

# KIDSinfo<sup>®</sup>

**PLAVI TELEFON**

Online i  
telefonsko  
savjetovanje  
za djecu i  
porodice

*Ivana Aleksic*  
**Lara nam  
je donijela  
posebnu  
radost**



**Jelena Blagojević Harbinja • Sara Bero • Tamara Trgovčević**

# Centar

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

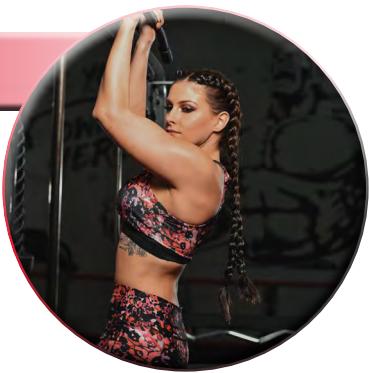
SVE INFORMACIJE  
O RADIONICAMA  
MOŽETE NAĆI NA  
NAŠOJ WEB  
STRANICI

• [www.mladi.ba](http://www.mladi.ba)



## TRUDNOĆA

- 4** **Nejra Džombić  
Abdagić**  
Vodič za vježbanje tokom trudnoće



## NASLOVNA PRIČA

- 6** **Ivona Aleksić**  
Porodaj je teži kada stariju djecu ostavljaš kući



## NAŠA TEMA

- 10** **Plavi telefon**  
Online i telefonsko savjetovanje za djecu i porodice u BiH



## POZNATI RODITELJI

- 16** **Jelena Blagojević Harbinja**  
Mitovi o majčinstvu



## ŽIVOTNE ULOGE

- 20** **Tamara Trgovčević**  
Rodila me tetka koza



## POZITIVNE PRIČE

- 26** **Sara Bero**  
Mi smo tim koji ljubavlju pobjeđuje



**NEJRA DŽOMBIĆ ABDAGIĆ**

# VODIČ ZA VJEŽBANJE

## tokom trudnoće

**Fizička aktivnost tokom trudnoće je korisna i za mamu i za bebu. Važno je da trudnica sluša svoje tijelo prije nego krene s bilo kakvim oblikom treninga, te da se posavjetuje sa svojim doktorom, odnosno da utvrdi da li je trudnoća rizična ili ne**

**B**rojne žene, posebno one kojima je vježbanje dio svakodnevice, suočavaju se s nedoumicama kada je vježbanje tokom trudnoće, ali i nakon porođaja u pitanju. Na internetu se mogu pronaći brojni odgovori i savjeti, ali s obzirom na osjetljivost teme ne treba rizikovati s online informisanjem. Naime, preporučuje se konsultacija sa stručnim licima, a jedna od njih je [Nejra Džombić Abdagić](#), certificirana trenerica za funkcionalne treninge i majka sedmogodišnje Nore i uskoro dvogodišnje Nale.

Ona za Kidsinfo otkriva šta bi svaka trudnica trebala da zna prije nego što počne s vježbanjem.

- Fizička aktivnost tokom trudnoće je korisna i za mamu i za bebu. Važno je da trudnica sluša svoje tijelo prije nego krene s bilo kakvim oblikom treninga, te da se posavjetuje sa svojim doktorom, odnosno da utvrdi da li je trudnoća rizična ili ne – objašnjava Nejra.

Ističe da se s vježbanjem, ukoliko postoji odobrenje ljekara, može početi na samom početku trudnoće.

- Ako je trudnica zdrava, a posebno ako je redovno vježbala do same trudnoće, nema razloga da ne vjež-



*Nekim porodiljama će biti potrebne samo tri ili četiri sedmice da se vrate vježbanju, dok će druge za to čekati i nekoliko mjeseci. Žene koje su redovno vježbale prije i u toku trudnoće će se lakše i brže vratiti u ritam od onih koje tek kreću s vježbanjem. Ja uvijek kažem da je važno slušati svoje tijelo*

ba nakon što ugleda plusić na testu. Trudnice koje nisu vježbale prije trudnoće trebale bi početi s treningom niskog intenziteta koji će postepeno povećavati. Važno je da vježbanje bude prilagođeno sposobnostima trudnice. Kada govorimo o tome do kojeg mjeseca se preporučuje vježbanje, ni tu ne postoji neko vremensko ograničenje. Sve dok se trudnica osjeća dobro, ona može vježbati. Naravno, vježbe moraju biti prilagođene stadiju trudnoće - kaže ona.

