

# KIDSinfo<sup>®</sup>

*Aida Čamđić*

Živim sa partnerom  
koji nije otac mojim  
sinovima

**I MI SMO  
PORODICA**

UNICEF  
#vakcinedjeluju



# UPIS U TOKU!

Iskoristite decembarski  
popust od 20 KM na  
prvu članarinu!

Brainobrain je program za razvoj intelektualnih sposobnosti i emocionalnih vještina kod djece.  
Namijenjen je djeci od 4 do 14 godina.

Benefiti Brainobrain programa:

- Učenje kroz zabavu i igru
- Rad u malim grupama sa vršnjacima
- Jačanje samopouzdanja
- Poticanje logičkog razmišljanja
- Razvijanje mentalne aritmetike
- Učenje engleskog jezika
- Jačanje komunikacijskih vještina

- Razvoj vizualizacije
- Razvoj foto pamćenja
- Ohrabrvanje za javni nastup
- Poticanje na timski rad
- Razvijanje radnih navika i odgovornosti
- Povećanje koncentracije i fokusa



## KAKO NAS KONTAKTIRATI?



033 637 290



[www.brainobrain.ba](http://www.brainobrain.ba)



[brainobrain@mladi.org](mailto:brainobrain@mladi.org)



[www.instagram.com/brainobrain.sa](http://www.instagram.com/brainobrain.sa)



[www.facebook.com/BrainobrainBiH](http://www.facebook.com/BrainobrainBiH)

Brainobrain

# SADRŽAJ

## RODITELJSTVO

**4**

**Sara Džodžo Stevović**  
*Dijete sam razvedenih roditelja, maštala sam o ovakvoj porodici*



## NAŠA TEMA

**16**

**UNICEF BiH**  
*Vakcine ne moraju biti savršene da bi „radile posao“*



## GLUMICE

**14**

**Nadine Mičić**  
*Želim biti majka kojoj će dijete vjerovati*



## NASLOVNA PRIČA

**20**

**Aida Čamđić**  
*Živim sa partnerom koji nije otac mojim sinovima i mi smo porodica*



## GLUMCI

**28**

**Damir Kustura**  
*Uloga ujaka me učinila boljim čovjekom*



## HRANITELJSTVO

**30**

**Samir Karić**  
*Pismo djevojčice hranitelju: Čitao sam i plakao*



**SARA DŽODŽO STEVOVIĆ**

# Dijete sam razvedenih roditelja **MAŠTALA SAM O OVAKVOJ PORODICI**

**Mi smo kao i svaka druga porodica i trudimo se da budemo najbolji roditelji svojoj djeci.  
Nadam se da će pamtiti naše priče za laku noć, cmakanja i grljenja, golicanja i smijeh,  
naše zajedničke večere, skitnje, igrališta, te to da smo bili tu za njih da ih slušamo**

*Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić*

**U**domu porodice Stevović je u drugoj polovini aprila ove godine počela posebna avantura s obzirom na činjenicu da im je stigao novi član. Mlađem bratu Natanaelu posebno se obradovao četverogodišnji Atanasije, koji uživa u novoj ulozi koju je dobio. Sa Sarom Džodžo Stevović, jednom od omiljenih bh. influenserica, smo razgovarali o proširenju porodice, ulozi majke i svakodnevici s dvoje mališana.

- Koliko god sam se pripremala i zamišljala našu porodicu sa dvoje djece, u početku je to za mene bio veliki šok. Nevjerica, uzbuđenje, sreća... zaista jedna bujica emocija i bilo je potrebno vrijeme da pronađemo neku novu rutinu. Prvih nekoliko nedelja je sve bilo izvan reda, jer balansiranje između dvoje djece u početku može biti veliki izazov, ali vremenom smo se uhodali i radnim danima Atanasiće ide u vrtić, a ja se posvetim bebi. Poslijepodne suprug i ja žonglimo između djece, posla i privatnih obaveza – kaže Sara na početku razgovora.

**Kidsinfo:** *Koji su to najveći izazovi u svakodnevici sa dvoje male djece?*

**SARA:** Svaki dan nosi svoju priču. Djeca, baš kao i mi odrasli, nekad znaju da ustanu na lijevu nogu ili da





*Najmanje se priča o psihičkom stanju porodilja u prvih nekoliko mjeseci. Na društvenim mrežama se nerijetko vidi idealna slika nasmijane, sredene mame koja stiže sve i tu nastaje problem kod žena koje smatraju da nisu dovoljno dobre u tome što rade jer ne mogu da se poistovjete s tom slikom koju vide na mrežama*

prolaze kroz fazu skoka u razvoju, pa zna da bude izazovno. Trudim se da imamo rutinu, jer tada djeca osjećaju sigurnost i tako razvijamo njihovu samostalnost. Atanasije i ja često imamo naš dan, kada, naprimjer, samo on i ja idemo u bioskop i tako stvaramo uspomene koje će on, nadam se, čuvati zauvijek. Već je u fazi kada s njim mogu da razgovaram o raznim temama. Često, kada dođe iz vrtića, ima neke svoje izmišljene priče i razvija maštu, pa mnogo uživam u ovoj fazi. S druge strane, Natanael je uz mene 24/7 i kao beba od sedam mjeseci

zahtijeva mnogo pažnje i posvećenosti, a prolazi i kroz fazu brbljanja, te sve više pokazuje svoj karakter. I s njim doživljavam vrlo zanimljive momente.

**Kidsinfo:** *Koliko Vas je dolazak Atanasija, a zatim i Natanaela promijenio i u čemu najviše?*

**SARA:** Apsolutno me promijenilo. Svi znamo da je biti roditelj velika odgovornost i ta uloga sa sobom donosi neke strahove i brige za koje ja kao djevojka nisam ni znala da postoje. Gura nas do nekih novih granica strpljenja, posvećenosti, razumijevanja... Kada

sam sa samo 22 godine rodila Atanasiju, s današnje tačke gledišta, i ja sam bila dijete i to je, kao prvo iskustvo, bilo veoma izazovno. Ne postoji priručnik i sve učiš usputno, ali je upravo Atanasije u meni probudio dijete i mnogo više empatije prema mojoj okolini. S druge strane, s Natanaelom sam, zbog prvobitnog iskusta, naučila da više uživam u majčinstvu i da se opustim.

**Kidsinfo:** *Često možemo čuti da se, kada je briga o bebi u pitanju, sve brzo zaboravi. Šta su Vam bili najveći izazovi koje je sa sobom donijelo rođenje Natanaela?*

**SARA:** To je istina. Nevjerovatno mi je koliko se toga zaboravi, nebitno da li je prošlo godinu ili pet od prvog rođaja. Meni je uvijek najveći izazov nespavanje. Bez dovoljno sna je jako teško funkcionisati, ali i na to se nekako navikne vremenom.

>>

## **Kidsinfo: Kakav je Atanasije kao stariji brat?**

**SARA:** Sjećam se momenta kada smo ga pitali da li želi brata ili sestru i iz prve je odgovorio potvrđno. Generalno voli djecu i društvo, pa nismo imali izazove oko prihvatanja bebe. Kada sam saznala da sam trudna i kada smo rekli Atanasiju da mu stiže bato ili seka, razmišljala sam na koji način da ga, dok je beba u stomaku, povežem s njom i kako da se on u svojoj ulozi starijeg brata snađe i osjeti bitnim. Tako sam došla na ideju da on priča s bebom u stomaku, a ja u tom momentu mrdam stomak kao da mu beba odgovara. Njega je to jako zasmijavalo i volio je da donosi svoje igračke ispred stomaka i da priča bebi o njima. Vjerujem da su upravo ta priprema i mnogo razgovora tokom cijele trudnoće doveli do toga da Atanasije od prvog momenta ima poseban odnos sa svojim bratom. Na svom YouTube kanalu imam zabilježen momenat kada su se njih dvojica prvi put sreli i zaista je bilo jako emotivno i posebno. Naravno da nekad bude i momenata ljubomore i nerazumijevanja, ali ne zaboravljam da je i Atanasije samo četverogodišnjak koji nekada želi svoju mamu samo za sebe. Ponekad sam insistira da daje bebi flašicu, gura kolica ulicom ili da odabere bebin outfit za taj dan. U svakom slučaju mislim da se dobro snalazimo i što je beba starija, njihova bliskost je veća.

## **Kidsinfo: Koje uspomene nastojite stvarati, a za koje znate da će ih Vaši sinovi s ponosom prepričavati?**

**SARA:** Mi smo kao i svaka druga porodica i trudimo se da budemo najbolji roditelji svojoj djeci. Nadam se da će pamtiti naše priče za laku noć, cmakanja i grljenja, golicanja i smijeh, naše zajedničke večere, skitnje, igral-



išta, te to da smo bili tu za njih da ih slušamo. Nadam se da neće zaboraviti te naše obične, a opet posebne zajedničke momente kod kuće.

## **Kidsinfo: O kojim stvarima vezanim za majčinstvo se ne govori dovoljno, a trebalo bi?**

**SARA:** Imam osjećaj da je postporođajni period jedna velika tabu tema i da mnoge mame, posebno prvorotke, osjećaju izolovanost i usa-

mljenost. To je jedno od najranjivijih doba u životu jedne žene jer ne rodi se samo beba, rodi se i mama. Najmanje se priča o psihičkom stanju porodilja u prvih nekoliko mjeseci. Na društvenim mrežama se nerijetko vidi idealna slika nasmijane, sređene mame koja stiže sve i tu nastaje problem kod žena koje smatraju da nisu dovoljno dobre u tome što rade jer ne mogu da se poistovjetje s tom slikom koju vide na mrežama. Čijenica je da svi imamo i dobre i loše dane, te da trebamo mnogo više biti tu jedna za drugu, a manje trebamo osuđivati. Kao neko ko je s prvim djetetom prošao kroz postporođajnu depresiju, želim da poručim svim budućim i sadašnjim mamama da ne podižu ljestvicu očekivanja na maksimum, nego polako dan za danom. Sve je u faza-ma, teški momenti će proći i brzo ćete ih zaboraviti. Gnjavite i ljubite svoja čeda i uživate u najljepšoj ulozi koju vam je Bog podario.

## **Kidsinfo: Kada govorimo o ulozi partnera tokom trudnoće, porođaja i roditeljstva, kako se Vi i suprug organizujete?**

**SARA:** Kada je u pitanju trudnoća, moj suprug je bio tu da mi ispunи sve hirove i želje.

Ako pričamo o hrani, nisam imala neke pretjerane i neobične žudnje, ali sam bila zahtjevna po pitanju pažnje i posvećenosti. Zaista ne znam kako žene nađu snagu da same preguraju porođaj i divim im se. Meni je suprug bio ogromna podrška i ne mogu ni da zamislim kako bi sve to izgledalo bez njega. Imati mogućnost da zajedno dočekamo našu djecu je predivno iskustvo. U Njemačkoj je običaj da otac presječe pupčanu vrpcu i na neki



način započne bebin život. Smatram da je uloga oca u životu djece jednaka ulozi majke, ali mi je i fascinantno koliko su očevi često mnogo opušteniji u roditeljstvu od nas mama i ne sekiraju se oko svakog detalja.

**Kidsinfo:** *Roditelji nerijetko kažu da vrijeme prebrzo prolazi, te da djeca preko noći odrastu. Iako su Vaši sinovi još uvijek mali, imate li Vi nekada takav osjećaj?*

**SARA:** Imam faze tokom kojih svako veče, nakon što uspavam djecu, plačem jer su mi prebrzo porasli. Svako pakovanje i sklanjanje okraćale garderobice nosi neki čudan i pomiješan osjećaj ponosa i gorčine u grlu. Kad je to u pitanju, mi roditelji se u potpunosti razumijemo.

