ili apsolutno najvažnija „stvar“ koju u životu može da uradi. Namerno kažem „zadesi“ jer i uz

svaki vid planiranja porodice, ona te nekako zadesi ili narodski rečeno: „ne znaš dal si došo il si pošo“.

Sve je počelo zahvaljujući inatu kojem smo mi s Balkana posebno nadareni. I ja sam se inatio s: Ko bre neće da se ženi? Ko bre neće dete? Ko neće troje dece u pet godina? Ko neće na porodiljsko? Ko neće kod psihijatra? Dobra, sad preterujem. Za medikamente još nisam, mada nisam se usudio da zakažem seansu pa to i dokažem. Zapravo, ništa od ovoga gde sam sad nisam planirao obuzet mladalačkom zanesenošću, ali sam sve dobio jer je Bog, izgleda, rešio da mi pokaže koliko nemam pojma šta je suština života.

Kada smo već kod suštine, ona je u tome da je supruga provela neke četiri

godine u kući s decom i počela polako, ali sigurno da gubi kontakt s realnošću. Koliko god zvuči lepo da sa svojom decom, u toplini doma, provodite vreme, to zaista ume da bude iscrpljujuće, a sizijski posao koji obavljate frustrirajući. Praktično ste u izolaciji, a zahvaljujući pandemiji COVID-19 i oni koji nisu na porodiljskom su imali priliku da iskuse njene čari. Istina, u prvo vreme vam ona jako prija, a onda dođe ono drugo vreme.

ZAŠTO ŽENE KUKAJU?

Na početku sage o roditeljstvu bio sam ubedjen da je moja lepša polovina, koja je posle „samo“ godinu odsustva s posla postala nepodnošljiva, zapravo jedna nezahvalna žena koja

ne zna da uživa. Nije baš jasno, posebno nama muškarcima, zašto te žene stalno kukaju? Sediš kući, ne moraš da ustaješ na sabajle i juriš na posao s kojeg dođeš umoran, nego se lepo igraš sa svojim detetom, deset puta promeniš pelene, nekoliko puta opereš kad se uneredi, spremiš doručak, ručak i užine, malo raščistiš životni prostor koji u prisustvu i najmanjeg i samo jednog deteta često izgleda kao da bi samo benzin i šibica rešili stvar. I šta je tu tako strašno? Valjda ja treba da kukam kada dođem s posla kako sam umoran, poigram se pola sata s detetom, ručam i naravno legnem da odmorim. Zar ne? Ali, četiri godine i troje dece kasnije, kada sam već bio siguran da je razvod jedino što nam preostaje, odlučio sam da u ime ljubavi, ipak, pokušam da spasim brak i dokažem joj da biti na porodiljskom uopšte nije teško, te sam ponosno objavio da taj teret narednih godina dana preuzimam na sebe.

OK, spasili smo brak ali vrlo brzo sam uvideo da moja supruga ne samo da nije luda, nezahvalna i stalno nervozna... svašta bih još mogao da nabrojam, ali ču se zaustaviti jer već rekoh da smo spasili brak, već mnogo snažnija i jača osoba od jednog „pametnog“ muža koji se usudio da izade na crtlu instituciji majke. Na pitanje koji mi je najbolji, a koji najgori dio porodiljskog, odgovor bi bio da je najbolji prvi dan ujutru kada sam počeo da uživam na tom „odmoru“, a najgori prvi dan popodne kada se već moglo videti na šta će to da liči.

Kada sam konačno odbacio sve uzaludne pokušaje da se odbranim od situacije, počeo sam da razmišljam čemu kompletan promena kursa pokušava da me nauči? Naučilo me mnogo toga. Da je za biti roditelj 24/7 potrebno mnogo strpljenja, te izuzetno dobra organizacija, posebno ako

imate sreću da imate više od jednog deteta. Da su potrebni živci za to strpljenje i najvažnije, da se, kada se nadjviše naljutite, ispadnete iz koloseka ili budete najbliže nervnom slomu, velikom brzinom osvrnete na ljubav bez koje ne bismo imali ništa u životu. Ili se jednostavno zaključate u kup-

tuđoj koži. Iako sam se, budimo iskreni, više puta dnevno pitao: „Što mi je sve ovo trebalo?“ Često se šalimo s tim da li bih se odvazio na porodiljsko sada kada znam kako je? Krajnje neočekivan odgovor je: „Naravno da bih“. Jedno iskustvo koje me je ojačalo i pripremilo za ono što dolazi, napravilo od mene i oca i majku u izvesnom smislu, te od Mirjane kompletiju osobu.

A ono što dolazi polako se naslućuje. Iskusniji roditelji odavno citiraju: „Mala deca, mali problem. Velika, veliki“, obavezno se smeškajući na naše trenutne „poteškoće“. Moram priznati da me to jako nervira. Iako sam suprugu više puta opominjao da ne uzima u obzir tuđa pametovanja, danas sam ja taj koji se ježi kada mi govore o vaspitanju, posebno onom uz primenu batina. Ne verujem u vaspitanje dece. Za mene je to samo druga reč za dresuru. Decu nisam želeo da bih imao koga da dresiram. Imam psa, a i njega baš nešto nisam vaspitao. Suština je u tome da se učimo međusobno, jer kao što oni ne znaju kako treba da izgleda dobro dete, tako i ja ne znam kako izgleda dobar otac, posebno kada sam ja taj tip. Možda je veliki Duško Radović to bolje opisao onom: „Dajte vi meni dobro dete, pa ćete videti kakav sam ja otac“. Suština je u primeru koji im dajemo. To je ono što će usvojiti, a ne biti primorani da primenjuju zbog nečeg što zovemo vaspitanje. Inače, pišem ovo dok krišom uzimam čokoladu iz šteka, jer se trudim da ne dajem loš primer. I za kraj, savetujem tatama da daju primer suprugama i pokažu im kako je lako biti na porodiljskom. Tate neće više kukati kako im je teško jer ne viđaju decu po ceo dan, a neće se ni pitati zašto žene stalno kukaju da nisu stigle ni da jedu, kad po ceo dan sede kući sa decom, uživaju i ne rade ništa. Verujte mi, nek vide one kako je to kad svaki dan moraš na posao.



„Dajte vi meni dobro dete, pa ćete videti kakav sam ja otac“

tilo i izvrištite. Može i u jastuk. Onda se pravite da ste normalni i nastavljate dan i obaveze dok se supruga ne vrati umorna s posla kako bi joj s vrata predali djecu na dalji tretman.

VASPITANJE = DRESURA

Ukratko, zaključak s porodiljskog je da je moja Mirjana jedna legenda i da ne treba da se razvedem, nego da joj sazidam Tadž Mahal. Ukoliko je i vaša supruga na porodiljskom, a vi nezadovoljni jer je nervozna, verujte i ona je legenda. Ako ne verujete, lako se otvara porodiljsko.

Cela ta situacija sa zamenom uloga je podigla stepen razumevanja na potpuno novi nivo, kao i međusobno poštovanje. Moj odlazak na porodiljsko je najbliže onome da se nađemo u

AMILA LAČEVIĆ ČORALIĆ

SAVJETI ZA UREĐENJE sanjive i nježne sobe za bebu

Uređenje sobe za bebu može biti pravi izazov. Čak i ako znate kako želite da ova prostorija u vašem domu izgleda, nekada je teško napraviti razliku između stvari koje vam trebaju i onih koje su lijepo, ali često nefunkcionalne



Amila Lačević Čoralić

Kroz iskustvo uređenja sobe za bebu nedavno je prošla Amila Lačević Čoralić, portparolka u jednom federalnom ministarstvu koja u slobodno vrijeme uživa u druženju sa ženama koje je okupila na svom Instagram profilu [@shmeezla](#). Amila je u avgustu na svijet donijela sina Isaka, a otkriva nam u čemu je pronašla inspiraciju kada je riječ o uređenju njegove sobe.

- Inspiraciju sam pronašla u želji da napravim prostor u kojem ćemo uživati. Željela sam da to bude prava soba za novorođenče, sanjiva i nježna, u neutralnim bojama. Da ispunjava svrhu, bude funkcionalna, ali i estetski





zanimljiva. Bilo mi je bitno da komadi namještaja koje stavljam unutra budu praktični i da ispunjavaju svoj zadatak, ali i da se stilski uklapaju, te da na kraju sve bude jedna cjelina. I zaista je tako, kada uđete u njegovu sobicu kao da ste kročili u drugi svijet – kaže ona.

Objašnjava nam šta svaka bebeća soba treba da ima.

- Kolijevku ili krevetac, koji mi za spavanje planiramo koristiti samo tokom dana, dok ćemo noći provoditi zajedno. Za početak smo uzeli kolijevku koju će koristiti tokom prvih šest mjeseci, a koju potpisuje švedski brand Baby Bjorn. Zatim je bitno da ima ormari jer naša dječija sobica nije baš velika, tako da je bilo jako bitno napraviti jedan ozbiljan kutak za odlaganje, te prostor za presvlačenje. Nekako sam željela da mi je sve na dohvrat ruke, a da nas ničim ne „zatrepam“. Bilo mi je bitno i da sve bude svijetlo i prozračno – objašnjava Amila.

Otkriva nam da li im se, do sada, neki komad namještaja pokazao kao nepotreban ili nefunkcionalan.

- Još uvijek je suviše rano da bih

vam mogla odgovoriti na to pitanje i za sada se sve pokazalo krajnje funkcionalno. Nema ni puno prostora za grešku jer je u sobi nekoliko osnovnih komada, tačnije ormar, komoda koja je u isto vrijeme i prostor za presvlačenje, kolijevka i nešto ukrasnih detalja poput baldahina, zidnih tapeta i polica. Imamo prostor za kadicu koju postavimo svaku noć pred kupanje i onda je sklonimo i to je to. Smanjili smo mogućnost grešaka na minimum – kaže.

Roditeljima koji tek opremaju sobu za bebu Amila savjetuje da uživaju u procesu.

- Treba da se prepuste emocijama i da uživaju u procesu jer svaka od sitnica, koju stavljate na svoje mjesto s najvećom ljubavlju u najljepšem mogućem isčekivanju, zaista donosi nevjerojatnu radost. Predivni su svi ti momenti koje budući roditelji provode zajedno u pripremi. Nikada kačenje zavjesa, zakucavanje polica i završtanje šarafa nije bilo, niti će biti praćeno s toliko smijeha i poljubaca – zaključuje.