Nejra ne krije da postoje određene vježbe koje se ne preporučuju tokom trudničkih dana, poput onih koje uključuju skakanje, te upravo zbog toga savjetuje da se vježbanje realizuje uz nadzor trenera. No, potreban nivo fizičke aktivnosti može se postići i bez aktivnog vježbanja.

- Hodanje je odlična aktivnost za sve trudnice jer minimalno opterećuje zglobove. No, postoje slučajevi kada će doktor savjetovati da je bolje mirovati i odgoditi vježbanje. U tim situacijama je važno slušati doktora – naglašava Nejra.

Otkriva nam glavne benefite koje vježbanje u trudnoći sa sobom donosi.

- Vježbanje će popraviti mišićni balans tijela i olakšati trudnoću, smanjit



će opterećenje na kičmu i zglobove, te dovesti do popravljanja držanja i do poboljšanja cirukulacije. Ali nisu tu samo fizički benefiti. Trudnice koje vježbaju osjećaju i psihičke benefite kao što je emocionalna stabilnost, te lakše prihvataju promjene koje im se dešavaju svakodnevno i povezuju se sa svojom bebom – objašnjava.

Kada je riječ o vježbanju nakon porođaja, Nejra kaže da je najbolje vrijeme za vježbanje uslovljeno zdravstvenim stanjem.

- Nekim porodiljama će biti potrebne samo tri ili četiri sedmice da se vrate vježbanju, dok će druge za to čekati i nekoliko mjeseci. Žene koje su redovno vježbale prije i u toku trudnoće će se lakše i brže vratiti u ritam od onih koje tek kreću s vježbanjem. Ja uvijek kažem da je važno slušati svoje tijelo – kaže ona.

Objašnjava šta bi trebao biti osnovni cilj vježbanja nakon porođaja.

- Cilj vježbanja nakon porođaja je vraćanje posture u pravilnu poziciju. Zdjelicu je potrebno vratiti u neutralnu poziciju, smanjiti kifozu gornjeg dijela tijela i raditi na smanjenju di-

jastaze. U početnoj fazi nisu potrebni nikakvi treninzi većeg intenziteta jer će se i s nižim intenzitetom postići odličan napredak. Kada je riječ o gubitku kilograma, nekome se kilogrami nakon porođaja samo tope, a drugima se čini kao da ih se nikad neće riješiti. Gubitak masti ovisi i o prehrani, odnosno kalorijskom unosu. Trening u postporođajnom razdoblju trebao bi doprinositi energiji i cijelokupnom zadovoljstvu, a ne biti teret. Rezultati će sigurno vrlo brzo doći – ističe i dodaje da bi svaka majka svoju ishranu trebala zasnivati na nutrijentima koji uključuju odgovarajuće količine proteina, ugljenih hidrata i masnoća, kao i voća i povrća.

Nejra objašnjava da je jedna od najvećih zabluda da žena u trudnoći treba da jede za dvoje, te otkriva koliko dojenje uslovjava intezitet vježbanja.

- Moja preporuka je da žene prvo uspostave dojenje, pa da onda krenu s treninzima. Kroz vježbanje se može potrošiti mnogo kalorija koje, ako se ne nadoknade, mogu uticati na smanjenje inteziteta proizvodnje mlijeka – zaključuje ona.

## INTEZITET VJEŽBANJA

### Prvo tromjeseće

U prvom tromjesečju, uz dopuštenje doktora, trudnice mogu vježbati prema uobičajenom programu pod uslovom da su prije trudnoće redovno vježbale. Tada je najvažnije ojačati stomak, leđa i zdjelično područje kako bi održale kondiciju i poboljšale disanje.