**Kidsinfo:** *U kakve muškarce biste voljeli da Vaši sinovi izrastu?*

**SARA:** Želim da budu normalni, pošteni i vrijedni. Da slijede svoje

snove i da budu uporni u njihovom ostvarivanju. Danas ima previše pogrešnih primjera, rijalitija i nemoralja. Nadam se da će biti suprotni onome što se danas vrednuje.

**Kidsinfo:** *Kada pogledate na članove Vaše porodice zbog čega ste najviše ponosni? Šta za Vas predstavlja porodica?*

**SARA:** Ja sam dijete razvedenih roditelja i maštala sam da imam porodicu koja će se držati zajedno u svemu i biti neizmjerno bliska. Meni je porodica sve u životu i moj najveći prioritet. Ponosna sam na ljubav koju imamo, na privrženost i na to što smo uvijek tu jedni za druge.

**Kidsinfo:** *U čemu je, samo nekoliko mjeseci nakon porođaja, tajna Vašeg dobrog izgleda?*

**SARA:** U obje trudnoće sam dobila veliki broj kilograma. Možda i mnogo veći od onog koji odobravaju dok-

*Imam faze tokom kojih svako veče, nakon što uspavam djecu, plačem jer su mi prebrzo porasli. Svako pakovanje i sklanjanje okraćale garderobice nosi neki čudan i pomiješan osjećaj ponosa i gorčine u grlu*

tori, ali prije svega imam sreću da sam pokupila dobre gene i da generalno nikad nisam imala problem s viškom kilograma. Na biljnoj sam ishrani i druga trudnoća je bila veganska i to mi je mnogo pomoglo da jako brzo vratim staru figuru. Generalno gledano, time bismo trebale najmanje da se opterećujemo nakon porođaja i trebale bismo da budemo zahvalne tijelu što je stvorilo novi život, kao i da mu damo vremena. Beba je u nama rasla devet mjeseci, te tijelu trebamo barem toliko vremena da damo da se oporavi i vrati na prvobitno stanje.

**Kidsinfo:** *Jeste li jedna od onih mama koje smatraju da je jako bitno da pronađu vrijeme samo za sebe?*

**SARA:** U teoriji je to veoma bitno i često čujem da žena mora da se posveti sebi, da se odmori i da sebi bude prioritet, ali u praksi, s malom djecom, to zna da bude izazov. Za sada, dok je beba još mala, moje vrijeme i vrijeme za supruga i mene je uveče kada djeca zaspaju. Tu je, naravno, suprug koji me pazi kada ja zaboravim na sebe, ali i moja mama koja mi uvijek uskoči u pomoć kad je to potrebno. Priznajem da sam malo lijena za vježbanje, ali volim da se njegujem, da stavljam maske i da se mackam kremicama. Volim da nazovem drugaricu ili da se nademo i pričamo do iznemoglosti, ali volim i da sjednem ispred televizora i gledam omiljenu seriju u miru.

**DŽENANA KONIČANIN HUSOVIĆ**

# Sve što trebate znati o njezi mliječnih zuba

***S pranjem zuba se počinje odmah po nicanju. Još je bolje ukoliko brišete desni vlažnom gazom i prije nicanja. Bebama se zubi čiste najmanje ujutru i uveče, ali je poželjno poslije svakog obroka s ugljenim hidratima, a posebno poslije noćnog obroka i dojenja***

**Autor:** Dženana Alađuz

Oralne navike koje usvojimo u najranijoj životnoj dobi navike su koje ćemo sprovoditi tokom cijelog života, mišljenje je doktorice stomatologije Dženane Koničanin Husović. Ona za naš magazin govori o zdravlju dječjih zuba i tome šta pravilna njega podrazumijeva. Otkriva kada treba početi s redovnim pranjem dječjih zuba.

**DŽENANA:** Sasvim sam sigurna da dijete, ako nauči da oralne navike sprovodi u prvim godinama života, neće imati nekih velikih problema sa zdravljem zuba. S pranjem zuba se počinje odmah po nicanju. Još je bolje ukoliko brišete desni vlažnom gazom i prije nicanja. Bebama se zubi čiste najmanje ujutru i uveče, ali je poželjno poslije svakog obroka s ugljenim hidratima, a posebno poslije noćnog obroka i dojenja. Ne treba koristiti četkicu za detaljno pranje zuba prije nego što dijete napuni 1,5 godinu, ali je dobro da se beba s njom igra od prvih dana. Preporučljivo je da roditelji povremeno Peru zube pored djeteta kako bi ono dobilo želju da ih kopira, ali od toga ne treba praviti preveliku predstavu. Ukoliko nema znakova rizika i promjena na zubima, zubne paste se ne koriste prije druge godine.



**Većina roditelja pravi grešku računajući da mliječni zubi i nisu toliko bitni i da ih ne treba čuvati jer će ih zamijeniti stalni. Mliječni zubi imaju važnu ulogu u razvoju kostiju vilica, razvoju govora i izgovoru glasova, te služe kao čuvari prostora za stalne zube**

**Kidsinfo:** *Kako, nakon što dijete napuni dvije godine, izabrati zubnu pastu?*

**DŽENANA:** Od druge do šeste godine, kod djece bez rizika, može se koristiti zubna pasta s manje fluora, a ako hoćemo bez fluora onda je potrebno da sadrži ksilitol. Od šeste godine je formirana navika gutanja i već se mogu koristiti zubne paste za odrasle, a da se ne brinemo toliko o fluordima. Ne možemo sve štetne agense izbjegći, ali što ih je manje, to je bolje. U školskom periodu djeca mogu već aktivno da koriste i žvakaće gume s klitolom kao i druge oblike preventivnih sredstava sa ili bez fluora.

**Kidsinfo:** *Kojim kriterijima se roditelji trebaju voditi kada je izbor četkice za mališane u pitanju?*

**DŽENANA:** Sva dosadašnja nezavisna istraživanja ukazuju da, za sada, nema dovoljno naučno opravdanih dokaza da se bilo kojoj četkici da prednost. Ni jedna četkica ne može sama da pere zube. Neophodno je da se pređu sve površine i da se dovoljno dugo zadrži na njima. Kada je riječ o djeci, električne četkice, a zbog svog dizajna i dodataka poput zvuka i mjerača vremena, mogu da utiču na povećanje motivacije



kod djece kada je o pranju zuba riječ. Jedina mana im je visoka cijena.

**Kidsinfo:** *Kada je pravo vrijeme da roditelji odvedu dijete na prvi pregled kod stomatologa?*

**DŽENANA:** Preporučuje se da prva posjeta stomatologu bude uoči prvog rođendana djeteta ili u roku od šest mjeseci nakon nicanja prvog sjekutića. Iako su ove posjete, često, informativnog karaktera, vrlo su važne radi uspostavljanja adekvatne oralne njegе i zdravih navika. Najbolji pristup u održavanju zdravlja usne duplje kod djeteta je određivanje rizika odmah po nicanju zuba, te preduzimanje odgovarajućeg individualnog preventivnog programa (način pranja zuba, vrste zubnih pasti, promjene u ishrani, učestalost pregleda i slično).

**Kidsinfo:** *Do kojih posljedica može dovesti neadekvatna njega o dječijim zubima?*

**DŽENANA:** Neadekvatna njega dovodi do pojave bijelih mrlja koje određeno vrijeme mogu da parazitiraju na zubima da bi onda došlo do ubrzanog

razaranja. Na mjestu bijelih mrlja se prvo pojavljuju defekti u vidu rupica ili pruga. U ovom stadijumu je moguće nadoknaditi izgubljeno tkivo zuba, ali ukoliko se ne zaustave uzroci i ne sprovede kontinuirana zaštita, razaranje zuba će se nastaviti. Dolazi

*Većina roditelja pravi grešku računajući da mlječni zubi i nisu toliko bitni i da ih ne treba čuvati jer će ih zamijeniti stalni. Mlječni zubi imaju važnu ulogu u razvoju kostiju vilica, razvoju govora i izgovoru glasova, te služe kao čuvari prostora za stalne zube.*

do daljeg pucanja i razaranja zuba sve dok se ne sravne sa desnima ili dok ne dođe do infekcije u kosti. Veoma razoreni zubi, kao i pojava fistule ili otoka oko zuba zahtijevaju njihovo vađenje. Zadržavanje ovakvih zuba pod izgovorom da se čuva prostor u vilici je veoma pogrešno i opasno jer se time ugrožava

opšte zdravlje kao i razvoj stalnih zuba. Inficirani i razoreni zubi ugrožavaju opšte zdravlje i klice stalnih zuba. Česti su otoci koji se saniraju antibioticima što svakako nije preporučljivo.

**Kidsinfo:** *Koliko je karijes na mlijecnim zubima opasan? Smijemo li ga olako shvatiti?*

**DŽENANA:** Većina roditelja pravi grešku računajući da mlječni zubi i nisu toliko bitni i da ih ne treba čuvati jer će ih zamijeniti stalni. Mlječni zubi imaju važnu ulogu u razvoju kostiju vilica, razvoju govora i izgovoru glasova, te služe kao čuvari prostora za stalne zube. Nije potrebno reći da će prijevremeno izvađeni mlječni zubi dovesti do slabo razvijenih vilica, te stalni zubi neće imati dovoljno prostora da niknu što će sigurno dovesti do ortodontskih problema, odnosno krivih zuba. Još veći problem su dentogene infekcije koje dovode do jakog bola, oticanja i ugrožavanja zdravlja cjelokupnog organizma, te mogu ugroziti i zametke stalnih zuba koji se nalaze ispod njih i do raznih malformacija u izgledu stalnih zuba.

**RECEPTI IZ MILIĆINE KUHINJE**

# Jela za cijelu PORODICU

**Milica Spasić iz Smedereva majka je Petra i Pavla. Sinovi su, kako ističe, glavni degustatori u njihovom domu, a najčešće zajedno, s puno ljubavi, pripremaju hranu. Milica svoje recepte dijeli na Instagram profilu [@kuhinja\\_kod\\_milice](#), a za naš magazin predlaže jela koja će djeca, ali i oni nešto stariji, obožavati**



## TURSKA PIZZA

**Sastojci:**

- 500 g brašna
- Kašika šećera
- $\frac{1}{2}$  kocke kvasca
- 100 ml mlijeka
- 100 ml vode
- 2 kašike soli
- 20 ml ulja
- Paradajz sos ili kečap
- 400 g salame
- 400 g mozzarele
- Origano
- Žumance + Kašika ulja
- Susam

**Priprema:**

U mlako mlijeko dodajte šećer i kvasac, te ostavite 5 minuta da zapjeni. Brašno, so, ulje i mlaku vodu pomiješajte i dodajte pripremljen kvasac, te umijesite meko tijesto. Ostavite tijesto otprilike sat vremena da naraste, a zatim ga podijelite na 5 ili 6 dijelova. Oklagnjom razvucite svaki dio pojedinačno i premažite kečapom i dodajte ostale sastojke po sredini. Oblikujte tako što ćete presaviti tijesto i krajeve malo izdužiti. Koru premažite žumantom i pospite susamom. Pecite na 200 stepeni dok ne porumeni.



## ČOKOLADNI KUGLOF

**Sastojci:**

- 4 jajeta
- Čaša jogurta
- $\frac{1}{2}$  čaše šećera
- Čaša ulja
- 3 čaše brašna
- Prašak za pecivo
- 2 kašike kakaoa
- Po želji šećera u prahu
- 100 g bijele čokolade
- 100 g crne čokolade

**Priprema:**

Izmiksati bjelanca sa šećerom, a žumanca s uljem, jogurtom, brašnom i praškom za pecivo, te sve to sjediniti. Smjesu podijelite na dva dijela i u prvi dio dodajte istopljenu bijelu čokoladu, a u drugi dio istopljenu crnu čokoladu (mogu mrvice čokolade). Kalup za kuglof premažite margarinom i sipajte dvije kašike tamne, pa dvije kašike svijetle mase dok ne potrošite obje smjese. Pecite na 200 stepeni oko 35 minuta, a pečen kuglof pospite šećerom u prahu ili glazurom od čokolade.