Za početak smo uzeli kolijevku koju će koristiti tokom prvih šest mjeseci, a koju potpisuje švedski brand Baby Bjorn



Mentalno zdravlje djece i roditelja postaje jedan od najvećih RAZLOGA ZA ZABRINUTOST

Život stalno donosi nešto novo na šta moramo da se adaptiramo. To je, prosto, život. Najvažnije je da većina ljudi ima veliki kreativni potencijal za uspješnu prilagodbu. Ako ona u sadašnjosti znači nošenje maski, on-line nastavu, distancu, suočavanje s prijetnjom i ograničeno kretanje, mi nemamo izbora nego prilagoditi se

Nedavno su u Hrvatskoj predstavljeni rezultati istraživanja provedenog krajem 2020. godine na uzorku od 1400 djece i 2650 roditelja, u okviru kojeg je 65 posto djece ocijenilo „da im je život lošiji nego prije pandemije“. Kao stresne događaje djeca su najviše izdvajala samoizolaciju, smrt bliskog člana porodice, te svade u porodici, a kao najveći izvor stresa navodili su i strah da će virus prenijeti drugima.

Da je pandemija COVID-19 itekako uticala na mentalno zdravlje roditelja i djece i u Bosni i Hercegovini pokazuju istraživanja „Procjena posljedica COVID-19 na društvo u Bosni i Hercegovini“ [UNICEF-a BiH](#) i UNDP-a iz 2020. godine. U okviru ovog istraživanja mentalno zdravlje je prepoznato kao jedno od ključnih oblasti u kojima stanovništvo nailazi na izazove, a samohrani roditelji suočili su se sa još većim izazovom u odnosu na ostale s obzirom da su mnogi upućeni na čekanje ili su bili primorani dati otkaz s posla kako bili u mogućnosti brinuti se o svojoj djeci.

- Mentalno stanje postaje jedan od najvećih razloga za zabrinutost kod odraslih, ali isto tako znamo iz studije da će jedan od pet adolescenata imati



Dr Rownak Khan
predstavnica UNICEF-a u BiH

Mentalno stanje postaje jedan od najvećih razloga za zabrinutost kod odraslih, ali isto tako znamo iz studije da će jedan od pet adolescenata imati mentalni poremećaj svake godine. To će imati veoma negativne posljedice, npr. samopovređivanje, čak, razmišljanja o samoubistvu i druge teške posljedice

ti mentalni poremećaj svake godine. To će imati veoma negativne posljedice, npr. samopovređivanje, čak, razmišljanja o samoubistvu i druge teške posljedice. Tu je i druga strana mentalnog zdravlja. Prvo, nedostatak prepoznavanja problema s mentalnim zdravljem. Djeca u vrijeme pandemije nisu svjesna da se mentalni problemi mogu pojaviti i kod njih. To je zajedničko u cijelom svijetu. Druga stvar jeste da, iako neko prepoznaže da neko ima mentalne probleme, postoji dosta mentalne stigme. Djeca posebno ne vole da o tome otvoreno govore. Naravno ni društvo nije otvoreno i ne prihvata to. Postoji dosta tabua vezanih za mentalno zdravlje. Podrška mentalnom zdravlju zahtjeva uključenost, ne samo djece, već i roditelja i zajednice, škole i prijatelja. To je od ogromne važnosti u rješavanju ovog velikog problema, mentalnog zdravlja – kazala je za medije Dr Rownak Khan, predstavnica UNICEF-a u BiH.

KRIZA MENTALNOG ZDRAVLJA

O ovoj temi za naš magazin govore dr.sci. Elvira Duraković-Belko, psihologinja, psihoterapeutkinja i članica Društva psihologa Federacije Bosne i Hercegovine i Gordana Ružić Milunić,

porodična sistemska savjetnica i psihoterapeutkinja u edukaciji iz Društva psihologa Republike Srpske.

- Pomagala sam u radu jednog COVID odjela u Sarajevu, te razgovarala s mnogim oboljelim i članovima njihovih porodica. Primijetila sam da su mnogi imali značajno izražene simptome traumatskog stresa, anksioznosti i depresivnosti. Kod mnogih je pandemija „trigerovala“ ranija traumatska iskustva. Posebnu patnju su prošli ljudi koji su izgubili svoje najmilije. Njihov život je zauvijek promijenjen nakon „korone“. Međutim, opet, nakon nekog vremena kad smo bili u disbalansu, uspjeli smo se adaptirati na nove okolnosti života i nastavili smo živjeti u nekom novom balansu. Pronalazili su ljudi razne kreativne načine kako da olakšaju situaciju. Što se tiče djece, njihova prilagodba uglavnom ovisi o tome koliko odrasli uspijevaju da se pobrinu za njih i kako se odrasli nose sa istom stresnom situacijom. I ona su imala iste reakcije koje sam opisala, samo specifične za dob - objašnjava Duraković-Belko.

Ona naglašava da, iako živimo u hronično teškim, nesigurnim i prijetećim okolnostima, možemo ostati zdravi i dobro prilagođeni.

- Život stalno donosi nešto novo na šta moramo da se adaptiramo. To je, prosto, život. Najvažnije je da većina ljudi ima veliki kreativni potencijal za uspješnu prilagodbu. Ako ona u sadašnjosti znači nošenje maski, online nastavu, distancu, suočavanje s prijetnjom i ograničeno kretanje, mi nemamo izbora nego prilagoditi se. I vidjeli smo, većina ljudi je uspjela adaptirati se na pandemiju. Iako im je bilo teško, uspjeli su to i prvačići i đaci koji su tek krenuli u srednju školu, a i bruoši. Uz izuzetno nepovoljne okolnosti započinjanja „novog“, uspjeli su. I oni koji su zbog pandemije ostali bez

najdražih, nastavili su dalje, žalujući ali ipak idu dalje. Stalno novi problemi i zahtjevi za prilagođavanje, ponovo i ponovo jesu sastavni dio života. To ne znači da ćemo nužno imati mentalne probleme niti bolesti. Prosto, bude nam neko vrijeme teško, a onda nademo svoje načine da se izborimo. Svaka kriza prođe, ni jedna nije zauvijek. Osim toga, veliki problemi i krize mogu da nas promijene na bolje: razvijemo nove snage, vještine, steknemo nova prijateljstva, postanemo mudriji, naučimo puno o sebi, svijetu i životu – objašnjava Duraković-Belko.



Mentalne poteškoće jesu nešto što je oduvijek bilo i biće sastavni dio naših života, samo to možda nismo zvali tako. Mi samo treba da prestanemo ignorisati tu informaciju i početi više da mislimo o sebi i kako da unaprijedimo svoj kvalitet života

„NOVO NORMALNO“

Kada je riječ o mentalnom zdravlju djece, jako je bitno da roditelji prate stanje kako bi mogli na vrijeme reagovati.

- Ukoliko dijete ispoljava bilo koje ponašanje koje mu nije svojstveno to može biti signal da se nešto dešava. Ako dijete previše vremena provodi odsutno i samo, gleda sadržaj koji nije

prihvatljiv za njegov ili njen uzrast ili je jednostavno morbidan to može biti znak da je to neka trenutna faza, a može biti i poziv u pomoć. Najvažnije je „ne davati dijagnoze“ na osnovu vašeg posmatranja ili guglanja simptoma na internetu već porazgovarati sa djetetom i pronaći odgovarajućeg stručnjaka koji vam može pomoći. Bolje je i da se „bezveze brinete“ i, možda, bez potrebe odvedete dijete kod stručnjaka, nego da ignorirate znake dok ne bude kasno. Stručnjak je taj koji će procijeniti da li tu ima nešto, a vi samo želite još jedno mišljenje. Nije bauk tražiti pomoć, jer ne možemo svi biti stručni za sve oblasti niti možemo sami sve riješiti – kaže Ružić Milunić.

Ona ističe da „novo normalno“, kako često definišu period pandemije i sve ono što je on sa sobom donio, ne znači da mentalne probleme trebamo prihvati kao sastavni dio života.

- Sama konstrukcija „novo normalno“ nije odgovarajuća. Sa tim se možda htjelo postići da se ljudi lakše priviknu na situaciju, da je prihvate, ali ne možemo reći da je to to. Ovo je sada samo novo, a da postane normalno treba da prođe vremena. U životu jedino je promjena sigurna, ništa drugo nije. A mi se na to možemo samo privići. Nekome će to ići brže, a nekome sporije, a neko će to prilagoditi sebi na onaj način na koji može prihvati. Mentalne poteškoće jesu nešto što je oduvijek bilo i biće sastavni dio naših života, samo to možda nismo zvali tako. Mi samo treba da prestanemo ignorisati tu informaciju i početi više da mislimo o sebi i kako da unaprijedimo svoj kvalitet života. Opiranje prihvatanju brige o mentalnom zdravlju kako sastavnog dijela naših života može samo dovesti do težih posljedica, narušavanju odnosa i teških psihičkih oboljenja – zaključuje Ružić Milunić.

LEJLA SULJIĆ

Fizički izgled nakon porođaja *NIJE PRIORITET*

Lejla Suljić je diplomirana pedagoginja, majka jednogodišnje kćerke i vlasnica Instagram profila [@trudnice.mame.bebe](#) putem kojeg nastoji da olakša mamama i trudnicama kada je riječ o njihovim dilemama. Za naš magazin piše o temi koja je uvijek aktuelna, tačnije o višku kilograma nakon porođaja i pritisku okoline koja „insistira“ na savršenom izgledu žene



Sigurna sam da se dosta vas susretalo s komentarima ili pitanjem koje se tiče fizičkog izgleda nakon trudnoće i porođaja. Dok se pokušavamo snaći u životu koji podrazumijeva sasvim novi ritam, te u novoj, najvažnijoj životnoj ulozi, oporavljujući se od iscrpljujućeg perioda trudnoće i porođaja, često osjećamo da nemamo energije da ljudima objašnjavamo da nam fizički izgled, trenutno, nije prioritet.

PITANJA OKOLINE

I zaista nije, niti bi trebao biti. Svaka od nas zaslužuje malo vremena za oporavak i navikavanje na sve ono što uslijedi nakon što postanemo majke. Naime, kao trudnice prolazimo kroz mnogo različitih faza kako bismo na svijet donijele najveću radost. To, između ostalog, znači da brinemo gdje boravimo i kako se krećemo, te mazimo i pazimo našu bebicu i spremamo se za njen dolazak, a onda dođe i ono najvažnije – u velikim bolovima je donosimo na svijet.