### Drugo tromjeseće

Ako je trudnica vježbala u prvom tromjesečju, najvažnije je da zadrži svoj nivo kondicije. Ako je tek počela sa vježbama, potrebno je da vježba laganijim tempom. Trudnoća u ovom periodu postaje vidljiva, žena osjeti bebu, mijenja joj se disanje i kondicija, te se mogu pojaviti kontrakcije tako da je potreban oprez.

### Treće tromjeseće

Vježbe u zadnja tri mjeseca trudnoće odnose se, uglavnom, na vježbe opuštanja, mobilnosti i istezanja, posebno u području kukova. Najvažnije je postići bolju cirkulaciju, balans i fleksibilnost, te umanjiti bol u leđima, kukovima i preponama.

**IVONA ALEKSIĆ**

# POROĐAJ JE TEŽI KADA **stariju djecu ostavljaš kući**



*Uvijek kada sam pod tenzijom, djeca osjete i budu jako loše raspoložena. Iz tog razloga se trudim prvo ugoditi sebi, u skladu s mogućnostima. Trenutno nije baš lako, ali kada odemo u Bosnu na odmor, maksimalno iskoristimo pomoći roditelja*



vona Aleksić, jedna od omiljenih influenserica u regionu, u januaru ove godine na svijet je donijela svoju četvrtu kćerku kojoj su dali ime Lara. Novoj članici porodice najviše su se obradovale starije sestre Iva, Mila i Jana, a ponosna mama nam na početku razgovora otkriva kako se osjećala u momentu kada je Laru prvi put ugledala i uzela u naručje.

**IVONA:** Osjećaj je bio zaista nevjerenovan. Tu dozu spokoja ne mogu ni opisati. Nakon mnogo stresa u trudnoći, Lara mi je stigla kao nagrada za sve što sam pretrpjela. U trudnoći sam se borila s ogromnim strahom, kako od samog porođaja, tako i od perioda koji slijedi nakon toga. U trenutku kada su mi je spustili na grudi, suze su mi se same nizale. I meni i mužu.

**Kidsinfo: Kakva je Lara beba? Na koju od starijih kćerki Vas podsjeća?**

**IVONA:** Volim da se našalim pa često kažem da je Lara svjesna u kakav haos je stigla, te nas štedi. Preko dana je malo zahtjevnija, ali lijepo spava noću i imamo prostora da odmorimo i fino odspavamo. Likom podsjeća na Ivu, srećom, jer ne znam kako bismo izgurali da je drugačije (smijeh). Iva je mnogo vezana za nju i iako je lijena po prirodi, rado učestvuje u svim obavjezama oko sestre.

**Kidsinfo: Žene drugi, odnosno svaki naredni porođaj, s aspekta treme i očekivanja, definišu kao lakši jer znaju šta ih čeka, a postoje i one kojima je upravo zbog toga teži. Kakvo je Vaše iskustvo kada je o ovome riječ?**

**IVONA:** Moj prvi porođaj je bio zaista brz i lagan naspram iskustava koja sam čula od drugih žena. Svaki sljedeći je bio brži i lakši, ali sam se i pored toga svakog sljedećeg više plašila. Činjenica da te dijete čeka kod kuće mijenja svijest i bar u mom slučaju povećava strah i pitanja poput onog: „Šta ako se ovog puta nešto iskomplikuje?“.

**Kidsinfo: Kažu da se, kada je briga o bebi u pitanju, dosta stvari zaboravi. Je li to istina?**

**IVONA:** Čudan je osjećaj prvi put uzeti u naručje novorođenče i krenuti sve ispočetka, posebno što je Mila, treća djevojčica, do rođenja Lare bila još uvijek beba. Vjerujem da svim majkama, djeca koja čekaju kod kuće porrastu preko noći. Tako je bilo u mom slučaju. I zaista krećem sve ispočetka. Ne gledam na to kako sam nešto prije radila, nego idem po osjećaju. Najveći izazov mi je dojenje, uvijek je bio. Sa svakom bebom sam imala velikih problema na samom početku.