## SLANE KIFLICE

**Sastojci:**

- 3 kašike mlijeka
- 260 ml vode
- Kašika šećera
- 2 kašike soli
- 360 g brašna
- Pola kocke kvasca
- 3 kašike ulja
- Žumance za premazivanje
- Salama i sir za punjenje kiflica

**Priprema:**

U posudu stavite polovinu mlake vode i dodajte šećer i kvasac, a u drugu činiju ostale sastojke. Umjesite meko tijesto, stavite ga u činiju koju ćete pokriti folijom i krpom, te ostavite pola sata da naraste. Tijesto premjesite i podijelite na dva dijela. Razvijte ga što tanje i sijecite na trokutove koje možete puniti čime želite. Kiflice premažite žumancetom i pecite na 180 stepeni dok ne porumene.

Sretne predstojeće praznike  
i uspješnu Novu Godinu  
želi vam

**BBI**Centar

Vaše omiljeno  
mjesto susreta



**BBI**Centar

# Vakcine ne moraju biti savršene da bi „RADILE POSAO“

**Vakcine, kao i svako drugo medicinsko sredstvo ili zahvat, imaju i svoje nuspojave, pa i rizike. No, da li ćete odbiti ugradnju bajpasa zato što postoji određena vjerovatnoća neuspjeha ili da operacija krene po zlu? Većina ljudi ipak bira medicinski zahvat ili da primi lijek**

Piše: Jelena Kalinić/vakcine.ba

Kako bi izgledala savršena vakcina? Pa, davala bi se u jednoj dozi i štitila bi cijeli život 100%, te ne bi imala nuspojave. Možda se ne bi čak ni davala injekcijom nego bi se davala na kašićicu, oralno. Ali, ovo sve nije moguće i niti jedna vakcina ne zadovoljava ove kriterijume.

Oralno se daju samo vakcine protiv rotavirusa i „živa“ oralna vakcina protiv dječije paralize, jer ovi virusi prvo napadaju probavni sistem i prirodno ovako ulaze u organizam.

Vakcinu protiv gripe treba primiti svake godine, jer virusi gripe mutiraju i mijenjaju se iz sezone u sezonom.

Vakcine protiv humanog papiloma virusa, difterije, tetanusa i velikog kašlja (DTaP) se obično daju u tri doze. DTaP je primjer vakcine čija je primjena svela pojavu ovih bolesti na nivo incidenta, a nekada su desetkovale stanovništvo.

## DJELOVANJE VAKCINA

MMR vakcina – protiv morbila, zaušnjaka i rubeole se daje u dvije doze. Radi se o izuzetno efikasnoj vakcini koja sadrži umrtvljene uzročnike (atenuirana vakcina), ali i ona je efikasna 97% data u dvije doze. Dakle ni ova vakcina, koja se smatra jednom

od najefikasnijih, nije 100% efikasna.

Vakcina protiv gripe ima varirajuću efikasnost, ali je to obično ko 40%. Pa ipak, ona znatno smanjuje rizik oboljevanja od gripe.

*Imunitet nakon vakcinacije opada ne samo zbog novih sojeva, nego i s vremenom.*

*Ovo ide u prilog tome da će se trebati primiti i treća doza. To nije neuobičajeno.*

*Čak i one vakcine koje primimo u djetinjstvu poput DTaP, trebali bismo s vremenom na vrijeme obnoviti u odrasloj dobi*

Vakcine, kao i svako drugo medicinsko sredstvo ili zahvat, imaju i svoje nuspojave, pa i rizike. No, da li ćete odbiti ugradnju bajpasa zato što postoji određena vjerovatnoća neuspjeha ili da operacija krene po zlu? Većina ljudi ipak bira medicinski zahvat ili da primi lijek.

Vakcine čak ne moraju spriječiti infekciju da bi se kontrolisalo širenje bolesti.

Dakle, COVID-19 vakcine koje su trenutno dostupne nisu ništa lošije od

vakcina koje su postojale prije.

Nijedan medicinski postupak nije savršeno siguran ili savršeno efikasan. Ljekari i naučnici nikada ne iznose takve tvrdnje. Nikada rizik nije 0% niti uspjeh 100%. U medicini utemeljenoj na dokazima, koristi vakcinacije se odmjeravaju u odnosu na rizike i to na temelju objavljenih podataka koje su recenzirali stručnjaci.

Ne možemo ni od života ni od vakcina tražiti nemoguće.

Ljudi grijese kada pokušavaju da prave poređenja realnog rješenja s idealiziranim i odbacuju realno rješenje kao rezultat poređenja sa „savršenim svijetom“ ili nemogućim standardom, kao što su „savršeno“ sigurne i efikasne vakcine protiv COVID-19. Ova greška u rasuđivanju se naziva i „Nirvana Fallacy“. Ovakvo pogrešno rasuđivanje može navesti nekoga da zanemari nepristranu procjenu rizika u odnosu na analizu koristi. Moglo bi se usredotočiti na rizik, zahtijevajući da se on potpuno eliminiše, čak i ako je korist daleko veća od rizika.

Vakcine koje štite od COVID-19 vrlo rijetko izazivaju nuspojave poput miokarditisa, krvnih ugrušaka ili alergijskih reakcija. Velike studije su pokazale da osim vrlo malog porasta miokarditisa u jednoj dobnoj skupini

# Vakcine ne moraju biti savršene

## Vakcine NE MORAJU:

- biti 100% efikasne
- 100% štititi od infekcije i simptomatske bolesti
- biti u 1 dozi
- ne izazivati nikakve nuspojave

**DA BI DJELOVALE, SUZBIJALE EPIDEMIJU  
I DA IH SMATRAMO SIGURNIM.**

#NaukaGovori

Sadržaj je kreiran u okviru saradnje Društva "Nauka i svijet" i platforme Raskrinkavanje.ba



(mladi muškarci), čini se da većina nuspojava nije drugačija od onoga što bi se primijetilo u nevakcinisanoj populaciji. Neki rizici, poput tromboza, naročito kod trudnica, daleko su veći u nevakcinisanoj populaciji koja oboli.

Ne postoji povećani rizik od smrtnosti među osobama koje su primile vakcine protiv COVID-19 u odnosu na nevakcinisane, zaključak je studije Američkog centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) na 11 miliona ljudi.

Što se tiče efikasnosti, istraživanja su pokazala da su ove vakcine iznimno efikasne u rasponu od 67% do 95% ovisno o vakcini i ishodu koji se mjeri. Pokazalo se da su vakcine poneštom manje efikasne na Delta varijanti koronavirusa, ali boosteri (treća doza) poboljšavaju efikasnost. Još ne znamo koliko su vakcine efikasne u zaštiti od Omikron varijante – očekivati je da će efikasnost opasti, ali je za očekivati i da ove vakcine i dalje prilično štite od najgorih komplikacija i smrti.

Imunitet nakon vakcinacije opa-

da ne samo zbog novih sojeva, nego i s vremenom. Ovo ide u prilog tome da će se trebati primiti i treća doza. To nije neuobičajeno. Čak i one vakcine koje primimo u djetinjstvu poput DTaP, trebali bismo s vremena na vrijeme obnoviti u odrasloj dobi. Nije isključeno da će se COVID-19 vakcine trebati primati svake godine, kao ona za gripu.

## RIZICI OBOLIJEVANJA OD COVID-19

Komplikacije od COVID-19 mogu uključivati upalu pluća, sindrom akutnog respiratornog distresa (ARDS), zatajenje više organa, septički šok i smrt. Kardiovaskularne komplikacije mogu uključivati zatajenje srca, aritmije (uključujući fibrilaciju atrija), upalu srca i trombozu, osobito vensku tromboemboliju. Otprilike 20-30% ljudi koji imaju COVID-19 imaju povisene jetrne enzime, što pokazuje da je jetra oštećena.

Treba imati na umu i neurološke manifestacije koje uključuju napadaje, moždani udar, encefalitis i

Guillain-Barréov sindrom (koji uključuje gubitak motoričkih funkcija). Nakon infekcije, djeca mogu razviti dječji multisistemski upalni sindrom (MIS-C). U vrlo rijetkim slučajevima može doći do akutne encefalopatije, a može se uzeti u obzir kod osoba kojima je dijagnosticiran COVID-19 i imaju i problema s mentalnim zdravljem, opšti kvalitet života i osjećaj sreće im se smanje, a postoji i „dugi kovid“ – pojava da se neki simptomi kovida odulje i mjesecima nakon izlaska iz izolacije.

U trenutku pisanja ovog teksta, zabilježeno je preko 5.2 miliona smrti od COVID-19 u svijetu, a to je više nego broj stanovnika Bosne i Hercegovine ili Hrvatske.

Vakcine za većinu ljudi čine razliku između simptoma poput gripe i borbe za goli život.

### Napomena:

Sadržaj je kreiran u okviru saradnje Društva "Nauka i svijet" i platforme Raskrinkavanje.ba/UG Zašto ne? Vakcine.ba je podržan od strane UNICEF BiH



**NADINE MIČIĆ**

# ŽELIM BITI MAJKA *kojoj će dijete vjerovati*

**S obzirom da sam se porodila carskim rezom u totalnoj anesteziji, sina Kaju sam tek vidjela sutradan. Sjećam se da, unatoč potpunom bunilu od anestezije, nisam mogla da dočekam trenutak susreta i da sam „smoždila“ sestre pitajući kada ćemo biti prebačene na odjel kod beba**

**Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić**

**N**ije tajna da je dolazak novog člana porodice jedno od najlepših životnih iskustava kroz koja roditelji prolaze. No, ovo iskustvo sa sobom donosi i brojne izazove. To su krajem septembra ove godine spoznali poznati bh. glumci, tačnije glumica Nadine Mičić i glumac Alen Muratović koji su dobili sina Kaju. Iako u roditeljskoj ulozi neizmjerno uživaju, Nadine ne krije da im je promijenila svakodnevnicu.

- Ako sam nekad ranije mislila da sam u obavezama sad sam se uvjerala da je roditeljstvo jedina stvarna nedogodiva obaveza. Sve ostalo i možeš eskivirati. Tako da je svakodnevica značajno promijenjena jer je sve podređeno Kaji. Alen i ja se trudimo da nađemo vrijeme za nas, ali i za sebe pojedinačno. Mislim da je to važno – kaže Nadine.

**Kidsinfo:** Koliko i zbog čega je to vrijeme bitno i kako ga Vi volite provesti?

**NADINE:** Slobodno vrijeme je neizmjerno važno, barem meni. Bitna je mogućnost iskoka iz rollercostera koji tre-

nutno živimo. Ja svoje slobodno vrijeme sebi stvorim. Zahtijevam ga (smijeh)! I uopće nije bitno kako ćete ga provesti; hoće li to biti sat vremena u kupatilu, odlazak frizeru, u kino ili na pivo. To je vaše slobodno vrijeme i nužno je.

*COVID sam preboljela u trudnoći i nisam razvila antitijela.*

*Vakcinisana sam. Pedijatri u porodilištu su bili oduševljeni, Kaja ima antitijela i mi smo znatno opušteniji i mirniji*

**Kidsinfo:** Možete li nam otkriti kako ste se osjećali u momentu kada ste sina prvi put uzeli u naručje?

**NADINE:** S obzirom da sam se porodila carskim rezom u totalnoj anesteziji, sina Kaju sam tek vidjela sutradan. Sjećam se da, unatoč potpunom bunilu od anestezije, nisam mogla da dočekam trenutak susreta i

da sam „smoždila“ sestre pitajući kada ćemo biti prebačene na odjel kod beba. Kada su ga konačno doveli, ja ne znam kako sam se osjećala. Šok. Neko biće... twoje. Bilo u tvojoj utrobi i sad je tu. I savršeno je.