Dok se pokušavamo snaći u životu koji podrazumijeva sasvim novi ritam, te u novoj, najvažnijoj životnoj ulozi, oporavljujući se od iscrpljujućeg perioda trudnoće i porođaja, često osjećamo da nemamo energije da ljudima objašnjavamo da nam fizički izgled, trenutno, nije prioritet

Nakon svega toga, a od mnogo stvari koje bi nas neko trebao i mogao pitati, oni izaberu da nas pitaju zašto smo se udabljale, doble strije, akne ili neke druge stvari koje su, kada ste u drugom stanju, sasvim uobičajne.

PODRŠKA MAJKAMA

Umjesto da nas pitate kako se osjećamo, da nam čestitaju na svemu što smo prošle kako bismo, na kraju, uspješno donijele jedno malo biće na svijet, vi pitate o fizičkom izgledu koji je u tom momentu najmanje bitan i koji nas, uopšte, ne definiše.

Svaka od nas želi što bolje da izgleda i uvijek o tome vodimo računa, ali naše majčinstvo, trud, zalaganje, odricanje, krakter i ljudskost ne definiše nekoliko kilograma viška ili nekoliko linija na stomaku. Umjesto toga izaberite da nove vopečenu majku pitate da li joj je potrebna pomoć ili je pohvalite za sve ono što uspješno radi i dajte joj podršku u novoj ulozi koju je dobila.

Bebin prvi tablet
koji je podučava
slovima, prvim
riječima,
životinjama
i više!



Tablet za sveznalice

Ovaj tablet sadrži tehnologiju Razine znanja pomoću koje možete promijeniti edukativni sadržaj prilagođen razvojnoj fazi vašeg djeteta. Dijete pritiskom na jednu od 30 aplikacijskih tipki aktivira zvukove i glazbu, a za još više zabave okvir tableta svijetli uz pjesmice i izraze. Mnoštvo pjesmica, izraza i zabavnih zvukova!





GORDANA VUKIĆEVIC

Ja sam mama ŠAMPIONA

Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić / Foto: Mina Mustajbašić

Često zamišljam kako sprema neku vrhunsku klopu, da je kuvar i da mogu da mu omogućim da ima svoj restoran u kojem će služiti klopu i radost. Onda pređem na to da imamo svoj vinograd i pravimo dobra vina, pa sve do toga da ljubi medalju na nekoj olimpijadi. Šta god bude od toga, najvažnije mi je da ga vidim negde gde je srećan, zaista srećan

Rijetke su životne priče koje su, poput one koju žive *Gordana Vukićević* i njen sin Vuk, ispunjene svakodnevnim izazovima, ali i pozitivnom energijom koj učini se, imaju samo rijetki. Gordana je dispečerka vozova iz Mladenovca koja je prije tri i po godine saznala da je njen sin rođen s Down sindromom.

To ovu nasmijanu mamu nije spri-

ječilo u nastojanju da svom sinu pruži sretno djetinjstvo, a na početku razgovora za naš magazin otkriva kako doživljava period od Vukovog rođenja do danas.

GORDANA: Verujem da mnogi ljudi, pre nego što se ostvare kao roditelji, zamišljaju idealno roditeljstvo i onda, kada se nađu u situaciji da im lekar saopšti da su dobili dete s po-

teškoćama, svi snovi padaju u vodu. Zato je podrška od izuzetne važnosti. Stimulacija roditelja od samog starta od strane lekara, porodice i društva je ključna za dobar razvoj deteta, te za ojačavanje roditelja i porodice. Kada pogledam unazad, ponosna sam na svoju porodicu, prijatelje i najviše na Vuka, jer su me u samom startu motivisali da verujem da može lepo da se živi uz sve što vam život donese.

Dijagnoza nije ono što mi živimo. Vuk ima dijagnozu Down sindroma i to za nas nisu ograničenja, to je samo dio njega koji sam prihvatile i koji njega neće sprečiti da živi lep život. Sve to prenosimo na druge kroz fotografije i tekstove, a to je još jedna dodatna stvar koju danas radimo.

Kidsinfo: *Kada govorite o podršci, treba istaći da Vuk ide u vrtić. S koliko godina je krenuo i kako je izgledao proces adaptacije?*

GORDANA: Vuk je sa dve i po godine krenuo u vrtić. Moram da priznam da sam u tom periodu baš imala strahove, ali, očigledno, bespotrebno. Pre nego što će krenuti u grupu s roditeljima sam poslala poruku u kojoj sam predstavila sebe i Vuka, objasnila šta je to što bi bilo dobro za njegov razvoj i da nam je za to potrebna podrška roditelja i njihove dece. Bila sam srećna zbog odgovora i podrške koju sam dobila. Adaptacija je trajala neke dve nedelje, baš kao i kod dece urednog razvoja. Šampion je to odlično prihvatio. Vaspitačice su u svemu tome odigrale najvažniju ulogu i danas se Vukiju svi raduju kada dođe u vrtić, brinu o njemu i uče ga. I ono što je, čini mi se, najvažnije vole ga.

Kidsinfo: *Često kažu da separacija teže pada roditeljima nego djeci. Šta su u tom periodu bili Vaši najveći strahovi?*

GORDANA: Inače sam roditelj koji ne стоји испод прозора и сеbe dodatno muči da sluša дете како плаче. Te dve nedelje sam била у оближњем локалу и пила кафу, скретала мисли и говорила себи да је то ствар коју мора пролечити. Говорила сам себи да мора да зна за све емоције и да је то у redu. Некако сам веровала да ће све бити у redu, веровала сам у њега и веровала сам да ће бити срећан за јако кратак период, што заиста и јесте. Тада је памтим по најјачим



загрљавајима када дођем по њега и по нади да ће бити прихваћен, јер је то уједно био и мој највећи страх.

Kidsinfo: *Čemu je boravak u vrtiću naučio Vuka, ali i Vas?*

GORDANA: Сосијализација је од изузетне важности за развој деце, а то сам тек увидела када је кренуо у вртић. Мислим да је у том периоду имао највећи одсек у развоју. Постао је, уједно, друго дете. Понављао је радње када дође кући, разумевање му је било боље, те комуникација с decom на улици, у парку... Потпуно друга прича. Увидела сам колико сам и ja до-

bro када се раздвојимо јер паметно кориштење мог слободног времена мени чини бољом мамом када је он ту. Зато често изговарам: „Живи вртић“.

Kidsinfo: *Zašto je posebno važno da djeca s poteškoćama u razvoju idu u vrtić i kasnije u školu, odnosno da budu dio zajednice?*

GORDANA: У нашем случају је од изузетне важности јер мислим да он никада није више напредовао него у том периоду. Много учи од dece, а и deca исто тако од њега. Инклузија је заиста дар за све, само се надам да ће се једног дана спроводити свуда на прави начин. >>



Ponosna sam jer mislim da sam majčinstvo doživela na najbolji mogući način. Osvestila sam da u životu nisam samo mama i da je mnogo važno da čuvam sebe kako bih bila dobra i njemu i sebi. Majčinstvo je za mene kao baterija, moraš da je dopuniš s vremenom na vreme da bi bio dobar u tome

Kidsinfo: *Koje su to najveće sistemske prepreke s kojima se suočavate kao roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju?*

GORDANA: Sistemska podrška je jako važna, a u ovom trenutku, tačnije za ove tri godine, mogu slobodno reći da je ja, kao samohrani roditelj,

ne osećam. Ponekad mi se čini da nailazim na zid čim nešto treba da uradim, a to je veliko obeshrabrenje za nas kao roditelje i veliki utrošak energije koju treba, zapravo, da uložimo na drugu stranu. To i jesu teže stvari u porodicama dece s poteškoćama u razvoju. Nije dijagnoza problem jer porodica sve može da

iznese ukoliko ima podršku sistema i društva, a to kod nas još nije zaživilo.

Kidsinfo: *Šta bi, po Vašem mišljenju, trebalo uraditi kako bi se stvorilo bolje okruženje za djecu s poteškoćama u razvoju?*

GORDANA: Čini mi se da ove generacije malo menjaju stvari i zaista verujem da će u budućnosti biti druga priča u odnosu na ono što je danas. Prvo, od samog starta treba roditelje osloboditi otežavajuće birokratije, te pružiti finansijsku podršku kako bi roditelj imao izbor da dete što više vodi na tretmane jer se mozak kod deteta najviše razvija u prvih sedam godina i tada najviše treba da se radi. Zatim, postoji potreba za inkluzijom na svim poljima, a ne samo u školstvu. Počev od parka, pa do uključivanja dece u redovne aktivnosti, a kako bi se osećali kao dio društva i kako bi stvarali prijateljstva kroz život. To su samo koraci koji vode do bolje budućnosti za sve. Ne treba zaboraviti ni na osamostaljivanje dece, te na projekte kroz udruženja i organizacije, kao ni na to da budemo vidljivi društvu.

Kidsinfo: *Vi ste jedna od onih mama koje su djelovanjem na svom IG profilu, u velikoj mjeri, promijenile svijest o osobama s Down sindromom. Koliko bi ta promjena svijesti, pod pretpostavkom da bude još uspješnija, promijenila položaj osoba s poteškoćama u razvoju?*

GORDANA: Sigurna sam da svaki pojedinac može da dobije drugu sliku u odnosu na onu što je imao. To znači da sutra neko neće da gleda na način na koji je gledao, a to znači da neko osobu s Down sindromom poželi za svog prijatelja, zaposlenog ili komšiju i da shvati koliko je važno imati nekoga poput njih u životu jer vas oni podsećaju šta su radost i osmeh, te ko-

liko je važno da negujemo decu u sebi. Sutra baš neko može da zaposli osobu s Down sindromom iako je ranije, možda, imao predrasude. Malo li je?

Kidsinfo: Koji su to najveći izazovi koje Vukovo odrastanje sa sobom nosi?

GORDANA: Znam da sam dobila teži zadatak kao roditelj, pa samim tim imam i veće izazove od ostalih roditelja. Roditeljstvo ume da bude zaista teško, ali nekako sva ta ljubav izgura sve izazove, teške dane i kritične situacije. Vuk je imao kritičan period sa zdravljem dok se lečio od epeilepsije, a koji je trajao dva meseca. Sve mi se čini da su svi ti izazovi koje smo imali tada mene konstruisali u bolju osobu i bolju mamu.

Kidsinfo: Zbog čega ste, u kontekstu majčinstva, na sebe najviše ponosni?