**Kidsinfo: Je li majčinski instinkt dovoljan? Zna li mama najbolje?**

**IVONA:** Sve zavisi od situacije. Mislim da majka osjeti najbolje, ali stručno lice može pomoći da se najbolje i uradi.

**Kidsinfo: Koliko ste se od prve do četvrte kćerke promijenili kada je riječ o ulozi majke i u čemu najviše?**

**IVONA:** Promijenila sam se mnogo. Majka sam postala sa 28 godina. Sada imam 34 i osjetim da nemam energije kao prije, ali sam mnogo staloženija i opuštenija. Gledajući stariju djecu postajem svjesna prolaznosti vremena, pa sada više uživam u bebi i u nekim trenucima koji se neće ponoviti.

>>

**Kidsinfo:** Kako su Iva, Mila i Jana reagovale na dolazak nove članice porodice? Imate li neku zanimljivu anegdotu da podijelite s nama kada je riječ o svakodnevici s njih četiri?

**IVONA:** S nestrpljenjem su je iščekivale. Svaki dan su me zapitkivale i odbrojavale dane do njenog dolaska. Iva najviše. Već unaprijed su napravile plan obaveza, čitajte Iva je napravila. U tom planu je stajalo ko je presvlači, ko baca pelene, ko je kupa i slično. Na samom početku su se svakodnevno svadale ukoliko neka odstupi od pravila navedenih u planu. Anegdota ima mnogo i svaki dan se ređaju. Svi koji nas prate duže vrijeme upoznati su s Ivinim karakterom i biserima. Izjavila je nedavno kako ona mora biti „glavna“ sestra jer Lara liči na nju, a sve je počelo nakon što je Lara gledala sve vrijeme u Janu. Divno su prihvatile sestru i mnogo su srećne. Milinu radost i osmijeh, kada nas je došla prvi put posjetiti u bolnici, nikada neću zaboraviti.

**Kidsinfo:** Koliko ih i na koji način uključujete u brigu o najmlađoj sestri?

**IVONA:** Volim da učestvjuju u svemu što im pričinjava zadovoljstvo. Laru kupamo zajedno, presvlačimo, uspavljujemo... Mislim da su jako pažljive i svjesne za svoj uzrast. Nemam strah da bebu ostavim na krevetu i odem časkom u drugu prostoriju da nešto završim jer znam da će je paziti. Ipak, ma koliko se odgovorno ponašale, još uvijek im ne dozvoljavam da je samostalno nose i pored njihove ogromne želje. Negoduju, ali poštjuju. U tome im ja pomažem.

**Kidsinfo:** Jeste li nekada u dilemi da ste jednoj kćerki posvetili više pažnje u odnosu na ostale i kako, uopšte, biti siguran da ste jednak posvećeni svima?



*Majka sam postala sa 28 godina. Sada imam 34 i osjetim da nemam energije kao prije, ali sam mnogo staloženija i opuštenija. Gledajući stariju djecu postajem svjesna prolaznosti vremena, pa sada više uživam u bebi i u nekim trenucima koji se neće ponoviti*

**IVONA:** Uvijek sam u dilemi i uvijek o tome mislim uveče kada ih uspavam. Generalno, razmišljam o tome da li im previše uskraćujem sebe zbog obaveza oko bebe. Iz tog razloga sam odlučila da ponekad od vikenda uzmem jedan dan koji će provesti sa jednom curicom i posvetiti se samo njoj tog dana.

**Kidsinfo:** Šta želite da Vaše kćerke pamte kada je riječ o djetinjstvu?

**IVONA:** Voljela bih da upamte one dane kada smo ih jedva od blata okupali nakon igre napolju kao i sve trenutke provedene s babama i djedovima.

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

**IVONA:** Dešavalo se da u kontinuitetu spavam pet sati u prosjeku. Toliko mi je dovoljno da se naspavam i bez problema svedem dan. Izdvojiću to kao super moć.

**Kidsinfo:** Gdje Vi pronalazite savjete vezane za odgoj djece?

**IVONA:** Smatram da na društvenim mrežama ima mnogo profila sa kvalitetnim sadržajem. Od Instagram prijateljica preuzeala sam neke



recepte, usvojila savjete, te primjenuila određene metode kada je odgoju u pitanju. Takođe, dosta psihologa, pedagoga i ostalih ostručnih lica je prisutno na društvenim mrežama, pa se na najlakši način može doći do nekih željenih informacija i savjeta. To me mnogo raduje, jer se i sama često posavjetujem s njima.