**Kidsinfo:** Koji su to najveći izazovi koje je pred Vas, do sada, stavilo majčinstvo?

**NADINE:** Izazovi su krenuli odmah upravo zbog oporavka nakon carskog reza. Usput me je, valjda, stiglo i sve ostalo. Od mastitisa do toga da mi se Zub upalio. Moj subjektivni osjećaj je bio: „Ja nikad sretnija, a umirem“. Šala. Teško je, barem je meni bilo vrlo zahtjevno, počevši od dojenja do toga da ti se čini kako svi oko tebe bolje od tebe znaju šta i kako treba, ali sam toliko sretna da se sve nekako kotrlja kako treba.

**Kidsinfo:** U čemu je Vas Kajin dolazak najviše promijenio?

**NADINE:** Ja sam neko ko brine o sve-mu i skoro svakom. Vrlo često neutemeljeno i bez da je to neko od mene tražio. S Kajom polako, ali sigurno shvatam kako je većina toga suštinski >>



nebitna. Moj sin, trenutno nesvjesno, mi ne dozvoljava da izgorim od rasipanja, a za mene je to ogromno.

**Kidsinfo:** O kojim stvarima vezanim za majčinstvo, s posebnim aspektom na žene koje se prvi put oствaruju u ulozi majke, se ne govori dovoljno? Da li se žene suočavaju s prevelikim očekivanjima koja, nerijetko, same sebi nameću?

**NADINE:** Apsolutno, koliko same, koliko ih i okolina nameće. Ja mislim da se općenito ne govori puno o tome kakav je to suštinski proces, pogotovo

*Ja sam neko ko brine o svemu i skoro svakom. Vrlo često neutemeljeno i bez da je to neko od mene tražio. S Kajom polako, ali sigurno shvatam kako je većina toga suštinski nebitna*

vo u prvom periodu. Sa druge strane svako iskustvo je toliko različito i ono što je nekome jako lako, drugoj ženi nije i obratno. Mislim da je važno

govoriti i dijeliti, ali ne postavljati svoje iskustvo kao mjeru stvari. Često iz najbolje namjere ljudi oko tebe dijele savjete, a ti se uhvatiš kako upoređuješ, takmičiš se i sustižeš i ovo tvoje djeluje potpuno pogrešno. Time što se jedeš jer nekoj tamo Ameli dojenje ide lako, a tebi ne, nećeš učiniti tvoje dojenje podnošljivijim ni boljim. Tako da, okrenite se sebi i kreirajte svoje jedinstveno iskustvo.

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

**NADINE:** Partner je tu da bude partner, u svemu ravnopravno. Naravno da neke stvari žena jednostavno mora proći sama i neke obaveze pripadaju isključivo njoj, ali toliko je toga što partner može u pripremi napraviti i olakšati i, ako ništa, pokušati razumjeti i suosjećati. Meni lično je to nekad bilo dovoljno.

**Kidsinfo:** Na svom Instagram profilu ste pisali o tome da ste se vakcinisali protiv COVID-19 tokom trudnoće. Je li Vam bilo teško donijeti ovu odluku?



**NADINE:** Jeste, bilo je teško. U vama je biće i vi ste odgovorni za njega. Bilo je teško jer se doktori kod nas tada još nisu izjašnjavali pa je odluka bila isključivo moja. Svjetska zdravstvena organizacija je govorila kako je apsolutno poželjno i ja sam smatrala da je to jedino relevantno za što se trebam uhvatiti. COVID sam preboljela u trudnoći i nisam razvila antitijela. Bilo me je užasno strah četvrtog vala i visokog stadija trudnoće, tako da sam u razgovoru sa svojim partnerom došla do toga da je najvažnije da sebe zaštитim. Vakci-

nisana sam. Pedijatri u porodilištu su bili oduševljeni, Kaja ima antitijela i mi smo znatno opušteniji i mirniji.

**Kidsinfo:** Kakva majka želite biti?

**Nadine:** Uh... svašta mi pada na pamet, ali se sve svede na to da želim biti ona kojoj dijete vjeruje i ona koja podržava i navija.

**Kidsinfo:** Šta za Vas predstavlja porodica?

**NADINE:** Utočište koje ne mora uvijek biti lijepo i ugodno, ali je sigurno i moje je. I festival ljubavi. To je porodica.

**Kidsinfo:** Zanimljivo je da ste se već vratili poslovnim obavezama. Koliko je to bilo izazovno samo nekoliko mjeseci nakon porođaja?

**NADINE:** Ja svoj posao neizmjerno volim i mnogo mi je nedostajao. Znate, kada postanete majka, ono prethodno pomenuto društvo se javi da vam kaže kako treba, pa ti, između ostalog, kažu da si sada jedan period samo majka. Nemojte me pogrešno shvatiti, obožavam svoju novu ulogu, ali volim i sve što jesam mimo toga. Pa da se vratim na suštinu pitanja, nije bilo zahtjevno, bilo mi je potrebno i silno sam uživala.

**Kidsinfo:** Recite nam nešto više o svojim poslovnim angažmanima? U kojem pravcu biste voljeli da se Vaša karijera dalje razvija?

**NADINE:** Čini mi se glupo, ali obzirom na stanje kulture u državi, želim samo da se razvija. Željna sam svog posla. Znam da imam još mnogo da počažem i mnogo da naučim, a to mogu samo ako kontinuirano radim. Mnogo je kolega koji me inspiriraju i sa kojima bih voljela dijeliti radost glumačke igre. Nadam se da hoću. A do tad, gledamo se u teatru na redovnim repertoarima, na filmu i televiziji.

**BOŽANA SAVIĆ**

# „DA“ putovanju s mališanima

***Putovanje s malom djecom, posebno s bebama, može biti, a često i jeste, pravi izazov. Naime, roditelji se pri planiranju prvih putovanja s mališanima nađu pred dilemama šta da ponesu, kada da krenu i slično. O svom iskustvu kada je o ovoj temi riječ za naš magazin piše Božana Savić, majka petogodišnje Andželije. Njihovo prvo zajedničko putovanje bilo je kada je Andželija imala svega tri mjeseca***

**A**ko postoje djeca koja su rođena za putovanja, onda je Andželija njihov predstavnik. Mi putujemo tako lako i jednostavno. Da vam iskreno kažem, ne znam ni kako sam se odlučila da počnemo putovati. Znam samo da je njen prvo malo ozbiljnije putovanje bilo do Beograda početkom maja, sada već davne 2016. godine. Imala je nepuna tri mjeseca, a ponašala se kao da putuje svaki dan, te nam je putovanje prošlo toliko lagano da sam sebi rekla: „Možemo i hoćemo putovati svaki put kad nam se ukaže prilika“.

Prilike su nam se počele ukazivati sve jedna za drugom. Već u julu smo s bakom i dekom otišle u banju Vrujci. Sjećam se da je vrijeme bilo prelijepo i da je svakodnevno uživala u šetnjama, a s vremena na vrijeme se i okupala u banjskim bazenima. Tih dana smo shvatili da se ne boji vode i od tada uvijek pazim da je neko, slučajno, ne uplaši.

## PRVE DESTINACIJE

Poslije banje smo išle na more dva puta. Prvi put krajem jula, a drugi put u septembru. Mislima sam da će nam u julu biti prevruće, ali smo imale sjajan ritam. More joj je prijalo, pa je spavala puno više nego kod kuće. Tih dana se prvi put uobročila i prvi put sastavlja do četiri sata spavanja, te sam i ja odmorila.

*Andželija  
je bila beba koja  
je dojila 14 mjeseci  
i to nam je sigurno bila  
olakšavajuća okolnost za  
putovanja jer nikad nisam  
razmišljala o hrani. Jedino  
mi je bilo važno da ima  
svježu vodu*

Andželija je bila beba koja je dojila 14 mjeseci i to nam je sigurno bila olakšavajuća okolnost za putovanja jer nikad nisam razmišljala o hrani. Jedino mi je bilo važno da ima svježu vodu. Iako je dojila, ja sam joj od rođenja davala i vodu da pije.

S druge strane, što se tiče torbe za putovanje jedino o čemu sam vodila računa je da uvijek imam pri ruci bar dvije presvlake, pelene i vodu. Vodu smo koristili svaki put kada mijenjamo pelene da je osvježim. Mnogo nam je taj mali ritual značio jer bi ona svaki put zaspala kao da je vrijeme za noćno spavanje. Inače, ja sam od onih mama koje rijetko koriste vlažne maramice. Njihova upotreba kod nas je dobila pravu dimenziju tek kada je počela samostalno jesti, a kako bismo brišale ruke.

Septembar na moru je idealan mjesec za bebe. Dani su malo hladniji, a noći hladne, ali je opet bilo dovoljno sunca i Andželija se mogla svakodnevno kupati. Mislim da je samo dan ili dva padala kiša.

U novembru je Andželija imala devet mjeseci i pomislima sam da je idealan momenat da odemo na malo duže putovanje u Beograd i da je vrijeme da vidi zoološki vrt, Adu, Kalemeđdan... U Beogradu smo bile nekih pet dana. S nama je išla Andželijina kuma i bio je to sjajan djevojački produženi vikend.



Vrijeme u novembru je zahtjevalo posebne dodatke na kolicima, kao što je, naprimjer, kabanica za kolica. Do tada nisam baš shvatala smisao kabanice, ali nama je opravdala svoje postojanje jer nam je sve vrijeme duvala košava. Andželija je bila zaštićena i vjetar nam nije smetao. Jedan od savjeta koji sam dobila od pedijatra kada sam rodila Andželiju bio je da se djeca ne čuvaju ni od snijega, ni od kiše, ni od minusa već vjetra. Uvijek na to mislim kad se spremamo za šetnje.

### POZITIVNA ISKUSTVA

I ovo putovanje je prošlo bez ikakvih problema. Ipak, kako je malo porasla, počela je da „zahtjeva“ svoje mjesto. Kuma, koja nam je sjedila naprijed, morala je da pređe nazad u kolima, a Andželiju smo stavili na prvo sjedište, što je dozvoljeno i u Bosni i Hercegovini i u Srbiji pod uslovom da je sjedalica okrenuta u suprotnom smijeru od

vožnje. Za Andželiju je ovaj položaj bio više nego idealan jer je sve vrijeme gledala u mene. Inače sam praktikovala da je vozim na prvom sjedištu jer smo najčešće bile same i meni je mnogo lakše bilo da je pratim.

Zimu smo provele na Palama, uz česte odlaske na jednodnevne izlete na Jahorinu, Trebević... U toku sljedeće godine smo ponovo pravile ista ili slična putovanja; do Beograda, na ljetovanje u Crnu Goru...

To su bila naša prva putovanja. Zajednička im je Andželjina dobra volja i obavezne stvari koje se moraju naći u putnoj torbi: presvlaka, voda, omiljena zabava (igračka), probiotik, topломjer, tuta bez koje nismo nigdje išle, omiljena dječja muzika i bajke, čizmice za barice, neki lijep kompletić za fotografisanje uspomena, dobro raspoloženje i puno ljubavi.



**AIDA ČAMDŽIĆ**

# Živim sa partnerom koji nije otac mojim sinovima *I MI SMO PORODICA*

***Ljubav i poštovanje su ono što želim da izgradim u odnosu sa svojim sinovima i mislim da u tome uspijevam. Ne želim svoje sinove pretvoriti u muškarce koji ne pokazuju svoje osjećaje i emocije, tako da ih učim da plaču kada im se plače jer ih to ne čini manje muškarcima***

**Razgovarala:** Milica Brčkalo Gajić

**Fotografije i postprodukcija:** Nikola Blagojević-Spektroon

**Šminka:** Sara Visintin

Naslovnicu zimskog broja Kidsinfo magazina krasi članovi porodice bh. influenserice [Aide Čamdžić](#). Druženje s ovom veselom četvorkom tokom photoshootinga bilo je u znaku nasmijanih lica i pozitivne energije, a osnovni izvor njihove sreće je, kako za naš magazin otkriva Aida, vrijeme koje provode zajedno. Aida, Zlatko, Vanja i Arian svoj odnos zasnivaju na ljubavi i poštovanju, a Aida nam na početku razgovora otkriva šta za nju predstavlja porodica.