GORDANA: Ponosna sam jer smo izgurali jako teške dane uz osmeh i jer smo mnogo radili na tome da Vuk postigne ono što je postigao. Ponosna sam jer mislim da sam majčinstvo doživela na najbolji mogući način. Osvestila sam da u životu nisam samo mama i da je mnogo važno da čuvam sebe kako bih bila dobra i njemu i sebi. Majčinstvo je za mene kao baterija, moraš da je dopuniš s vremena na vreme da bi bio dobar u tome. Na tebi je da odlučiš šta je ono što te baterije dopunjuje.

Kidsinfo: U čemu pronalazite snagu da se suočite sa izazovima koje je život pred Vas stavio?

GORDANA: Ja sam, nevezano za Vuka, celi život bila pozitivan lik. To je dio moje ličnosti koji obožavam da negujem. U svemu tražim dobro i to je ono što me motiviše. Sebi sam najljepša kada se smejem i sve mi je lakše kada u životu radim s osmehom. Jednostavno je lakše, možete probati i vi. Radi zaista.

Kidsinfo: Zbog čega ste na Vuka posebno ponosni?

GORDANA: Zato što je šampion. On je dete koje je sa svojih godina dana imalo 200 napada dnevno, dete koje je s godinu dana zbog toga bilo na nivou novorođenčeta, dete koje pije epileptike i lijek za štitnu, dete koje ide na sve moguće lekarske pregledе, a koje danas ima osmeh i radost u očima i to prenosi na sve ostale. Ja sam mama šampiona. Malo li je?

Kidsinfo: Gdje biste voljeli da ga vidite u budućnosti?

GORDANA: Puno maštam. Često zamišljam kako sprema neku vrhunsku klopu, da je kuvar i da mogu da mu omogućim da ima svoj restoran u kojem će služiti klopu i radost. Onda pređem na to da imamo svoj vinograd i pravimo dobra vina, pa sve do toga da ljubi medalju na nekoj olimpijadi. Šta god bude od toga, najvažnije mi je da ga vidim negde gde je srećan, zaista srećan.



Dijagnoza nije ono što mi živimo. Vuk ima dijagnozu Down sindroma i to za nas nisu ograničenja, to je samo dio njega koji sam prihvatile i koji njega neće spriječiti da živi lep život

>>

AMRA HRUSTIĆ-ŠABANOVIĆ

INKLUZIJA U BiH samo na marginama

Amra Hrustić-Šabanović, nastavnica matematike koja živi na relaciji Sarajevo-Visoko, majka je dječaka Husejna koji je ove godine krenuo u drugi razred. Naime, Husejn je rođen s Down sindromom, a njegova mama nam otkriva s kojim se to sistemskim preprekama svakodnevno suočavaju, te šta bi trebalo uraditi kako bi se promijenio položaj osoba s poteškoćama u razvoju u Bosni i Hercegovini.

AMRA: Kad bi ljudi malo poradili na sebi i „stesali“ svoje predrasude bilo bi svima bolje. Sistem je takav kakav jeste, neuređen i nekompletan, jer postoje predrasude da su djeca s poteškoćama manje vrijedna od ostale djece i da sistem ne treba da ih štiti kao što štiti ostale građane. Djeci s poteškoćama u razvoju je od najranije dobi potrebna rana intervencija. To bi trebalo sistemski da se uredi, da dijete automatski, čim se ustavovi dijagnoza, bude uključeno u odgovarajuće tretmane. Domovi zdravlja bi trebali da imaju odjeljenja za ranu intervenciju, što bi mnogo olakšalo roditeljima i djeci, ali i samom zdravstvenom sistemu. Trenutno imamo logopede u domovima zdravlja, ali mali broj. Mnogo djece je na listi čekanja. Također je veliki nedostatak defektologa koji su jako važni za razvoj djece s poteškoćama. O zdravstvenom sistemu ne bih govorila. Mislim da smo svi svjesni trenutne situacije, koja nije povoljna ni za koga, a kamoli za djecu s poteškoćama. Vrtićima i školama bi trebali biti na raspolaganju mobilni timovi sastavljeni od pedagoga, psihologa, logopeda i defektologa. Odgajatelji, učitelji i nastavnici bi trebali imati edukacije o izradi prilagođenih planova i programa i o načinu rada s djecom s poteškoćama. Sve je to onako šturo objašnjeno, pa se često nastavno osoblje gubi u samoj izradi prilagođenih

Amra sa sinom Husejnom



planova. Tu je i problem asistenta u nastavi. Veliki broj ustanova, uključujući škole i fakultete, nisu fizički prilagođene osobama s invaliditetom. Pa tako, primjera radi, osoba u invalidskim kolicima ne može prisustvovati predavanjima na prvom ili drugom spratu fakulteta. Niko ne radi na oticanju arhitektonskih barijera. Nije to problem samo osoba u invalidskim kolicima, nego općenito osoba s invaliditetom... nema taktilnih ploča, zvučnih, svjetlosnih znakova itd. Sve ovo dovodi do toga da mlade porodice odlaze iz Bosne i Hercegovine u potrazi za boljim sutra za njihovo dijete s poteškoćama.

Mlade osobe s poteškoćama odlaze u inostranstvo. Ako je osoba s invaliditetom, to ne mora da znači da je intelektualno ometena. Trebalo bi gledati kako na najbolji način za društvo iskoristiti intelekt mlađih osoba, ne samo s poteškoćama, nego općenito. Ali, to je već neka druga, opširnija tema. Žalosna je činjenica da je u Bosni i Hercegovini samo jedno pozorište prilagođeno osobama s invaliditetom, a to je Pozorište mlađih Sarajevo. To nam govori koliko je društvu stalo do kulturološkog osnaživanja osoba s poteškoćama. Godinama se govori o inkluziji. Pod inkluzijom se ne podrazumijeva samo da dijete s poteškoćama ide u redovan vrtić ili školu. Ne! Pod inkluzijom se podrazumijeva da dijete, kao osoba s poteškoćama bude zaista uključena u cijelokupno društvo, da bude ravnopravan član društva. Nažalost, inkluzija ove najranjivije kategorije društva ostaje na marginama. Najprije trebamo krenuti od nas, od pojedinaca, osvijestiti sebe, osvijestiti društvo, a onda se zajedničkim snagama može dosta toga uraditi, pa čak i izmijeniti sistem iz korijena.

Pronađi najbolje

Aktivnosti, dešavanja, usluge i prodavnice za djecu

Posjeti tuspas.ba



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



TUSPAS



LEMANA TERZIMEHIC

PRIPREMITE DIJETE za polazak u vrtić

Lemana Terzimehić je Danijeva mama, Aldinova supruga i učiteljica koja se, kako ističe, nada da uspješno balansira između privatnih i poslovnih obaveza, prijateljskih i društvenih odnosa, te svih drugih uloga koje su joj po rođenju ili sticajem okolnosti pripare. Ona za naš magazin piše o polasku u vrtić, promjeni koja zahtijeva adaptaciju djece, ali roditelja

Polazak u vrtić veliki je događaj u životu djeteta, ali i roditelja. Za mnoge je to prvo odvajanje. Danijev prvi polazak u vrtić bio je u februaru 2020. godine, a on je tada imao godinu dana. Njegov tata i ja odveli smo ga do vrata vrtića, gdje nam je ljubazna vaspitačica objasnila da taj dan treba ostati sat, te da nakon tog vremena dođemo po njega. Iako je u vrtiću bio kratko, s nestrpljenjem smo iščekivali ponovni susret. I kao da smo ga poslali u vojsku strepili smo šta će se desiti, kakav će biti, kako će se ponašati, hoće li biti tužan, je li možda ljut na nas... Hiljadu misli rojile su se glavom, stvarajući haos i otežavajući cjelokupnu situaciju. Kada pogledam s ove distance, mislim da roditelji teže podnose tu sepraciju od djece.

Tokom prve sedmice navikavanje se odvijalo postepeno. Budući da sam i sama učiteljica, te da na nastavi provodim kraće vrijeme, Dani je bio na polud-



Vaspitačice posmatrajte kao osobe koje vašem djetetu žele samo najbolje, kao vašu podršku u djetetovom rastu i razvoju. Nemojte sumnjati u njihove namjere niti stručnost i sposobljenost za rad

nevnom boravku. No, kao i svako dijete, odmah se suočio s virusima i svim onim što vrtić donosi. Visoka temperatura i borba s upalom uha i grla bile su naša dijagnoza. Nedugo nakon što smo se izborili protiv toga, svijetom je zavladala pandemija i vrtići i škole su zatvoreni. Ja sam radila iz stana, a Dani je provodio vrijeme sa mnom „prateći“ online nastavu.

Naredni, drugi polazak u vrtić desio se u septembru 2020. godine. U početku je bilo negodovanja, odbijanja da uđe u vrtić i slično. Srećom, nije dugo potrajalo. Dani se veoma brzo adaptirao na novu sredinu. Najvažnije od svega je to što je vrlo brzo bila vidljiva i promjena u njegovim navikama, ponašanju i slično.

Ono što svakom roditelju teško pada je neprestana borba protiv virusa i prehlada. U jednom trenutku se osjećate toliko bespomoćno, jer ne možete ništa učiniti kako bi tom malom biću bilo bolje. I zaista,



kao što mnogi kažu, kroz vrtić jačaju, grade imunitet i sve se lakše nose s virusima i vrtičkim prehladama.

No, svaki prekid odlaska u vrtić nosi sa sobom ponovno privikavanje. Neka djeca to bez problema prevaziđu. Neka malo koriste situaciju, pa žele dodatnu pažnju. No, sve je to dio odrastanja i sazrijevanja djece, ali i roditelja. Njihovim rastom, rastemo i mi, njihovim sazrijevanjem, sazrijevamo i mi kao roditelji.

Da bismo olakšali polazak u vrtić veoma je važno pripremiti dijete za tu promjenu u životu, a to možete uraditi na sljedeći način:

1. Pričajte o vrtiću, vaspitačicama i djeci koju će upoznati.

2. Nekoliko dana prije polaska u vrtić odvedite dijete u dvorište, prošetajte, razgledajte okolni prostor. Ukoliko dopuštaju uđite u prostorije vrtića. Neka nova okolina postane bliska djetetu.

3. Prvu sedmicu uzmite odmor, ukoliko ste u prilici. Dogovorite se s vaspitačicama, da dan-dva dijete bude samo jedan sat u vrtiću, a zatim postepeno produžavajte to vrijeme. Po izlasku iz vrtića, nagradite dijete odlaskom u park ili nekom simboličnom nagradom.

4. Razgovarajte s djetetom o tome kako je provelo dan, šta su radili, šta mu se svidjelo, šta bi promijenio i slično. Pokažite interesovanje za njegov

„društveni“ život. Čak i ako dijete još uvijek ne govori, razvijajte tu naviku razgovora o vrtičkim temama.