**Kidsinfo:** O kojim stvarima vezanim za majčinstvo se ne priča dovoljno, a trebalo bi? Da li se žene suočavaju s prevelikim očekivanjima?

**IVONA:** Definitivnose nepričadovoljno o postporođajnoj depresiji. Nisam se susrela s tim problemom, ali poznajem osobe koje jesu i zaista bih voljela kada bi se tome pridavalio više značaja jer je jako važna tema. Činjenica je da se žene suočavaju s prevelikim očekivanjima, počev od fizičkog izgleda nakon porođaja, pa sve do načina odgoja djeteta. Pojedine nametnu same sebi, a sa druge strane ima i žena kojima sva ta očekivanja nametnu društvene mreže,

*Ne priča se dovoljno o postporođajnoj depresiji. Nisam se susrela s tim problemom, ali poznajem osobe koje jesu i zaista bih voljela kada bi se tome pridavalio više značaja jer je jako važna tema*

partner ili okolina. Iako je na društvenim mrežama sve „ružičasto“, trebalo bi uvijek imati u podsvijesti činjenicu da svako ima svoju priču i loše momente, te da se svi trude prezentovati najbolju verziju sebe i pored problema koje imaju. Svi ih imamo.

**Kidsinfo:** Često možemo čuti: „Srećna majka, srećno dijete“? Koliko je izazovno živjeti po tom principu?

**IVONA:** To je jedna velika istina. Čak i bebe to osjeće, možda i najbolje. Uvijek kada sam pod tenzijom, djeca

osjeće i budu jako loše raspoložena. Iz tog razloga se trudim prvo ugoditi sebi, u skladu s mogućnostima. Trenutno nije baš lako, ali kada odemo u Bosnu na odmor, maksimalno iskoristimo pomoć roditelja. Moj izduvni ventil je izlazak s mužem i prijateljima, ali i obična jutarnja kafa u miru, kada svi spavaju.

**Kidsinfo:** Dolazite li do „burn out“ trenutaka kada Vam se čini da ne možete više?

**IVONA:** Naravno. I privatno i poslovno. Kada se umorim od društvenih mreža jednostavno se ugasim i nema me nekoliko dana dok ne napunim baterije. Ogroman broj poruka i mailova dobijam svakodnevno i jako me optereti to što ne mogu da postignem sve da pročitam i odgovorim kao prije, a voljela bih. Kada me premore svakodnevne, porodične obaveze, izguglam neko fino izletište u okolini i vikend provedemo tamo ili odem kod prijateljice pa uz kaficu zajedno pregrmićemo dan. To mi je najdraže.

**„PLAVI TELEFON - POMOĆ U PRAVOM TRENUTKU“**

# Online i telefonsko savjetovanje ZA DJECU I PORODICE U BIH

Za [UNICEF](#) Maja Kovačević

**A**ngela\* je 21-godišnja djevojka, studentica, koja se putem poruke savjetodavnoj liniji „Plavi telefon“ obratila za podršku zbog problema s mentalnim zdravljem. Na početku razgovora navela je kako posljednjih godinu dana, od kako je počela pandemija Covid-19, vrijeme uglavnom provodi sama. Rekla je kako su u početku simptomi bili blaži, ali da je u posljednje vrijeme stanje mnogo teže te da se osjeća veoma loše: „Već duže vrijeme sam tužna, bezvoljna, ponekad toliko plačem da počнем da povraćam, a ponekad nemam snage ni za jednu suzu, iako bih rado plakala. Bezvoljna sam, ne postoji više niti jedna stvar koja bi me usrećila.“

Dodata je da svako veče, prije spavanja, osjeća pritisak u grudima, drhtanje tijela, lupanje srca, te joj se javljaju misli da će se nešto strašno i loše dogoditi sljedeći dan. S obzirom na pandemiju, dosta vremena provodila je u kući, razmišljajući o različitim stvarima koje se nisu dogodile, a za koje je slutila da će se desiti. U razgovoru sa savjetnicima Plavog telefona, rekla je: „Prije pandemije, bilo je perioda kada su mi se javljala slična razmišljanja, ali uvijek sam uspijevala da se izborim s njima kroz različite aktivnosti. Međutim, sada puno više vremena provodim sama, manje se družim s prijateljima, nema



mogućnosti za aktivnosti koje mi pričinjavaju zadovoljstvo što sve dodatno otežava“.