- Ljudi unutar porodice ne moraju nužno biti u krvnom srodstvu. Živim sa čovjekom koji nije u krvnom srodstvu s mojim sinovima, ali mi imamo pravu porodicu u kojoj vladaju ljubav, toplina, razumijevanje, sreća, poštovanje i radost. Drago mi je što moja djeca odrastaju uz čovjeka kojeg sam odabrala da bude moj životni saputnik i koji im daje najbolji mogući primjer u tome kakav jedan muškarac treba biti. Jako sam sretna zbog toga

jer znam da je u današnje vrijeme jako teško naći takvu osobu. Jako mi je žao što i danas neki odgajaju djecu po tom nekom stereotipu kako porodica nije porodica ako majka nije prava majka ili otac pravi otac. Naravno da djeca imaju jednu majku i jednog oca, ali nekad vam „bolji otac“ sigurno može biti neko ko vam nije u krvnom srodstvu – kaže Aida.

**Kidsinfo:** *Nije tajna da ste prošli kroz prilično izazovan period razvoda, o čemu ste i javno govorili. Kada pogledate na sve što je sada iza Vas, smatrati li sebe sretnom ženom? Šta je ono što je jednoj ženi, ako sebi dozvolimo generalizaciju, potrebno da bi bila sretna?*

**AIDA:** Kod mene nije upalila ona: „Sretni do kraja života“ i ne krijem da je u mom slučaju razvod bio puno bolja opcija, kako za mene, tako i za moju djecu. Mogu slobodno reći da, uz to što sam sretna žena, ja sam i druga osoba. Doživljavam osobni rast, što

je jako bitno u životu jedne žene. U jednom momentu sam izgubila sebe, nisam se više veselila stvarima kojima sam se cijeli život veselila, moje psihičko stanje je bilo narušeno i shvatila sam da je vrijeme da uvedem neke promjene u svoj život. Kada shvatite da je život jedan, onda ga uzimate u svoje ruke. Jednostavno nisam osoba koja je mogla nastaviti život ukalupljena i rekla sam: „Zbogom“. Naravno, prvo slijedi šok, ali nakon toga dolazi novo poglavje u vašem životu koje je u mom slučaju fantastično.

**Kidsinfo:** *Kažu da su sve mame superheroji. Koja je Vaša super moć?*

**AIDA:** Majke su majke i mislim da je sam naziv „majka“ dovoljno super i herojski. Otkako sam postala majka pokušavam sve stići; posao, kuća, odgoj, treninzi... Međutim, jako je teško sve uklopiti i pri tom biti raspoložen non-stop. To je prostо nemoguće. Tako da sam ja baš daleko od te „super mame“, ali se zaista trudim. Najbitnije >>



u svemu tome jeste da ste prvo dobri sa samim sobom, a onda vam super moći kao što su ljubav i razumijevanje rastu i to je ono na čemu radim već duži period. Mislim da je to u odgoju najbitnije. Zapravo, imam jednu baš karakterističnu super moć, a to je da odmah znam koji od njih dvojice je šarao flomasterima po stanu (smijeh).

### **Kidsinfo: Koliko je izazovno odgajati djecu koja pripadaju različitim generacijama?**

**AIDA:** Iako je razlika između njih šest godina, nekako oba moja dječaka imaju poprilično slične interese i zanimanje. Arian, kao mlađi brat, prati Vanju u stopu i često sve što im ispunjava dan rade zajedno. Male su razlike u pristupima koje imam prema njima dvojici s obzirom da je Arian nekako brzo odrastao uz brata i stekao visok stepen odgovornosti i samostalnosti. Trudim se da imam onaj jedan trenutak dnevno tokom kojeg pogledam svoje sinove i otkrijem šta se promijenilo i

šta se dešava u njihovim glavicama. To mi je jako bitno, pogotovo u fazi u kojoj je Vanja, te ga svaki dan pitam da li je sve u redu i ima li nešto što bi želio da podijeli sa mnom, a da već nije...

### **Kidsinfo: Jeste li slutili da je pubertet, kako često možemo čuti, tako težak i da dolazi tako rano?**

**AIDA:** Istina je da se taj starosni prag tokom kojeg dolazi pubertet pomjerio i da djeca ranije ulaze u tu fazu. Prepostavljam da je to tako zbog stila i načina života, te zbog informacija koje su im na dohvat ruke svakodnevno. Moj Vanja, koji će tek napuniti 12 godina, kroz svoje ponašanje pokazuje da je u toj fazi. Ne mogu reći da je teško, ali svakako jeste izazovno. On prolazi kroz fizičke i psihičke promjene koje ja kao majka i ostali ukućani sa mnom, treba da shvatimo i da mu pristupimo na najbolji način. Velike su promjene u ponašanju, a pri tom mislim na buntovnički stav. E tu treba biti umjetnik i pronaći zlatnu sredinu, ali

nosimo se mi i sa tim na lijep način, barem zasad. Teško mi je davati savjete, ali ja pokušavam da ne budem popustljiva, ali ni previše rigorozna. To je period odrastanja tokom kojeg djecu učimo da preuzimaju odgovornost i da se suočavaju s posljedicama svojih odluka. Opet napominjem da je ključno razgovarati s djetetom, a posebno o posljedicama do kojih može doći u slučaju da ne bude odgovorno.

### **Kidsinfo: Koji su to najveći izazovi koje je Vanjin pubertet stavio pred Vas?**

**AIDA:** Cjelokupna ta faza je izazov koji se manifestuje kroz razne oblike. Moj Vanja, koji je do prije neki dan bio mali dječak, je preko noći postao dečko kojem je potrebno privatno vrijeme i privatnost uopšte, te dečko koji postavlja pitanja na koja su odgovori puno kompleksniji, teži i bitniji. Primjećuje stvari koje se dešavaju oko njega i nekako je u svemu prisutni-

ji kao odraslo biće. Pokušavam uvijek čuti ono što mi Vanja želi reći, slušati ga, staviti se u njegov položaj i tek onda iznijeti mišljenje. Trudim se ne kritizirati, osuđivati i ponižavati jer znam da bih time zatvorila vrata za svaki kontakt u budućnosti.

**Kidsinfo:** Šta je najvažnije kada je u pitanju odnos između mame i njenog tinejdžera?

**AIDA:** Mislim da je povjerenje ključ odnosa. Kada jednom shvati da sve što se dešava može da kaže mami, tada više nemamo probleme nego samo rješenja za neke nove situacije. Pokušavam da Vanja i ja imamo isključivo odnos majke i sina. Pravila se moraju znati, te mora postojati uzajamno poštovanje i razumijevanje. Mislim da sam Vanji podrška. Kada vidim da je neraspoložen uvijek kažem da bih voljela da porazgovaramo ako on želi i u tome uspijevam. Mislim da moj sin ima veliko povjerenje u mene.



*Moj Vanja, koji je do prije neki dan bio mali dječak, je preko noći postao dečko koji ujutru bira šta će obući, dečko kojem je potrebno privatno vrijeme i privatnost uopšte i dečko koji postavlja pitanja na koja su odgovori puno kompleksniji, teži i bitniji. Primjećuje stvari koje se dešavaju oko njega i nekako je u svemu prisutniji kao odraslo biće*

**Kidsinfo:** Može li se porebiti doba kada ste Vi bili u teen godinama, odnosno u pubertetu s ovim što Vanja prolazi? Po čemu su ta dva perioda slična, a po čemu se razlikuju?

**AIDA:** Čini mi se da je vrijeme kada sam ja bila tinejdžerka potpuno drugačije. Možda je to samo zbog toga

što smo tada imali puno manje informacija koje su nam plasirali na dnevnoj bazi, a sve zbog toga što nije bilo društvenih mreža, interneta i sadržaja na njemu. Nekako smo mogli bezbrižnije prolaziti kroz svoje djetinjstvo. Nisam sigurna da li su današnja djeca sretnija što im je sve na dohvatu ruke ili smo bili sretniji mi koji smo

bili u „neznanju“. Međutim, mišljenja sam da je ova generacija, u odnosu na moju, na ivici krize psihičkog zdravlja. Isto tako mislim da odrastanje uz tehnologiju, koja je sada aktuelna, nije krivo za to. Umjereno korištenje tehnologije može biti poticajno za djecu. Naprimjer, djeca danas, u odnosu na pripadnike moje generacije, su bolja u izražavanju svojih stavova i u komunikaciji jer ne odrastaju samo kao primatelji informacija, već sami sudjeluju u raspravama kao i u kreiranju nekih sadržaja. Isto tako sam primjetila da današnji tinejdžeri manje spavaju nego što smo mi, dijelom zbog toga što su stalno uz svoje telefone. Ja, naprimjer, svom Vanji kažem da se svijet neće srušiti ako ode sa društvom da se igra fudbal, prije nego što ču mu reći da uči. To je suprotno od onoga što su meni govorili, ali smatram da stalno ima osjećaj da ga neko ocjenjuje

za nešto i zbog toga ne može da se opusti. Ne želim dijete koje je na papiru odlično, a da je on nezadovoljan jer je to slika današnjih tinejdžera. Tome su, većinom, doprinijele društvene mreže. Mi smo se kao tinejdžeri uvijek zabavljali sa društvom, izlazili i družili se, a mislim da su sadašnje generacije u svemu tome potpuno suprotne. >>

**Kidsinfo:** Šta Vanju učite od samog početka, a kada je njegova uloga starijeg brata u pitanju?

**AIDA:** Prvo i osnovno čemu ga učim je da uvijek pazi i čuva brata, te da počaje poštovanje prema meni kao majci i da istu količinu poštovanja pokaže drugim ženama u njegovoј okolini. To mi je jako bitno.

Ponašanje mlađeg sina često opravdavam time da je mali i da neke stvari još ne razumije, ali isto tako pazim da Arian ne misli da ima potpunu slobodu i da je uvijek u pravu. Koristim često i situacije u kojima ohrabrujem mlađeg sina da vjeruje svom bratu, a u tom slučaju se stariji sin osjeća važno i sposobno. Također, pronalazim razne aktivnosti u kojima mogu sudjelovati zajedno.

**Kidsinfo:** Gdje Vanji i Arijanu postavljate granicu koju ne smiju preći kada je o autoritetu riječ?

**AIDA:** Granica je u poštovanju prema meni i generalno prema ljudima. Umjesto onog: „Ne čini drugima ono što ne želiš da se tebi desi“ ih učim da prema ljudima budu onakvi kakvi bi htjeli da ljudi budu prema njima.

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

**AIDA:** Odnos majke i sina jedan je od najkompleksnijih odnosa, kažu... Ljubav i poštovanje su ono što želim da izgradim u odnosu sa svojim sinovima i mislim da u tome uspijevam. Ne želim svoje sinove pretvoriti u muškarce koji ne pokazuju svoje osjećaje i emocije, tako da ih učim da plaku kada im se plače jer ih to ne čini manje muškarcima, te tome da budu iskreni prema svojim osjećajima. Želim od svojih sinova izgraditi sretne i uspješne muškarce koji će sutra biti spremni na dijeljenje svog života sa drugom osobom.