5. No, najvažnije, vaspitačice posmatrajte kao osobe koje vašem djetetu žele samo najbolje, kao vašu podršku u djetetovom rastu i razvoju. Nemojte sumnjati u njihove namjere niti stručnost i sposobljenost za rad. Izgradite međusobno povjerenje, a u najboljem interesu djeteta, te na obostrano zadovoljstvo.

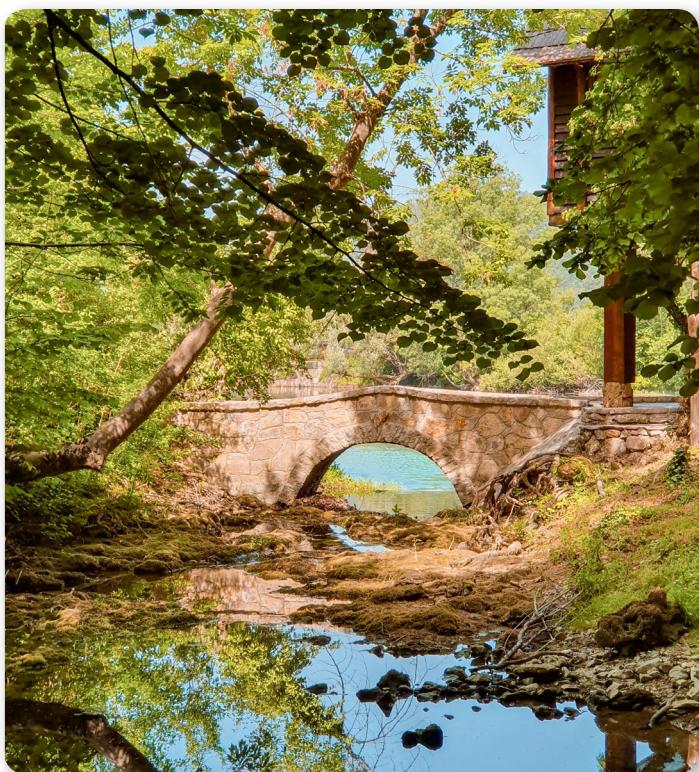
Stoga, neka polazak u vrtić prođe sa što manje suza, a što više smijeha, igre i pjesme. Volite, grlite i mazite ta mala bića, jer tako brzo postanu veliki i odlete iz svog gnijezda.

AHMET SINANAGIĆ

Jesen u znaku porodičnih PUTOVANJA I IZLETA



Nakon skoro dvije godine intenzivnog obilaska Bosne i Hercegovine (BiH), shvatio sam da je nekada potrebno samo osvrnuti se oko sebe da biste vidjeli istinsku ljepotu. BiH nudi pregršt zanimljivih lokaliteta, koji su zbog nedovoljnog ulaganja u promociju turističke ponude ili loše putne infrastrukture nepoznati široj javnosti. Putujući kroz našu zemlju, moguće je u samo nekoliko sati proći zelenim posavskim ravnicama, voziti se dramatičnim kanjonima kroz koje teku čiste rijeke nestvarnih boja, vidjeti planinske vrhove pod snijegom, uživati u voću okupanom vrelim hercegovačkim suncem i plivati u Jadranskom moru. BiH će vas, kao nijedna druga zemlja u regionu, iznenaditi raznolikošću prirode, kulture i tradicije. U nastavku ću vam otkriti nekoliko lokaliteta koji su zbog svoje pristupačnosti i sadržaja, posebno pogodni za izlete sa porodicom, a mesta koja sam posjetio pogledajte na IG profilu [@svjetski_putnik](#)



JAPODSKI OTOCI

Na samo 20-ak minuta vožnje od Bihaća nalazi se izletište Japodski otoci, zelena oaza u obliku srca, smještena na rijeci Uni. Idealno je za bijeg od gradske gužve, a kombinacija prirodnih ljepota i kreativno uređenog ambi-

jenta dopašće se svim uzrastima. Najveća atrakcija su kućica na drvetu i staklena kućica, koje je moguće iznajmiti za noćenje i doživjeti iskustvo buđenja u prirodi. U sklopu kompleksa se nalazi i restoran s pogledom na rijeku, tako da je ovo ujedno i praktično mjesto, jer su vam dostupni svi neophodni sadržaji za odmor. Nedaleko od Japodskih otoka nalazi se i Nacionalni park Una, u kome se krije Štrbački buk, jedan od najljepših bh. vodopada. Ukoliko odlučite u istom danu obići i nacionalni park, savjetujem vam da koristite ulaz u park koji vodi preko sela Orašac.

BIJAMBARE

Na oko 14 km od Olovca, na putu ka Sarajevu, smjestio se zaštićeni pejzaž prirode Bijambare, s 370 hektara šume i osam pećina, te nekropolom stećaka prenesenom iz naselja Čevljjanovići.

Zbog svog prostranstva i brojnih sadržaja, idealno je mjesto za porodični izlet. Osim što ćete



uživati u prirodi ima i obrazovni karakter zahvaljujući brojnim informativnim tablama postavljenim duž edukacijske staze, gdje posjetioc mogu naučiti više o lokalnoj flori i fauni. Bijambare je moguće obilaziti pješke ili turističkim vozićem, te uživati u restoranu okruženom borovom šumom, ali njihova najveća atrakcija su pećine od kojih se veličinom i bogatstvom ukrasa posebno ističe Srednja pećina. Možete je obići uz pratinju vodiča u nekoliko dnevnih termina, što je iskustvo koje nipošto ne biste trebali propustiti. Poseban savjet je da se obučete slojevito, jer je temperatura u pećini niska tokom cijele godine.



PARK PRIRODE BLIDINJE

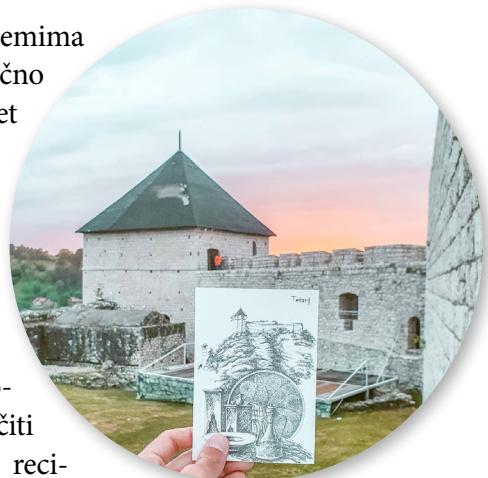
Blidinje je smješteno u Hercegovini, a obuhvata područje planinskih masiva Čvrsnice i Vrana. Zbog svojih geomorfoloških karakteristika, te bogatstva biljnog i životinjskog svijeta, 1995. godine je proglašeno parkom prirode. Ovdje obitava preko 1.500 biljnih vrsta, među kojima više od 200 spada u kategoriju endemskih, subendemskih i reliktnih vrsta. Blidinje

omogućava posjetiocima čitav niz aktivnosti, uključujući planinarenje, skijanje, biciklizam, klizanje, branje ljekovitog bilja, proučavanje istorije i sl. Jedan je od najljepših prirodnih krajolika u cijeloj BiH, a podjednako je atraktivno i zimi i ljeti. Najveća znamenitost parka je Blidinjsko jezero, najveće planinsko jezero u državi, koje se tokom zimskih mjeseci zaledi, pa mnogi dolaze da bi se klizali na njegovoj površini. U sklopu parka se nalazi i ski centar, sa stazama za skijanje i sankanje, a tokom toplijih mjeseci poseban izazov predstavlja planinarenje do prelijepog prirodnog fenomena, Hajdučkih vrata.

TEŠANJSKA TVRĐAVA

BiH ima izuzetno bogatu istoriju, tako da i ne iznenadjuje podatak da se na njenoj teritoriji nalazi na desetine srednjovjekovnih tvrđava, od kojih su mnoge zaista impozantne. Jedna od najvećih i najpristupačnijih je tvrđava u Tešnju,

sa dobro očuvanim bedemima i kulama. Ovo je odlično mjesto za porodični izlet jer je tvrđava prostrana, prilično sigurna i sadržajna. Osim informativnih panela i muzejske postavke koji će biti zanimljiviji starijim članovima porodice, dostupni su različiti sadržaji za djecu, koja, recimo, ovdje mogu naučiti kako da barataju lukom i strijelom ili nekim drugim vještinama. Ispod tvrđave se nalazi revitalizovana stara čaršija, koju takođe vrijeti obići, a obilazak Tešnja se može iskombinovati s posjetom nekom od obližnjih gradova poput Doboja ili Maglaja, koji takođe imaju lijepu tvrđavu.



NACIONALNI PARK KOZARA

U BiH se nalaze ukupno četiri nacionalna parka, od kojih svaki plijeni ljepotom na svoj način, a ukoliko želite obići neki od njih s porodicom, predlažem da to bude Nacionalni park Kozara, smješten na istoimenoj planini. Park je bogat biljnim i životinjskim vrstama, a posjetiocima su na raspolaganju brojni sadržaji poput skijališta, biciklističke i trim staze, penjališta i sl. Stoga, bez obzira da li želite opušten ili aktivan odmor, Nacionalni park Kozara će vam omogućiti savršen boravak u prirodi. Ukoliko ga posjetite, nemojte propustiti da obiđete i impresivni spomenik na Mrakovici, posvećen borcima narodnooslobodilačke borbe u Drugom svjetskom ratu.

NOVA ŠKOLSKA GODINA

BORAVAK U ŠKOLI

nije ništa više rizičan od boravka u kućama

Kada su škole zatvorene, mnoga djeca, pogotovo najranjivija, mogu propustiti školske obroke i biti izložena nasilju u kući. Izostajanje iz škole može imati dugotrajan negativan uticaj na mentalno, fizičko i emocionalno zdravlje i dobrobit djece

Piše: Adin Šabić

Pandemija korona virusa je prouzrokovala do sada neviđeni prekid u obrazovanju širom svijeta. Na vrhuncu pandemije, za vrijeme strogo restrikтивnih mjeru, preko 1,57 milijardi učenika je u više od 190 zemalja bilo pogodeno mjerom zatvaranja škola, a mnogi od njih su se snalažili s učenjem na daljinu, bez potrebne tehnologije. Ovo stanje, nažalost, nije zaobišlo ni Bosnu i Hercegovinu (BiH).