Plavom telefonu se javila jer su joj potrebni pomoći i podrška, ne znajući kako da se nosi sa situacijom i prestane pretjerano razmišljati: „Želim se riješiti ove težine u prsim, koja me već nekoliko dana sputava do te mjere da završim na infuzijama, jer ne mogu niti jesti, niti ustati iz kreveta. Želim bezuslovno voljeti sebe, graditi sebe kao jednu jaku ličnost, punu razumjevanja, ambicija i ljubavi, sve suprotno od onoga što upravo jesam: bezvoljna, hladna, drska...“, rekla je Angela.

Savjetnica Plavog telefona je kroz savjetodavni rad pružila podršku Angelu, pomogla joj da razumije i prihvati svoja osjećanja, te zajedno sa njom osmisliла plan djelovanja. Prvi

korak je bio da sa djevojkom razgovara o različitim tehnikama koje joj mogu pomoći u situacijama kada se javi intezivan osjećaj anksioznosti i pretjerano razmišljanje. Kroz razgovor je djevojka naučila da koristi dvije tehnike uzemljenja: tehniku disanja i tehniku pet čula, koje su joj pomogle da vrati svijest i tijelo u sadašnji trenutak. Na taj način je uspjela da se smiri i postane skoncentrisana na ono što se dešava oko nje, a ne na njene misli. Takođe, u toku razgovora djevojka je izrazila želju da strukturiše sebi dan pa je zajedno sa savjetnicom napravila plan aktivnosti kojima bi mogla da se posveti u narednom periodu. S obzirom na to da je u toku razgovora djevojka navela da je razmišljala da se obrati psihoterapeutu za pomoć, ali da sada finansijski nije u mogućnos-

ti, data joj je informacija o besplatnim savjetovalištima za studente kojima bi mogla da se obrati.

Dopisivanje sa Angelom je trajalo preko dva sata, a rezultiralo je time da je djevojka naučila tehnike uzemljenja, napravila plan aktivnosti sa kojima će ispuniti svoj dan, te je informisana o drugim uslugama podrške. Takođe je napravljen dogovor o ponovnom javljanju, ukoliko za tim bude potrebe. Rezultati ovog procesa se mogu najbolje razumijeti u poruci kojom se Angela zahvaljuje savjetnici Plavog telefona na podršci i govori: „Na početku sam cijelu situaciju doživljavala kao neko zamršeno klupko. Bilo je toliko toga, a nisam znala odakle krenuti. Sada osjećam kao da su stvari postale jasnije i kao da se slažu na svoje mjesto. Lakše mi je da percipiram situaciju i objektivno sagledam stvari. Dobila sam energije da napravim korak naprijed i idem sada da je iskoristim.“

Nakon nekoliko dana, Angela se ponovo javila Plavom telefonu, ali ovaj put da kaže kako se osjeća puno bolje. Navela je da se i dalje ponekad osjeća anksiozno, ali onda se sjeti razgovora sa savjetnicom Plavog telefona i tehnika koje je naučila. Na kraju je napisala: „Mislim da bez vas ne bih uspjela.



Smaram da ste vi bili baš prava stvar u pravom momentu koja me i potakla na borbu. Hvala vam“.

„Smaram da Plavi telefon predstavlja važnu uslugu za mlade u BiH. Pandemija je veoma otežala funkcionalisanje većine stanovništva, a podrška koju sistem može da pruži je neophodna kako bismo sprječili veće negativne efekte po mentalno zdravlje stanovništva. U ovom slučaju možemo da vidimo kako kvalitetno osoblje može da putem telefona i dopisivanja obezbijedi adekvatnu podršku koja

će pomoći da pozivatelji unaprijede kvalitet svog života“, rekla je Maja Kovačević; savjetnica na Plavom telefonu.