*Svi volimo slične stvari i onda nam nije teško osmisliti sadržaje i aktivnosti. Najbitnije je da smo zajedno i da imamo kome reći: „Velim te“ pred spavanje*

**Kidsinfo:** Šta je ono što Vas, kada pogledate na svoje dječake, čini sretnom i ponosnom majkom?

**Aida:** Kada vidim da su zajedno i da za čitav život imaju jedan drugog, tada sam najsretnija i najzadovoljnija.

**Kidsinfo:** Koliko Vas je majčinstvo promijenilo? Kakva majka nastojite biti?

**AIDA:** Majčinstvo je promijenilo moj pristup u svemu. Sve posmatram s odgovornošću i kroz svoje postupke nastojim dati svojim sinovima primjer. Kada znaš da neko posmatra svaki tvoj potez, onda se nekako trudiš da i sam budeš što ispravniji i odgovorniji. Trudim se biti majka koja je maksimalno prisutna u životu svoje djece, majka koja svojoj djeci ostavlja lijepo uspomene

kroz život. Također, majčinstvo mi je otvorilo puno mojih nedostataka i nametnulo mi da radim na sebi. Odgajanjem svoje djece ja odgajam i sebe. Postala sam sigurnija u donošenju pravih odluka, kako za svoju djecu, tako i za sebe.

**Kidsinfo:** Na koji način provodite praznike? Šta ti je tokom ovog perioda posebno bitno?

**AIDA:** Praznike, kao i svaki dan kada smo zajedno, provodimo tako da nam ostanu lijepo uspomene. Često putujemo i na taj način koristimo slobodno vrijeme. Sada u zimskom periodu jedva čekamo skijanje, a onda i neki topli napitak dok smo okupljeni oko jelke u pidžamama. Nekako svi volimo slične stvari i onda nam nije teško osmisliti sadržaje i aktivnosti. Najbitnije je da smo zajedno i da imamo kome reći: „Velim te“ pred spavanje.

**Kidsinfo:** Sa sestrom Lejom ste pokrenuli modni brend koji bilježi uspjehe. Šta su vam ambicije kada je riječ o daljem razvoju?

**AIDA:** Almadebysisters je brend koji smo sestra i ja pokrenule tokom najveće krize i koji svaki dan postiže velike uspjehe. Kada radite ono što zaista volite i to vam se vraća kroz rast brenda, onda znate da radite zaista fenomenalno. Neću biti skromna kao inače, te ču reći da je AL brend postavio neke nove standarde što se tiče bh. mode. Mi smo brend koji je za kraće od dvije godine postigao veliki rast, te nam se svaki dan otvaraju vrata novih saradnji na regionalnom nivou. Od osnivanja firme do danas smo nailazile na mnogo prepreka, ali smo iz toga svaki put izlazile dosta jače i još uspješnije. Već sada smo u procesu rada na proljetnoj kolekciji koja će, sigurne smo, kao i svaki put oduševiti naše vjerne kupce. Nismo bile svjesne da će se naša firma ovom brzinom širiti i rasti, ali smo mnogo sretne i zadovoljne zbog toga jer smo zaista zaslужile.



Javna ustanova "Međunarodni centar za djecu i omladinu Novo Sarajevo"

Centar za djecu i omladinu Novo Sarajevo, 033 641 895  
Dječija kuća, Grbavička bb, 033 522 733

Decembar

## KINO GRBAVICA

Film «10 u pola»



RADIONICE

Kurs Web dizajna  
Hor/ Violina Superar  
Škole glume  
Likovna radionica  
Jaz balet  
Judo  
Mačevanje  
Akrobatski rock and roll  
Edukacija „Kids & Teen Mindfulness“  
Škola muzike Pop rock Sarajevo

Predstave:

Je li to samo san? Priče iz Sarajevske žičare  
i  
Novogodišnja predstava «NOVOGODIŠNJA FRKA»  
sa podjelom paketića

SVE INFORMACIJE  
O RADIONICAMA  
MOŽETE NAĆI NA  
NAŠOJ WEB  
STRANICI

... [www.mladi.ba](http://www.mladi.ba)



# POSLJEDICE online nasilja mogu biti kobne



S razvojem interneta i novih tehnologija suočili smo se s jednom novom vrstom nasilja među djecom i mladima, odnosno s nasiljem na internetu koje je poznato i kao cyberbullying. Društvene mreže, te razne aplikacije i stranice za komunikaciju postale su neizostavan dio svakodnevice, a shodno tome i izloženost online nasilju postaje sve učestalija.

S pandemijom COVID-19 internet postaje sredstvo, ne samo komunikacije među djecom i mladima, već i sredstvo pomoću kojeg se realizu-

je obrazovanje. Socijalne interakcije koje su se odvijale u razredima i na školskim odmorima, preselile su se u virtualni svijet. Nažalost, s njima je postalo učestalije i online vršnjačko nasilje. Ono obuhvata situacije u kojim su djeca ili tinejdžeri izloženi napadu od strane drugog djeteta, tinejdžera ili grupe djece putem interneta. Ova vrsta nasilja podrazumijeva poticanje grupne mržnje, uznemiravanje, napade na privatnost, odavanje ličnih podataka, vrijeđanje, širenje nasilnih komentara i prijetećih poruka, uhođenje, slanje i objavljivanje ra-

**Pandemija COVID-19 uticala je na to da smo, više nego ikada prije, usmjereni na korištenje interneta i pametnih uređaja. Iako su ova tehnološka dostignuća omogućila da svijet nastavi da funkcioniše uprkos lockdownu, doprinijela su i tome da se, prije svega među djecom, inteziviraju društvene pojave poput cyberbullyinga, odnosno online nasilja. O ovoj temi za naš magazin piše psihologinja i geštalt psihoterapeutkinja Renata Krstanović iz Instituta za razvoj i populaciju (IPD)**

zličitih sadržaja (crteži, priče, slike) o vršnjaku. Realizuje se na dva načina: direktno ili preko posrednika.

## PODRŠKA RODITELJA

S obzirom na to da se ne mogu ispratiti elementi verbalne komunikacije kao što su ton glasa, stav i govor tijela, djeca i mlađi teže uviđaju štetnost svojih postupaka. Također, počinioци nasilja su često anonimni, a to im daje osjećaj da se društvene norme i ograničenja ne odnose na njih, te se osjećaju sigurno i moćno.

Posljedice ovakvog nasilja često su

osjećaj srama, gubitak interesa, nagle promjene raspoloženja, umor, osjećaj uznemirenosti, ljutnja, glavobolja, teškoće s učenjem i koncentracijom, otuđenost, povlačenje u sebe, izbjegavanje uobičajenih aktivnosti, povlačenje iz porodičnih interakcija, prestanak korištenja računala ili mobitela, izbjegavanje razgovora o aktivnostima na društvenim mrežama, osjećaj neadekvatnosti, noćno mokrenje, pad imuniteta, slab ili pojačan apetit, problemi sa spavanjem, anksioznost, stalan umor, zatvaranje stranica, chatova i/ili skrivanje mobitela, stres prilikom čitanja poruka ili primanja sadržaja. U ekstremnim situacijama može doći i do suicida.

Odgoj koji temeljimo na principu nagrade i kazne nije učinkovit ako istovremeno ne pružamo informacije koje ćemo u svakoj prilici potkrijepiti vlastitim ponašanjem. Djecu i mlade treba usmjeravati u pravcu razvoja vlastite odgovornosti i osjećaja za "pogrešno i ispravno". Tada njihovo ponašanje neće biti zasnovano isključivo na izbjegavanju kazne

već na svjesnosti o posljedicama koje njihovi postupci izazivaju. Kada je u pitanju korištenje interneta, važno je naučiti ih da ne treba postojati razlika u ponašanju u realnom i virtualnom svijetu. Zabranu interneta odnosno računala i mobitela nije rješenje, posebno sada kada se praktikuje online model nastave. Umjesto toga potaknimo razgovor o ovoj temi i opasnostima interneta općenito. Objasnimo šta podrazumjeva ova vrsta nasilja i učimo ih opreznosti. I ono najbitnije, komunicirajmo s djecom i razvijajmo povjerenje.

Zbog svega navedenog, neophodno je imati uvid u sadržaje koje dijete posjećuje, ispratiti teme njegove komunikacije s drugim vršnjacima, pri tome ne ugrožavajući njegovu privatnost. To ćemo postići ukoliko unaprijed odredimo pravila, definišemo šta podrazumijevamo pod privatnosti, te dogovorimo situacije u kojima ćemo tražiti od njih određene konverzacije i sadržaje. Prije svega, pokažimo im da nam mogu vjerovati i da smo tu za njih u bilo kojoj situaciji.



**DAMIR KUSTURA**

# ULOGA UJAKA me učinila boljim čovjekom

*Prvi put sam je video još u porodilištu, tamo gdje su sve bebe iste kada ih gledate. Mogu vam bilo koju pokazati, ionako ne biste shvatili da nije vaš rod. Ali osjećaj kada sam je prvi put uzeo u naručje bio je poseban*

**Autor: Adin Šabić**

**R**oditelje нико не може да замјени, али особе које високо котирају када је о tome ријеч свакако су тетке, стријеви и ујаци. Осим што су близки чланови породице, они имају јаки утицај на дјете који је потпуно другачији од оног родитељског. Управо то је разлог због којег у дјећијим srcima zauzimaju posebno mjesto.

O овој величанственој улози и нераскидивој вези за Kidsinfo говори bh.

glumac Damir Kustura који има deve-togodišnju sestričinu Tairu. Ona mu je, како истиче, промijenila живот.

- Taira је rođena 30.12. pred саму Novu godinu и од тада се у најожијима i породици не славе новогодишњи празници него Tairin rođendan. Нисам новогодишњим празnicima nikada posvećivao pažnju. Više вас носи опćenita euforija која се деšава око вас; окићене улице, сниženja, слободни дани.... Но, откад је Taira доšla на

svijet Nova godina је потпуно пала у зaborав – каže и prisjećа се како је Taira u pozorište na dodjelu paketića dolazila код Dajdže Mraza s обзиrom на činjenicu да је, обично, он имао улогу Djeda Mraza.

Damir se prisjećа како се осјеćао у моменту када је sestričinu први пут видio i uzeo u naručje.

- Prvi put sam je video još u porodilištu, tamo gdje su sve bebe iste kada ih gledate (smijeh). Mogu vam

bilo koju pokazati, ionako ne biste shvatili da nije vaš rod. Ali osjećaj kada sam je prvi put uzeo u naručje bio je poseban. Miješaju se tu osjećaji. Imate one emocije i spoznaju da držite to malo bespomoćno stvorenje koje vam znači više od vas samih, te osjećaj treme kako to malo biće držati da se tu nešto ne zezne i ne pokvari (smijeh). Kako držati glavicu koja pada ako je ne držite, kako postaviti ruke, kako prihvatiti tu mrvicu uopće... Ma, tu je bujica osjećaja koja vas preplavi i vi ste van sebe zapravo – objašnjava Damir.

## PRVI SUSRET

On ulogu ujaka doživljava kao jednu od najljepših koje je imao.

- Roditelji su ti koji su na prvoj liniji i koji su najvažniji i najbitniji u odgoju i vaspitanju djeteta, a mi ostali bismo trebali biti pomoći i podrška njima. Tako nekako postavljam svoju ulogu. Stavljam se na raspolažanje da popunim onaj prostor gdje, možda, roditelji ne stižu, te da budem od koristi i pri ruci uvijek, odnosno kad god je to moguće. Mi ostali, ja kao dajdža, te nane, bake i djedovi imamo, rekao bih, privilegiju da kupujemo i poklanjamo stvari koje djeca žele, a roditelji im to, možda, nisu u mogućnosti priuštiti. Dok se kupi obavezna odjeća, obuća, knjige, sveske.... ne ostaje u ovoj našoj situaciji mnogo prostora za luksuz i tu onda nastupamo mi ujaci, te tetke, strine, bake, nane i dede – objašnjava on.

Otkriva nam čime ga Taira u svom odrastanju svakodnevno oduševljava.