No, nadležni u našoj zemlji su ove godine donijeli odluku da se učenici vrate u školske klupe, što je svakako u skladu s preporukama koje su donijeli predstavnici UNICEF-a i Svjetska zdravstvene organizacije, a koje su vezane za školovanje u kontekstu korona virusa.

- Regionalna kancelarija SZO za Evropu i Regionalna kancelarija UNICEF-a za Evropu i Centralnu Aziju poručuju da škole trebaju ostati otvorene i usvojiti mjeru za smanjenje prenosa virusa kako bi svi bili sigurniji. Škola je mnogo više od

puke školske zgrade. Ona je mjesto učenja, sigurnosti i igre, od ključne važnosti za naše zajednice. Kada su škole zatvorene, mnoga djeca, pog-



otovo najranjivija, mogu propustiti školske obroke i biti izložena nasilju u kući. Izostajanje iz škole može imati dugotrajan negativan uticaj na mentalno, fizičko i emocionalno zdravlje i dobrobit djece – stoji u preporukama.

POVRATAK U ŠKOLSKE KLUPE

O povratku u školske klupe smo razgovarali s novinarkom Senkom Kurt čiji sin ide u sedmi razred Katoličkog školskog centra u Sarajevu, Almom Ahmethodžić, profesoricom sociologije, kulture religije i građanskog obrazovanja iz Sarajeva i epidemiologinjom Andreom Jurić koja ističe da je dosadašnje iskustvo pokazalo da škole nisu mesta na kojima se zaraza širi.

- Škole nisu prepoznate kao mesta gdje se zaraza brzo širi. To su i dalje mesta poput salona za svadbe i noćni klubovi, odnosno mesta na kojima se okuplja veliki broj ljudi. Boravak u školi nije ništa više rizičan od boravka djece u kućama. Mi pratimo stanje i mjeru se mogu pooštiti ili ublažiti, zavisno od situacije. No, kako do sada ide, najbolji je klasični oblik nastave – kaže Jurić.

Ona ističe da je za djecu jako važno da vrijeme provode u školskim klupama i da se druže s vršnjacima.

PREPORUKE STRUČNJAKA

Kako bi škole bile otvorene i sigurne,
SZO, UNICEF i UNESCO
odobrili su set od osam stručnih preporuka:

1

ŠKOLE TREBAJU BITI MEĐU POSLJEDNJIM MJESTIMA ZA ZATVARANJE I PRVIM ZA PONOVNO OTVARANJE.

2

POTREBNO JE USPOSTAVITI STRATEGIJU TESTIRANJA.

3

POTREBNO JE OSIGURATI EFIKASNE MJERE ZA SMANJENJE RIZIKA.

4

POSEBNA PAŽNJA TREBA SE USMJERITI ZAŠTITI MENTALNOG I SOCIJALNOG BLAGOSTANJA DJECE.

5

POSEBNA PAŽNJA TREBA SE USMJERITI ZAŠTITI NAJUGROŽENIJE I MARGINALIZIRANE DJECE.

6

POTREBNO JE OSIGURATI ŠKOLSKO OKRUŽENJE I PROSTOR.

7

BITNO JE UKLUĆITI DJECU I ADOLESCENTE U DONOŠENJE ODLUKA.

8

POTREBNO JE PROVESTI STRATEGIJU VAKCINACIJE OSMIŠLJENU NA NAČIN DA ZADRŽI DJECU U ŠKOLI.

bili pomalo spušteni, ali bilo je I trojki, i četvortki. Zato smo ovu školsku godinu spremniji – dodaje Kurt.

No, i klasična nastava, odnosno propisane mjere koje se moraju poštovati, su pred profesore i učenike stavili brojne izazove.

- Profesorima je teško jer nose maske i govore po cijeli dan na časovima, ali isto tako i učenicima. Na profesorima je da opominju ako neko skine masku i ne mogu reći da se to pravilo u potpunosti poštuje jer neko skine masku i kaže: „Ne mogu da dišem trenutno. Samo da uzmem zraka“. Mi opominjemo koliko možemo. Drugog načina i rješenja tog problema, jednostavno, još uvijek nema – kaže Ahmethodžić.

Ona dodaje da je i to, ipak, bolji scenarij od online nastave.

- Kada je riječ o srednjim školama, mi smo dobili preporuke nadležnog ministarstva i to su, u suštini, slične

Škola je mnogo više od puke školske zgrade.

Ona je mjesto učenja, sigurnosti i igre, od ključne važnosti za naše zajednice.

Kada su škole zatvorene, mnoga djeca, pogotovo najranjivija, mogu propustiti školske obroke i biti izložena nasilju u kući

- Osim fizičkog, važan je i psihološki, odnosno socijalni razvoj djeteta, te nastojimo sve to da iskombinujemo. Djeca koja imaju bilo kakvu sumnju na neku bolest su dužna da o tome obavijeste razrednike, te da ne dolaze u razred ukoliko imaju bilo kakve simptome. Tokom prethodnih valova smo imali nešto strožije mjere i nismo imali zaražene djece ili je to bilo u vrlo malom broju s blažim simptomima, te smo sada ocijenili da je veća korist nego gubitak ukoliko djeca krenu s, manje-više, klasičnim oblikom nastave – objašnjava Jurić.

Ona ne krije da je online nastava pred članove njene porodice stavila brojne izazove, što je svakako učinilo da se raduju klasičnom modelu.

POŠTOVANJE MJERA

- Nikome nije bilo lako “ići” u školu online. Ni nastavnicima, ni učenicima, ni nama roditeljima. Naši nastavnici u KŠC zaista su vanredni, tokom cijele prošle školske godine imali smo svakodnevnu podršku, radilo se kao da je stanje normalno, koliko god je to bilo moguće. Shvatam da su kriteriji

preporuke kao u tokom prošle školske godine. One podrazumijevaju nošenje maski, otvaranje prozora radi svježeg zraka, kao i to da se djeca ne kreću po školi bez neke posebne potrebe. Broj učenika u razredu je ograničen, a kada je riječ o tome kako učenici prihvataju sve ove mjere mogu reći da im to nije teško palo. Jednostavno je želja za povratkom u školske klupe veća od bilo čega – objašnjava Ahmethodžić.

- Sin je 1. septembra, na njegovu, ali čini mi se još veću našu sreću, krenuo u sedmi razred. Za sada se, nakon godinu i pol online nastave, u školu ide kao u dobra stara vreme-

– upravo su se klasičnom modelu nastave obradovali učenici, ali i roditelji.

- Sin je 1. septembra, na njegovu, ali čini mi se još veću našu sreću, krenuo u sedmi razred. Za sada se, nakon godinu i pol online nastave, u školu ide kao u dobra stara vreme-

ZVEZDANA STOJAKOVIĆ

MAKSIMALNO SAM UKLJUČENA u sinove školske aktivnosti

*Petar ove godine
nosi ruksak od
prošle, pernica je
ista, a kupljeno
je sve što je
potrošeno. Sretna
sam što to njemu ne
igra nikakvu ulogu.
Važno je samo da
ima sve potrebno i
da bude sreman za
svaki školski izazov*

*Razgovarala:
Milica Brčkalo Gajić*





Odlazak u školu i cjelokupni obrazovni sistem u mnogome je promijenjen zahvaljujući pandemiji korona virusa. Tako su učenici tokom prethodne školske godine boravak u učionicama i druženje na velikom odmoru zamijenili s online nastavom, a „prozor“ u svijet im je predstavljao ekran računara ili mobitela. Međutim, ove godine su se vratili u školske klupe, a nadležni su spremni za reakciju ukoliko bude neophodno da se nastava ponovo prebaci na online model.

Generalno se bojim bolesti.

*Paničar sam i ne znam
se nositi s pandemijom.
Svaki dan dumam šta će
biti u svijetu i kod nas.
Toliko smo se pazili, štitili
i izolirali, te na kraju ipak
prebolovali COVID*

O ovoj temi za naš magazin govori Zvezdana Stojaković, novinarka i voditeljica BHRT televizije. Naime, Zvezdanin sin Petar je krenuo u drugi razred, a uz njega ima i mlađeg sina Aleka. Ne krije da je Petrova priprema za školu bila avantura za sve članove porodice u kojoj je ona posebno uživala.

Zvezdana: Petar je krenuo u drugi razred i to smo dočekali s istim uzbudnjem kao i prvi razred s obzirom na to da prvi nije bio kako smo planirali. Više se nije išlo nego što se išlo u školu, pa su nam nedostajale obaveze poput spremanja ruksaka, peglanja stvari i pripremanja užine. Bila sam emotivna iz razloga što znam da je moj mali oblutak porastao i kada jednom krene u školu godine leta, a on sve brže raste.

Kidsinfo: Šta sinu, kada su škola i školske obaveze u pitanju, savjetujete?

ZVEZDANA: Prije svega mu savjetujem da bude odgovoran, tačan i uređan. Da poštuje red, rad i disciplinu, te školu kao ustanovu. Ja sam bila odličan učenik i odličan student i danas se pitam da li je to bilo važno? Zato danas želim da moji sinovi budu kulturna i odgojena djeca što će svakako ponijeti od kuće, a znanje i disciplinu očekujem od škole.

Kidsinfo: Na koji način ste ga spremili za školu? Šta je današnjim školarcima posebno bitno?

ZVEZDANA: Petar ove godine nosi ruksak od prošle, pernica je ista, a kupljeno je sve što je potrošeno. Sretna sam što to njemu ne igra nikakvu ulogu. Važno je samo da ima sve potrebno i da bude sreman za svaki školski izazov.

Kidsinfo: Kako Vi doživljavate pripremu za školu? Jeste li jedna od onih mama koje uživaju u kupovini svega što je potrebno?

ZVEZDANA: Ja generalno uživam u kupovini. Kako namirnica, bebi opreme i odjeće, tako i sveski i školskog pribora, ali sam ipak prepustila Petru da bira i to je trajalo, možda, deset minuta (smijeh).

Kidsinfo: Gdje kao mama sama sebi postavljate granicu kada je riječ o njegovim školskim obavezama?

Zvezdana: Maksimalno sam uključena u školske i vannastavne aktivnosti. Moja mama je profesorica i znam koliko je važno raditi s djecom i biti involuiran u svaki proces. Nikada ne bih crtala i pisala za njega jer sam još kao klinka naučila ono: „Kakvo je takvo je, tvoje je“. Naravno, korigovati ču sve i objasniti kada nešto nije u redu, ali nikada crtati i pisati umjesto njega. >>



Kidsinfo: Petar je prošle godine bio prvačić, a nastava je, uglavnom, bila online. Koliko je to bio izazovan period?