Usluge besplatnog online i telefonskog savjetovanja Plavi telefon implementira NVO “Nova Generacija”, partner UNICEF-a u BiH, zahvaljujući podršci Programa za ublažavanje posljedica pandemije COVID-19 na živote djece i porodica iz Zapadnog Balkana i Turske, koji je dio paketa pomoći Evropske unije u odgovoru na COVID-19.

“COVID-19 je u prvi plan stavio izazove mentalnog zdravlja s kojima se suočavaju djeca, mladi i odrasli. Kroz podršku i jačanje kritičnih usluga kao što je Plavi telefon, možemo doći do onih kojima je potrebna podrška putem telefonskog poziva ili online podrške tokom pandemije, ali i ubuduće. Podrška dobrobiti djece i porodica je temelj koji djeci i mladima omogućava da uče, rastu i stvaraju svoju budućnost“, zaključila je Catherine Bauman, šefica Odjela za dječiju zaštitu u UNICEF-u BiH.



\*Identitet je promijenjen radi zaštite privatnosti

**PRVI ROĐENDAN**

# 10 ideja za savršen poklon



*Proslave rođendana obično sa sobom donose nedoumice oko toga šta pokloniti. Donosimo vam 10 prijedloga za savršen poklon uz preporuku da se prvo konsultujete s djetetovim roditeljima kako ne biste kupili nešto što neće koristiti*



## 1 DIDAKTIČKA IGRAČKA

Osim što služe za zabavu, didaktičke igračke utiču i na razvoj pažnje koja je jako važna za učenje s razumijevanjem.



## 2 PERSONALIZIRANA KNJIGA

Predivan i edukativan poklon pomoći kojeg mališani postaju glavni junaci avanture o kojoj se u knjizi govori.



## 5 GURALICA

Interaktivne guralice za djecu pomažu u procesu razvoja dječije motorike, uče ih bojama i oblicima, a u isto vrijeme im pomažu i da uvježbavaju prve korake.

## 6 PERSONALIZIRANI POSTER

Personalizirani poster s imenom djeteta i podacima o rođenju ili s položajem zvijezda u trenutku rođenja simpatičan je poklon koji može krasiti bilo koji kutak stana.



## 7 GRAFIKON ZA MJERENJE VISINE

Djeca brzo rastu, a to se najbolje vidi ako se bilježi na nekom grafikonu sa zanimljivim detaljima.

## 3 SET ZA RUČAVANJE

Jedan od izazova s kojim se roditelji susreću svakodnevno je razvijanje zdravog odnosa između djece i hrane, a taktika koja će uveliko olakšati ovaj proces je odabir simpatičnog seta za ručavanje s, naprimjer, omiljenim crtanim likom.



## 4 ŠATOR

Šator će, sigurni, smo biti kutak u kojem će dijete provoditi vrijeme i stvarati ispunjene ispunjene brojnim avanturama.



## 8 KASICA ZA ŠTEDNJU

Prvi rođendan je pravo vrijeme da se djetetu kupi kasica za štednju. Izaberite neku lijepu u obliku životinje, kućice iz bajki ili slično, stavite u nju novac i poklonite u znak početka štednje.



## 9 FOTELJA

Sigurno je da će se svako dijete obradovati komadu namještaja koji je samo njegov, a iz kojeg može pratiti omiljene crtiće.



## 10 ZASADITE DRVO

Ako ste član bliže porodice, kum ili kuma, za prvi rođendan možete izabrati sadnicu nekog voća ili ukrasnog drveća i posaditi je za mališana. Ovaj poklon je neobičan i dugotrajan, a drvo će rasti zajedno s bebom.