- Ranije, dok je još bila mala, oduševljavalo me to kako povezuje stvari, njena logika i to kako doživljava

svijet oko sebe s tim okicama i glavicom. Sada me oduševljava svojom ozbiljnošću, te na čas zaboravljam da ispred sebe imam devetogodišnje dijete – kaže i dodaje da jedno drugo svakodnevno uče novim stvarima.

- Uvijek mi je bilo zanimljivo da



*Otkako se rodila i ušla u moj život, svakim danom se trudim da budem bolji čovjek, te dobar primjer.*

*Valjda je to najvažnije čemu bih je mogao učiti i čemu je učim. Da se svakim danom trudi biti bolja, da se trudi nešto novo naučiti i da bude zahvalna na svakom novom danu*

s njom razgovaram kao s potpuno ravноправном osobom, čak i kada je bila jako mala. Ona bi u nekoj nevjericu slušala moj govor koji je uveliko sadržavao riječi za koje ni sada ne zna šta tačno znaće (smijeh). Otkako se rodila i ušla u moj život, svakim danom

se trudim da budem bolji čovjek, te dobar primjer. Valjda je to najvažnije čemu bih je mogao učiti i čemu je učim. Da se svakim danom trudi biti bolja, da se trudi nešto novo naučiti i da bude zahvalna na svakom novom danu. Nije mi teško jer ona ima najdivnije i najbrižnije roditelje na koje sam ponosan i kojima, možda, zamjeram samo jedno, a to je što nemaju još djece – kaže Damir.

## ZAJEDNIČKO VRIJEME

S Tairom, kako ističe, nastoji graditi prijateljski odnos ispunjen razumijevanjem i povjerenjem, a slobodno vrijeme, načesće provode kod bake i deke.

- Radim s djecom njenih godina i onom mlađom kroz radionice glume, te sa srednjoškolcima i studentima. Nju, kao i njih, a kroz druženje i ugodno provedeno zajedničko vrijeme, nenametljivo pokušavam podučiti nečemu korisnom, te im prenijeti svoje znanje i iskustvo, a da u tom trenutku možda nisu ni svjesni da ih podučavam. Mi u našem glumačkom poslu znamo reći da je najbolja gluma kada se ništa ne glumi, odnosno da je najbolja režija koja se ne vidi. Tako da se trudim biti tu i biti od koristi, a da to nije nametljivo. Sve to kako bi tek nakon izvjesnog vremena kada dođu u neke situacije shvatili da sam im ja nekad nešto o tome govorio i da sam ih tome učio i podučavao.

Što se autoriteta tiče to zavisi od osobe do osobe i toga koliko ste sigurni u sebe, svoje znanje, stavove i odnose. Jednostavno svojim znanje, stavom i odnosima prema ljudima vi autoritet zaslužujete i imate ga ili nemate – objašnjava.

**SAMIR KARIĆ**

# Pismo djevojčice hranitelju:

## ČITAO SAM I PLAKAO

**Hraniteljstvo podrazumijeva da se djeci i odraslim licima, koja su privremeno ili trajno lišena roditeljskog, odnosno porodičnog staranja, omogući zaštita u porodičnom okruženju. Dio hraniteljskog programa mogu postati svi državlјani Bosne i Hercegovine koji ispunjavaju jasno definisane uslove, a sam proces uključenja odvija se preko nadležnih centara za socijalni rad. O ulozi hranitelja za naš magazin piše Samir Karić iz Sarajeva koji je u hraniteljskom programu već tri godine**

Ja sam Samir Karić, ekonomista u penziji i moja jedina želja bila je da imam dijete. No, kako se, Božjom voljom, nisam ostvario kao biološki otac, put me odveo do centra za socijalni rad u kojem počinje moja priča o hraniteljstvu.

Poslije podnošenja zahtjeva za dobivanje djeteta, uslijedile su redovne procedure, tačnije provjera od strane centra za socijalni rad, a zatim i poziv na edukaciju za hranitelje „Pride“ programa. Po završetku je uslijedio proces upoznavanja i druženja s djetetom koje dobijam na hraniteljstvo. Moja radost i posvećenost traju već tri godine, a na hraniteljstvu imam djevojčicu kojoj je sada 11 godina.

### RODITELJ, PEDAGOG I PSIHOLOG

Nije lako biti hranitelj. To podrazumijeva puno obaveza, odricanja, strpljenja, ali i radosti. Djeca koja su dio programa hraniteljstva su se suočila s različitim gubicima i traumama i nije jednostavno boriti se s tim problemima. Morate biti veoma pažljivi sa dječijim osjećanjima, a kako biste uspjeli prevazići probleme s kojima ćete se nemiti,



novno susresti. Ja volim reći da morate biti „tri u jedan“, odnosno dobar roditelj, pedagog i psiholog. Kada sam uspostavio dobar odnos sa djetetom, onda su stvari postale puno lakše i djevojčica mi se počela otvarati i povjeravati. Možda je po prvi put osjetila pravu ljubav, sigurnost i čvrst zagrljaj!? Znajte da, kada pobjedite djetetov strah, ljutnju, nesigurnost i mržnju, vašoj sreći i uspjehu nema kraja. Poslije svega toga dijete dobija osjećaj da negdje pripada i da ga neko voli. Ne smijem zaboraviti ni to, da u svemu tome imam veliku pomoć i podršku od strane članova uže i šire porodice.

Kada je došla kod mene djevojčica je bila krhka i slaba, nekako preplašena. Imala je ispitivački stav. Sve to je za mene bio jedan veliki izazov. No, vremenom sve to nestaje i ruše se sve barijere i nesigurnosti. Kada dobijete prvi čvrsti zagrljaj i poljubac, onda ste sigurni da idete dobrim putem kada je riječ o odgoju i odrastanju djeteta. Od prvog dana od koje je djevojčica kod mene je učim tome da je porodica osnov i stub svega. Odgoj u tom duhu daje, kako je dosadašnje iskustvo pokazalo, odlične rezultate. Kada moja djevojčica traži zagrljaj, ima običaj reći: „Hajde Samire, dođi u porodicu“. Veoma je bitno naučiti dijete da poštuje i da bude poštovano. Uz sve to ide i redovno školsko obrazovanje da bi se dijete usmjerilo i izvelo na pravi put.

*Svi oni koji razmišljaju o hraniteljstvu ne bi trebalo da se plaše izazova da nekoga usreće. Sva pitanja: „Kako? Šta? Mogu li ja?“ prepustite životu i kada se sve počne dešavati vidjet će da to i nije tako strašno i bit će ispunjeniji, odlučniji, jači i pouzdaniji*

Sve ovo je dovelo do toga da sam prije nekoliko dana na stolu našao pismu od moje djevojčice. U pismu, s nekoliko pravopisnih grešaka, piše da mi se zahvaljuje na svemu što sam učinio i što činim za nju, te da to nikada ne bi doživjela od svojih bioloških roditelja. Čitao sam, plakao i rastao. To je bogatstvo koje dobijete kada nekome pomognete i usrećite ga.

### TOPLINA DOMA

Svi oni koji razmišljaju o hraniteljstvu ne bi trebalo da se plaše izazova da nekoga usreće. Sva pitanja: „Kako? Šta? Mogu li ja?“ prepustite životu i kada se sve počne dešavati vidjet će da to i nije tako strašno i bit će ispunjeniji, odlučniji, jači i pouzdaniji.

Pružimo djeci budućnost kakvu zaslužuju. Nisu oni krivi što se život poigrao s njima.

## Meeting Point je mjesto susreta...

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13, Sarajevo Mail: [info@kinomeetingpoint.ba](mailto:info@kinomeetingpoint.ba)





## ZNANJE JE NJIHOVA LUKA

# NOVA SEZONA Klinaca naučnika je tu

**Prvih šest epizoda Klinaca naučnika producirano je u proljeće 2020. godine kako bi se djeci predškolskog uzrasta, kroz zabavan i zanimljiv dijalog, približile informacije o virusima, bolestima, higijeni i prevenciji – da bi bolje razumjeli aktuelnu pandemiju COVID-19**

**N**ova, četvrta sezona ovog domaćeg serijala, koji je kombinacija lutkarskog, animiranog i video programa, upravo je premijerno emitovana na BHT1, te će uskoro biti dostupna i putem drugih bh. TV stanica, kao i na internetu.

S novom sezonom, serijal čini ukupno 28 epizoda u kojima djeca imaju priliku pratiti stare i upoznati nove likove, naučiti nove pjesmice, ali i važne životne vještine. Kako ojačati organizam da se izbori sa prehladom, gripom i virusima? Kakva je veza između nauke i muzike i šta je to dezinfekcija? Da li je zdravo igranje igrica i

koje igre mogu pokrenuti naše cijelo tijelo? Kako se nositi s osjećajima? Šta kada pogriješimo?

Ekonomski posljedice izazvane COVID-19 pandemijom direktno su se odrazile na obrazovne mogućnosti za djecu. Ionako oskudne, prilike za rano učenje djece predškolskog uzrasta iz porodica slabijeg socio-ekonomskog statusa, djece iz ruralnih područja, romske djece i djece sa razvojnim kašnjenjima i poteškocama u razvoju, dodatno su otežane, kaže Sanja Kabil, voditeljica programa obrazovanja u UNICEF-u BiH, koji podržava izradu serijala.

„Kada uzmemu u obzir da je ionako nizak nivo pohađanja predškolskog

obrazovanja u BiH, svega 25 odsto, uslijed pandemije dodatno smanjen, odluka o kreiranju edukativnog sadržaja koji prati oblasti razvojnog kurikuluma predškolskog obrazovanja nametnula se kao jedno od rješenja, i tako smo dobili Klince naučnike.“

Klinci naučnici omogućavaju učenje kroz igru i zabavu, posebno priлагodjenu djeci u formativnim godinama, dodaje Sanja Kabil.

„Posljednja, četvrta sezona serijala je usmjerenja na emocionalnu pismenost i samoregulaciju - oblasti koje predstavljaju temelj dječijeg razvoja, učenja i socijalizacije, a koje su izuzetno važne u kriznim periodima poput

pandemije. Nadam se da će pjesme i izrazi naših klinaca naučnika doprijeti do što većeg broja djece i roditelja, te da će potaknuti stvaranje okoline u kojoj svako dijete razumije svoje potrebe i emocije, slobodno ih je izraziti i o njima komunicirati.“

Prema izvještaju "Medijske navike djece i stavovi roditelja" iz 2020. godine, koje su proveli UNICEF BiH i Regulatorna agencija za komunikacije, tek 7 odsto djece uzrasta od četiri do šest godina prati dostupne obrazovne programe na bh. TV stanicama. Crtani filmovi su sadržaj koji djeca ovog uzrasta najčešće gledaju – čak 95 odsto.

S druge strane, nešto više od polovine roditelja nije zadovoljno količinom dječijeg programa na bh. televizijama tj. procjenjuje da ga nema dovoljno/nema uopće (54 odsto). Mišljenja o njegovom kvalitetu su takođe podjeljena – 55,5 odsto roditelja kvalitet dječijeg programa na bh. televizijama ocjenjuju kao osrednji.

Kako bi sadžaj epizoda Klinaca naučnika odgovarao razvojnim potrebama djece predškolskog uzrasta, dio kreativnog tima je i profesorica predškolskog odgoja i obrazovanja Naira Jusufović. Treća i četvrta sezona serijala posvećena je socio-emocionalni razvoj djece, a profesorica Jusufović ističe da su razvojna područja isprepletena, te da razvoj u jednom području utječe na razvoj drugog područja, stoga blokada u nekom razvojnom području negativno utječe na razvoj ostalih područja, što u konačnici znači da dijete neće ostvariti svoj puni potencijal.