ZVEZDANA: Prvačićima i nije bio neki izazov jer nije bila klasična online nastava. Imali smo super učiteljicu koja je slala upute i zadatke i iskreno nisamo imali problema. Jedino nam je nedostajala školska klupa i kontakt s vršnjacima.

Kidsinfo: Online nastava u odnosu na klasičnu... koje su, po Vašem mišljenju, prednosti, odnosno nedostaci jedne u odnosu na drugu?

ZVEZDANA: Iskreno, ne mogu komentarisati. Kao što sam rekla, naša online nastava je bila drugačija od one starijih razreda. Prednosti online nastave su svakako u vezi sa zdravljem djece i porodice.

Vrijeme leti,
djeca rastu. To
me jako pogoda.
Nedostaje mi
dojenje, maženje
i neke sitnice koje
imaju mame i
bebe

Kidsinfo: Šta je za jednog roditelja najveći izazov koji sa sobom donese djetetov polazak u školu?

ZVEZDANA: Mi smo nekako navikli na svakodnevne aktivnosti i kao porodica smo super organizovani, tako da smo školu dočekali spremni.

Kidsinfo: Kako, kao roditelj, doživljavate odlazak u školu, a u kontekstu pandemije. Budi li to u Vama određenu dozu straha?

ZVEZDANA: Generalno se bojam bolesti. Paničar sam i ne znam se nositi s pandemijom. Svaki dan dumam šta će biti u svijetu i kod nas. Toliko smo se pazili, štitili i izolirali, te na kraju ipak prebolevali COVID.

Kidsinfo: Uz Petru imate i mlađeg sina Aleksa. Roditelji često kažu kako im se čini da im djeca prebrzo rastu. Imate li Vi nekada takav utisak i kakva Vam to osjećanja budi?

ZVEZDANA: Vrijeme leti, djeca rastu. To me jako pogoda. Nedostaje mi dojenje, maženje i neke sitnice koje imaju mame i bebe.

Kidsinfo: Čime Vas u svom odrastanju najviše oduševljavaju?

ZVEZDANA: Emocijom. Sretna sam što mogu reći da su moji sinovi čista emocija i ljubav.

BBI Centar

Mjesto dobre zabave

Sve za vaše mališane



bimo&co

Blukids
A PROVA DI BAMBINI

Joie™

DeFacto

LINDEX
kids

TROPIC
GIFTS AND GAMES

Juventa SPORT

MAGIC
baby

KANZ®

OKAIDI

Gintilinic

carter's®



SPORT VISION

BRAINOBRAIN PROGRAM

BOLJE RADNE NAVIKE – i lakši školski dani



Postoji čitav niz aktivnosti koje su dio programa, a koje se koriste u svrhu razvoja kreativnosti, logičkog razmišljanja, razvoja samopouzdanja, stvaranja radnih navika, razvijanje socijalnih vještina, učenje engleskog jezika, fotografsko pamćenje i slično.

Nakon ljetnog raspusta i odmora od školskih aktivnosti, došao nam je septembar i povratak u školske klupe. Period pandemije koji je iza nas, dugi sati sjedanja, gledanja u ekran i nemogućnost socijalizacije ostavili su svoj trag. Jedna od najčešćih posljedica jeste gubitak radnih navika kod djece. Upravo to je najveća briga roditelja koji razmišljaju kako će se djeca vratiti u onu rutinu koju su napustila prije skoro dvije godine. Rano ustajanje, priprema za školu, koncentracija na nastavi, ispunjavanje školskih zadataka kod kuće, planiranje slobodnog vremena i vanškolskih aktivnosti... Kako sve stići bez puno stresa i frustracije?

Kako djeci omogućiti da steknu i zadrže radne navike i olakšati im povratak u školu?

Mi imamo rješenje! Brainobrain, edukativni program za djecu od 4 do 14 godina zasniva se na mentalnoj aritmetici uz korištenje abakusa i NLP tehnikama za djecu. Brainobrain program omogućuje istovremeni razvoj obje hemisfere mozga što obezbjeđuje maksimalan razvoj intelektualnih sposobnosti vašeg djeteta.

ZNAČAJ PORODICE

Program je intenzivan, kreativan i zabavan, djeca lako i sa zadovoljstvom uče kroz igru. Djeca brže i kvalitetnije savladavaju gradivo, brže čitaju, računaju i nakon određenog vremena

sposobna su sa lakoćom raditi nekoliko aktivnosti u isto vrijeme, tzv. multi-tasking.

Brainobrain program je namijenjen čitavoj porodici, ne samo da program propagira porodicu kao potporni stub svake ličnosti, već i aktivnosti koje djeca rade često uključuju i roditeljsku asistenciju, pomoći i podršku. To se najbolje ističe kod dnevnih vježbi koje svako dijete treba da prakticira 5 do 10 minuta svaki dan. Časovi na Brainobrain programu se održavaju jednom sedmično u periodu od 120 minuta i do narednog susreta djeca dobiju zadatke koje je potrebno da rade svaki dan kako bi zadržali pažnju i interesovanje. Zadatke koje djeca rješavaju kod kuće mogu raditi

samostalno, ali će im u početku biti potrebna podrška, poticaj i napomena od strane roditelja. Ovo je način da se kod djeteta razviju odgovornost i radne navike koje će mu svakako koristiti kasnije u životu.

Postoji čitav niz aktivnosti koje su dio programa, a koje se koriste u svrhu razvoja kreativnosti, logičkog razmišljanja, razvoja samopouzdanja, stvaranja radnih navika, razvijanje socijalnih vještina, učenje engleskog jezika, fotografsko pamećenje i slično.

Sve ove aktivnosti su prilagođene uzrastu djeteta, a rad u malim grupama omogućava djeci da dođu do izražaja, te da razviju svoju individualnost i empatiju, kao i timski rad sa ostalom djecom u grupi.

Abakus, kao glavni rekvizit za rad, posebno je interesantan djeci. Osim što je neobičnog izgleda i jako zabavan za računanje, uz njega djeca razvijaju vizualizaciju i fotografsko pamćenje. Djeca uz abakus svladavaju računske operacije na zabavan način, te razvi-

jaju ljubav prema računanju i matematici. Naravno, ovo se odražava i na njihova postignuća u školi, posebno iz matematike koja je najveći uzrok „roditeljske glavobolje“ kasnije kroz školovanje. Za rad na abakusu koristimo kažiprst i palac, a poznato je da rad rukama, tj. pristima potiče stvaranje novih sinapsi u našem mozgu, te povećanje intelektualnih sposobnosti djece. Stoga se i kreativne radionice u programu Brainobraina temelje na korištenju prstića tj. stalnoj stimulaciji mozga i razvoju fine motorike. Stimuliranjem vrhova prstiju potiče se protok informacija prema mozgu, na taj način informacije bolje putuju s lijeve na desnu stranu mozga, i obrnuto.

Brainobrain program je namijenjen čitavoj porodici, ne samo da program propagira porodicu kao potporni stub svake ličnosti, već i aktivnosti koje djeca rade često uključuju i roditeljsku asistenciju, pomoći i podršku

RAZVOJ MOZGA

Poboljšavanjem komunikacije između dvije polovice mozga, razvija se koncentracija, koja je ključna za kvalitetno učenje i snalaženje u životu. Osim koncentracije, povećava se i kapacitet memorije, a samim time i sposobnost bržeg procesuiranja većeg broja informacija, što dovodi do boljih rezultata u školi.

Ono što ovaj program izdvaja od drugih sličnih programa je NLP metoda (neuro lingvističko programiranje) prilagođena djeci. Korištenjem NLP-a djeca razvijaju pozitivno razmišljanje, usvajaju vrijednosti kao što su ljubav, sreća i odgovornost, jačaju samopou-



zdanje, motivaciju, uče kako uvažavati sebe i druge. Uz povećanu svijest o sebi i svom okruženju, djeca postaju odlučnija i sigurnija u svoje postupke.

U Bosni i Hercegovini je kroz ovaj program prošlo više stotina djece, koji su pokazali znatan napredak u različitim vještinama u odnosu na svoje vršnjake.

Brainobrain je program koji će na prostu transformirati svako dijete u u najbolju verziju sebe.

Ako se želite uvjeriti u djelotvornost ovog programa, prijavite se putem naše stranice www.djeca.eu i postanite dio Brainobrain porodice. Redovno organizujemo besplatne promotivne časove za djecu i roditelje.

Više informacija o samom programu, našim centrima i besplatnim promotivnim časovima možete naći na web stranici www.djeca.eu, a za sva dodatna pitanja stojimo na raspolaganju svakim radnim danom od 8.00 do 16.00 sati na broj telefona 033/637290.

Želimo vam svima sretan početak nove školske godine i radujemo se novim polaznicima Brainobrain akademije za djecu.



PRELAZAK IZ 5. U 6. RAZRED

Roditelji, naoružajte se STRPLJENJEM

Djeca se moraju osnažiti da preuzimaju odgovornost, tačnije da budu odgovorna prema sebi i svojim obavezama. Treba ih poticati da se druže i razgovaraju s vršnjacima, da imaju pozitivnu sliku o sebi i da jačaju samopouzdanje

Piše: Dženana Alađuz

Istraživanja su pokazala da u životu svakog djeteta postoje četiri stresna perioda, a to su polazak u prvi razred, prelazak iz petog u šesti razred, upis u srednju školu i upis na fakultet. Svaki od njih podjednako utiče na djetetov fizički, mentalni, emocionalni i socijalni razvoj, te svaki podrazumijeva period adaptacije u kojem roditelji igraju jednu od ključnih uloga.

Podrška roditelja je posebno bitna kada dijete prelazi iz razredne u predmetnu nastavu. Da li će steći samostalnost, usvojiti norme ponašanja, uspješno komunicirati s vršnjacima, prihvati autoritet nastavnika i slično, zavisi između ostalog, od saradnje između djeteta, razrednika i roditelja, te od podrške stručne službe u školi.

- Jer porodica, obitelj i škola su partneri u odgoju – kaže na početku razgovora za naš magazin pedagoginja i psihologinja Samela Alagić iz Udruženja pedagoga KS.

Kidsinfo: Koliko je prelazak iz petog u šesti razred velika i važna promjena za svako dijete?

SAMELA: Kako polazak u 1. razred osnovne škole traži određene pripreme od strane roditelja, a na novo i izazovno životno razdoblje, tako i priprema djeteta za predmetnu nastavu traži da mu se pomogne. Na tom putu dijete očekuje i treba pomoći svojih roditelja,



Roditelji trebaju posebnu pažnju posvetiti djeci koja slabije čitaju, djeci kojoj je potrebna stalna pomoć, djeci koja nemaju razvijene radne navike, djeci koja su izuzetno teško prilagodljiva i djeci koja imaju probleme sa disciplinom

učitelja i stručnih saradnika u školi. Pravilnom komunikacijom s puno empatije djetetu treba olakšati ovu stresnu promjenu i omogućiti mu da lakše prebrodi rastanak od učitelja koji je za njega, uz roditelje, bio model i uzor.

Kidsinfo: Kako ova vrsta promjene može djelovati na učenike?

SAMELA: Svako dijete je individua

za sebe i različito se nosi s ovim promjenama. Može doći do promjene u ponašanju, te do odbijanja poslušnosti, gubitka motivacije, neorganiziranosti i nezainteresiranosti, do pojave teškoće u koncentraciji i pažnji, pojave prkosa i inata, te do pojave predpubertetskih ili pubertetskih promjena, pa sve do odbijanja odlaska u školu i do razvoja školskih fobija.

Kidsinfo: Kakva bi trebala da bude uloga roditelja u ovom periodu?

SAMELA: Podržavajuća i pomagačka. Roditelji trebaju da se naoružaju strpljenjem, da postavljaju jasne granice i da stalno komuniciraju sa djetetom, te da uljevaju povjerenje, da pokazuju ljubav i empatiju i da stalno hrabre dijete kako bi ono steklo dovoljnu dozu samopouzdanja da to može i da će sigurno uspjeti. Dijete mora znati da su roditelji uvijek tu za njega.

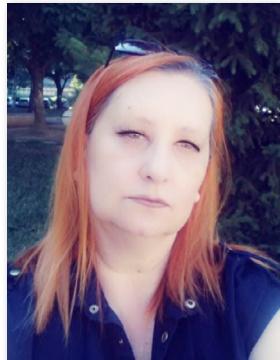
Kidsinfo: Na koji način roditelji mogu pripremiti dijete za ovu vrstu promjene?

SAMELA: Roditelji trebaju posebnu pažnju posvetiti djeci koja slabije čitaju, djeci kojoj je potrebna stalna pomoć, djeci koja nemaju razvijene radne navike, djeci koja su izuzetno teško prilagodljiva i djeci koja imaju probleme sa disciplinom. To treba uraditi kroz razgovor, hrabrenje i poticanje djeteta, tačnije govoriti mu da ono može sve postići i da će mu roditelji u tome pomoći. Naravno, roditeljima je uvijek na usluzi i stručna služba škole koja može pružiti stručnu pomoć. Dijete treba steći povjerenje u podršku roditelja i profesionalca u školi, jer se samo tako, kod većine djece, mogu brzo prevazići ove stresne promjene. Prisila, kazne i prijetnje nisu nikako poželjne. Samo strpljenje, povjerenje i nesebična ljubav mogu biti motivacioni pokretač za dijete.

Kidsinfo: Roditelji često grieše i zastrašuju dijete šestim razredom, povećanim brojem obaveza.... Do kakvih posljedica ovakav pristup može dovesti?

SAMELA: Sigurna sam da roditelji iz neznanja prave greške i samim tim pogoršavaju situaciju plašeći dijete s većim brojem predmeta, dužim boravkom u školi, s puno učenja i više školskih obaveza, te brojem nastavni-

ka, različitim predavačkim stilovima, kriterijima i načinima rada. Naravno da to nije dobro i da može dovesti do kontraefekta i stvoriti određene promjene o kojima smo prethodno govorili, a posebno može stvoriti nezainteresiranost za učenje i rad. Dijete može doći do stanja u kojem nema cilj pred sobom.



Samela Alagić

pedagoginja i psihologinja iz
Udruženja pedagoga KS

Kidsinfo: Gdje roditelji trebaju postaviti granicu između samostalnosti djeteta i pomaganja?

SAMELA: Kao što sam i ranije rekla, roditelji trebaju pomoći svom djetetu, ali u tom pomaganju moraju imati jasne granice. Djeca se moraju osnažiti da preuzimaju odgovornost, tačnije da su odgovorna prema sebi i svojim obavezama. Treba ih poticati da se druže i razgovaraju s vršnjacima, da imaju pozitivnu sliku o sebi i da jačaju samopouzdanje. Ukoliko roditelji smatraju da nemaju dovoljno roditeljskih kompetencija, ukoliko su previše popustljivi i sentimentalni, dijete će to iskoristiti i onda će prelazak biti, ne težak, nego bolan za roditelje, a posebno za djecu. Tu svakako važnu ulogu igraju i odgojni stilovi. U svakom slučaju, kada roditelji zaishta smatraju da za određene poteškoće trebaju pomoći profesionalaca u odgoju, tu pomoći trebaju i potražiti.

Kidsinfo: Nije rijetkost da djeca u šestom razredu imaju lošije ocjene nego u periodu dok su bili kod učitelja. Ukoliko se to desi, kako roditelji trebaju postupiti, a da izbjegnu potencijalni dodatni pritisak?

SAMELA: Kazne, ruženje i uskraćivanje pogodnosti koje je dijete ranije imalo neće pomoći. Samo se hrabrenjem, pohvalama i isticanjem onoga što dijete dobro radi mogu postići bolji efekti. Svakako je neophodan razgovor i stalna komunikacija, kao i posjete školi i razgovor s nastavnicima. Dobrom organizacijom djetetovog vremena i rasporedom obaveza uz odgovarajuće tehnike i vježbe koje roditelji mogu dobiti od profesionalaca u školi, će se sigurno smanjiti poteškoće, a dijete će postepeno ostvarivati bolje rezultate u učenju i napredovanju.

Kidsinfo: Kako prepoznati situaciju u kojoj roditelj više „paniči“ od djeteta, a kako bi se izbjegao pritisak na dijete?

SAMELA: Ponekad roditelji teže od djeteta prolaze kroz period prelaska iz razredne u predmetnu nastavu, te to svoje ponašanje prenose na dijete. Puno je takvih roditelja i oni zaista trebaju pomoći. Roditelji bezuslovno vole svoju djecu i ovakva ponašanja su, ponekad, i razumljiva, a ponekad su veliki teret djetetu. S obzirom da je roditelj uzor i model ponašanja djetetu, a pri tome i odrasla osoba, svoja osjećanja, zabrinutost i nedoumice treba vješto prikriti, a ako to ne može prevazići, treba potražiti pomoći. Nekada i jedan razgovor sa stručnjacima može puno pomoći roditeljima. Vrlo je važno roditelje educirati u tom pravcu. Stručne službe u škola-ma imaju primaran zadatak pomoći učenicima, roditeljima i nastavnicima i tu mogućnost svakako treba iskoristiti.

PIONIRSKA DOLINA I ZOO VRT

Upoznajte stanovnike SARAJEVSKOG ZOO VRTA

Omiljeni rekreativno zabavni centar sa zoo vrtom, popularna Pionirska dolina, interesantna je svim generacijama zbog mnoštva sadržaja koje nudi. No, najviše pažnje svakako privlače stanovnici zoo vrta koji posebno oduševljavaju mališane

Jeste li znali da većina stanovnika zoološkog vrta u Pionirskoj dolini ima imena? Ovde, zamislite, zajedno žive Ivan, Sejo, Sonja, Rily, Sarajčica, Piolina, Nina, Volfi, amidža Džiboni...

Ivan je američki bizon težak gotovo pola tone. Inače je Beograđanin rođen u zoo vrtu na Kalemegdanu na Ivandan, pa je tako i dobio ime. U sarajevski zoološki vrt doselio se prije dva ljeta. Sejo je mrki medvjed. U Pionirsku dolinu je doselio kao tinejdžer nesposoban za samostalan život u bh. šumama nakon velikih poplava u našoj zemlji 2014. godine. Ime je dobio po čovjeku koji ga je spasio nakon što mu je vodena bujica uništila dom. Sonja je Sejina rodica po vrsti. Ona je trenutno jedna od najstarijih stanovnica Pionirske, a 2006. godine

je stigla iz Zagreba.

Rily, Sarajčica i Piolina čine porodicu lavova. Rily je iz bugarske Sofije u sarajevski dom stigao 2013. godine. Sada već ima 11 godina, a ime je dobio po jednom sarajevskom košarkaškom klubu. Sarajčica je njegova ženka, s nedvosmislenim porijekлом svoga imena koje je dobila kao znak dobrodošlice nakon što je u Pionirsku stigla iz Osijeka. Potom su Rily i Sarajčica dobili bebu, prvu lavicu rođenu u Sarajevu kojoj su djeca smislila da se po Pionirskoj zove Piolina.

Nina je krasna, šarena i otmjena tigrica, rijetko zainteresirana za društvo i svjesna svoje ljepote kojom samouvjereno parira porodici lavova već dvije i po godine. Nina je Francuskinja, stigla iz Amnevila na pragu proljeća 2019. godine, a ime je dobila

u zoo vrtu u kojem je rođena. Volfi je vuk, rođen u to proljeće kada je Nina stigla u BiH. Nakon što mu je u šumi uginula majka, utočište i spas našao je u Pionirskoj dolini, a ime su mu birale najmlađe Sarajlije. Amidža Džiboni posebna je atrakcija. On je gibon, crn, nestrašan i zabavljač. U pratnji sestre stigao je u Pionirsku dolinu ovog proljeća iz Ljubljane. Ime su mu dali čike hranioci.

Ima tu još mnogo zanimljivosti, ali da ih sve saznate dođite u Pionirsku dolinu. Sejo, Sonja, Ivan, Nina, Rily, Sarajčica, Volfi, Piolina i svi drugi vas s radošću očekuju. U goste im možete doći svaki dan već od 8:00 sati. Ipak nemojte čekati mrak, jer tada Pionirska zatvara svoje kapije, pošto i njenim stanovnicima treba mir, odmor i san. Dobro nam došli.

IMPORTANNE
CENTAR

**DOBRODOŠLA
JESENI**

Uživajte u kupovini...

OČEKUJU VAS NOVI:

BREND OV
KOLEKCIJE
POSEBNE PONUDE

VAŠ IMPORTANNE CENTAR
CENTAR MODERNOG ŽIVLJENJA

Meeting Point je mjesto susreta...

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13, Sarajevo Mail: info@kinomeetingpoint.ba

**MEETING
POINT.**

AGENCIJA ZA MARKETING I PROMOCIJU

Uk **EKIPU**
*uvijek ste
na dobitku*

marketing@ekipa.ba

www.ekipa.ba