„Za socio-emocionalni razvoj nisu precizno definirani vidljivi indikatori u predškolskoj dobi kao što su npr. definirani za razvoj motorike ili govora, on je prilično i zapostavljen. Međutim, zapostavljanjem ovog razvojnog područja, koči se razvoj i os-



*„Možda smo ekipa čudna,  
Al' znanje je naša luka,  
Ne mame nas tričarije  
Nas zanima... Nauka!  
Iznad naših glava stalno,  
Upitnici, uzvičnici,  
Mi stičemo nova znanja,  
Mi smo klinci-naučnici!“*

talih razvojnih područja, zato što je socio-emocionalni razvoj vezan za formiranje slike o sebi - a samim tim je vezan za samopoštovanje, samopouzdanje, kao i kreativnost, koja vodi ka kritičkom promišljanju - i samoregulacije koja, između ostalog, doprinost odgodi zadovoljstva, jačanju volje i uspostavljanju kvalitenih odnosa sa drugom djecom i odraslima. Socio-emocionalnom razvoju potre-

bno je posvetiti posebnu pažnju tim prije što se ovaj segment nikako ili nedovoljno njeguje u porodici.“

Serijal Klinici naučnici daju šansu djeci, ali i odraslima, da slušaju i promišljaju o svojim osjećanjima, da ih vežu sa potrebama, koje su pokretači našeg ponašanja, da razumiju svoje ponašanje, svoju ljutnju i slično, ističe dalje a profesorica Jusufović.

„Na ovaj način serijal doprinosi socio-emocionalnom razvoju djece, ali i razvoju njihovog govora, jer sve što rade i što im se dešava trebaju artikulisati i pravilno usmjeriti. Dobrobit za odrasle je da, možda prvi put, slušaju o osjećanjima i potrebama i da ih povezuju, te da procijene svoj govor, koji je u osnovi veoma nasilan i često blokira dijeteta, a blokirano dijete ne može ostvariti svoj puni potencijal.

Nove epizode serijala Klinici naučnici premijerno su prikazane na BHT1, a sada ih možete pogledati i na na Facebook i YouTube kanalima UNICEF-a BiH, te su besplatno dostupne i svim zainteresiranim TV stanicama u BiH.

Serijal je proizvela produksijska kuća "Marletti", zahvaljujući podršci UNICEF-a BiH i USAID-a BiH, u sklopu odgovora na krizu izazvanu pandemijom COVID-19.



**LEO HODŽIĆ**

# 8 TRIKOVA

## za uređenje dječije sobe



**Dječija soba je pravo malo carstvo u kojem mališani spavaju, igraju se i uče. To je prostor u kojem se osjećaju sigurno i zaštićeno i upravo zbog toga posebnu pažnju treba posvetiti njegovom uređenju.** O ovoj temi za naš magazin govorи Leo Hodžić, interijer bloger, dizajner i dekorater koji je sa samo deset godina ušao u svijet uređenja interijera. Od tada pa sve do danas Leo, zajedno s roditeljima, uređuje domove, a o ovoj temi piše i na svom blogu [inwithleo.com](http://inwithleo.com). S nama je podijelio 8 trikova za uređenje dječije sobe



### 1. TRENDYOVI

- Tapete koje su samoljepljive i koje se lako uklanjuju.

- Bold dizajn, odnosno dizajnerski stil koji se zasniva na svjetlijim bojama posteljine i namještaja u kombinaciji s pastelnim bojama i hladnim zemljanim tonovima.

- „Storage“ je nešto što je, definitivno, najtraženije i što je roditeljima jako važno. To znači da u sobi imate dovoljno

prostora, odnosno da za sve igračke, odjeću i slikovnice imate unaprijed predviđeno mjesto na koje ih možete spremiti.

- Djeca svih uzrasta vole boje. Ako u sobi nema malo „jačih“ tonova, to morate promijeniti barem na ladica ili na jednom dijelu zida. U sobe djece uzrasta do četiri godine možete ubaciti i intezivnije boje, ali maksimalno tri u prostoru.

### 2. „SAVRŠENA“ SOBA

Teško je govoriti o ovom pitanju jer ne postoji ništa što je savršeno, pa tako ni savršena dječja soba. Najvažnije je da unutar sobe ima dovoljno prirodnog svjetla, te dosta prostora i svježeg vazduha.

### 3. BOJE

Postoji razlika između boja za dječake i onih za djevojčice. Možda to roditelji nekada neće da prihvate, ali u većini slučajeva dječaci imaju svoje boje, dok djevojčice vole neke druge. Boje za dječake su: teget plava boja i većina plavih tonova, siva boja koja je jedna od najtraženijih kada je riječ o sobama dječaka jer se lako kombinira s žutom, bijelom, crnom, zelenom i plavom, te zemljani i hladni tonovi. Boje za djevojčice: zemljani tonovi (Skandinavski stil koji važi i za dječake), svi tonovi roze boje, bijela i crna, baby plava, prihvatljivi tonovi crvene boje i narandžasta. Važno je da s djetetom uzrasta od pet do osam godina zajedno izaberete boje u sobi. Za sobe dječaka od osam do 12 godina koristite sivu boju u kombinaciji s hladnim tonovima (teget plavom, baby plavom, krem i zelenom bojom). Za djevojčice tog uzrasta se pre-



poručuje soba u rozoj boji, te u bijeloj i sivoj koju je lako uklopliti s drugim bojama. Crvena boja je popularna među djecom starijom od 14 godina.

#### 4. INSPIRACIJA

Inspiraciju za uređenje dječije sobe možete pronaći na Pinterestu, kao i na profilima interijer dizajnera na Instagramu, kao što je i moj profil. Na društvenim mrežama imate super mame koje rado podijele neke svoje trikove za uređenje dječijih soba.

#### 5. VAŽNO JE ZNATI

Vrlo je važno da omogućite djetetu da sudjeluje u odabiru kada je uređenje sobe u pitanju. Naravno, sve u granicama vašeg budžeta. Svakako je važno s djetetom pričati o realnosti i o tome šta, zapravo, možete i želite promjeniti u domu, odnosno, o tome koje su vaše mogućnosti. Jako je važno da dijete bude upućeno i da zna da „sitnice“ mogu biti veliki korak kada je riječ o poboljšanju. Uvijek parcijalno uređujte i konsultujte se sa

svojim djetetom u vezi boja sobe, te ga pitajte koje su njegove želje. Danas je, uz Skandinavski stil moguće ispuniti roditeljske, ali i djetetove želje.

#### 6. ŠTA SVAKA SOBA TREBA DA IMA?

Svaka soba, bez obzira da li je za djevojčicu ili dječaka, treba da ima krevet koji je prilagođen uzrastu, te mnogo prostora za igru i učenje. Mnogo je važno da u njihovim sobama bude prirodno svjetlo jer to ima važan učinak na odrastanje. Svakako, važno je da u svakoj sobi bude ormara s mnogo polica i prostora za odlaganje odjeće, a soba nije soba ako nema radni stol i kompjuter za učenje. Bitno je da u sobi bude i tepih ili prostirka koja je periva, a koja na sebi ima maksimalno tri boje. Roditelji trebaju s djecom da odaberu jednu baznu boju, dok su druge dvije obično na detaljima. Također, moja preporuka je da pronađete zanimljivu plafonjeru i sobnu lampu.

#### 7. NAJČEŠĆE GREŠKE

Jedna od najčešćih greški je da roditelji sami biraju boju sobe za djecu. Veoma je važno da s djetetom odaberete boje po njihovoј želji jer je bitno kako će se dijete osjećati u sobi. Vrlo često se desi da roditelji „natrpaju“ prostor namještajem, a bitna je i energija u prostoru. Često veliki značaj igra primjena Feng shui pravila o tome gdje koji dio namještaja postaviti. Dijete bi trebalo odrastati u kvalitetnom prostoru s dosta pozitivne energije koju možemo dobiti kroz boje i dotok svjetla.

#### 8. MALI PROSTOR

Moguće je manju prostoriju „pretvoriti“ u veću. Za uređenje manjih prostorija bih preporučio Skandinavski stil, a uz njega i opremanje drvenim namještajem svjetlijih tonova, te što veći dotok prirodnog svjetla i pastelne boje u kombinaciji sa zemljanim tonovima. Tepih, odnosno prostirka ne treba da bude velika, tačnije važno je da se vidi parket/laminat u prostoriji. Zatim, preporučuju se bijeli zidovi, a preporuka je da jedan zid okrećite u neku boju koju volite ili da napravite dekorativni zid pomoću saharske tehnikе ili nečega sličnog tome.



# ZIMSKA ČAROLIJA

## u Pionirskoj dolini i zoo vrtu



**Tokom posljednje dvije sedmice 2021. godine RZC "Pionirska dolina" i zoo vrt će posebnim zabavno-edukativnim programom, zimskim radostima, druženjem i mnoštvom drugih sadržaja zabavit sve svoje posjetioce**

**Z**abava nazvana "Zimska čarolija u Pionirskoj dolini" trebala bi početi 18. decembra, ukoliko to dozvole epidemiološke mjere, a cilj je najmlađim Sarajlija- ma i gostima našeg grada omogućiti zanimljiv program i druženje tokom zimskih, odnosno prazničnih dana.

Zimsku čaroliju u Pionirskoj dolini činit će mini porodični bazar u posebnom i okičenom ambijentu na centralnom platou. Bit će i mnoštvo edukativno-kreativnih radionica, učenja i druženja kroz interaktivne igrice, aktivnosti koje se zasnivaju na mentalnoj aritmetici i kroz rad na abakusu uz vodstvo posebno obučenih animatora. Tražit će se i blago u zoološkom vrtu, a obezbijedili smo i prigodne nagrade do kojih ćemo dolaziti učeći u pratnji educiranih vodiča.

Nemojte se iznenaditi ukoliko vas

tokom čarolije u Pionirskoj dolini na stazama za šetnju i odmor dočekaju kostimirani likovi iz dječijih crtića. Oni će biti tu da vam predstave sve ono što možete vidjeti u Pionirskoj dolini, a možete se i slikati s njima, te modelirati balone i svakako svojim mališanima omogućiti da iz prostora popularne dječje oaze izađu sa zanimljivim crtežima na licu.

Ukoliko bude snijega dodite i na veliko sankanje i grudvanje, a oprema vam nije potrebna, jer smo pripremili sve za vaše mališane. Ukoliko, pak, novu godinu budemo dočekivali bez snijega tu su svakako vozić na električni pogon, adrenalinska igra i zabava na adrenalinskim stazama, zip line u posebnom adrenalinskom parku, te partije na mini golf terenu.

Kakva bi to zabava u zoo vrtu bila da na njoj ne učimo o životinjama,

da se ne družimo s njima, te da ne upoznamo najmanje i najpitomije stanovnike? Naime, vaši mališani, uz nadzor educiranog osoblja, mogu hraniti zećeve, kuniće i jariće.

Tokom decembarskih dana Pionirska dolina i zoo vrt dobit će i poseban novogodišnji i svjetlucavi izgled, a na centralnom platou bit će okićena i velika, prava novogodišnja jelka.

Naravno veliku zimsku čaroliju i novogodišnju zabavu mogu sprječiti samo i isključivo epidemiološke mjere, a većina priprema već je završena. Inače popularna dječja oaza smještena na obalama Koševskog potoka, za posjetioce je otvorena svakog zimskog dana, pa i ako epidemiološke mjere spriječe organiziranje velikih zabava, možete je posjetiti svakodnevno od 8:00h ujutru.



Javna ustanova "Međunarodni  
centar za djecu i omladinu Novo Sarajevo"

Centar za djecu i omladinu Novo Sarajevo  
objekat u Kemala Kaperanovića 17



Dječija kuća, objekat u Grbavičkoj bb

**SIGURNO MJESTO UČENJA I ZABAVE!**

info@mladi.ba

SVE INFORMACIJE  
MOŽETE NAĆI NA  
NAŠOJ WEB  
STRANICI

... www.mladi.ba ...

**AGENCIJA ZA MARKETING I PROMOCIJU**

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

marketing@ekipa.ba

**www.ekipa.ba**