**ZORAN MATIĆ**

# BH. DESTINACIJE za odmor s porodicom

Zoran Matić je Banjalučanin koji se bavi pisanjem putopisnih knjiga i predstavljanjem turističkih destinacija. Publici je, do sada, predstavio „50 Top lokacija Bosne i Hercegovine“, kao i knjigu „Putovanje kroz Bosnu i Hercegovinu“. Za Kidsinfo predlaže deset bh. destinacija koje možete posjetiti sa članovima porodice tokom proljeća



## 1. FOČA

Iz ovog grada lako ćete doći do brojnih fascinantnih destinacija. Tu mislim na odmor na Tari uz neizostavni rafting, divote nacionalnog parka Sutjeska koji krasи spomenik na Tjentištu, uspon na Maglić za planinarske sladokusce, posjetu Perućici, jednoj od posljednjih evropskih prašuma, pješčane piramide i uživanje na Zelengori. Važno je da djeca vide ovo prirodno blago, jer na ovakvim mjestima shvatit će da mi pripadamo prirodi, a ne ona nama i da se tako treba odnositi prema njoj.

## 2. JAHORINA

Ako u regionu postoji destinacija koja je primjer kontinuiranog razvoja uz osluškivanje potreba turista onda je to Jahorina, već prepoznatljivi ski centar, a i ljeti jednako primamljivija za ljubitelje prirode. Uz čisti planinski zrak i vrhunsku smještajnu i gastronomsku ponudu, tu su i brojne šetnice na kojima ćete ovu pitomu planinu doživjeti u punom kapacitetu. Uz panoramsku vožnju šestosjedom i onu adrenalinskim bobom na šinama, dostupni su i novi sadržaji za cijelu porodicu, te možete uživati i u proljeće i na ljeto.



## 3. PROKOŠKO JEZERO

Smješteno na oko 22 km udaljenosti od centra Fojnice, na planini Vranici, na blizu 1.650 metara nadmorske visine, ovo prirodno, ledenjačko jezero izrasta u sve veću turističku atrakciju. U ovaj jedinstveni zeleni pejzaž utkani su i katuni, drvene kućice sa strmim krovovima. Doživljaj Prokoškog jezera sigurno ne bi bio potpun ukoliko ne biste probali neki od lokalnih kulinarских specijaliteta koje nude brojni mještani.



## 4. LIVNO

Livno je po mnogo čemu autentično i turistički privlačno. Na prostranstvima netaknute prirode Livanjskog polja danas galopiraju krda divljih konja koji se kreću podno i na vrletima Cincara, a koji su istinska atrakcija ove regije i ostavljaju bez daha svakoga ko prolazi ovim krajem. Stoga ne čudi da veliki broj domaćih i stranih turista dolazi da uživa u prizoru divljih krda konja koji, kao malo gdje u Evropi, žive potpuno slobodni u prirodi. Druženje sa tim konjima, možda je i najljepša avantura u Bosni i Hercegovini.



## 5. SREBRENIK

Ovaj prelijepi grad nudi brojne turističke atrakcije. Nezaobilazna je posjeta nadaleko poznatom Starom gradu Srebreniku, jednoj od najočuvanijih tvrđava iz srednjeg vijeka u BiH koja se prvi put u zvaničnim dokumentima pominje 1333. godine. Sagrađen na visokoj i gotovo nepristupačnoj stijeni, odvojenoj od okolnog terena, sa pogledom na okolne doline, ova utvrda je imala veliki strateški značaj u zlatno doba Bosanskog kraljevstva. Ukoliko ste gledali „Game of Thrones“ ovo će biti sjajna lokacija za fotkanje i igranje vitezova.

## 6. NEUM

Jedini bh. grad na moru destinacija je koju možete posjetiti da pobjegnete od gužve i svakodnevnih obaveza jer tokom proljeća možete bez problema imati plažu za sebe, uživati u šetnji i šumu valova, a ukoliko vam more nije prehladno i okupati se. Na putu prema Neumu obavezno svratite i u Stolac i obiđite nekropole stećaka koje se nalaze na listi Svjetske kulturne baštine UNESCO-a i sve ono ostalo što predivni Stolac nudi.

## 7. ŠTRBAČKI BUK

BiH je prepuna bogatstava koja, kad stanete pred njih, oduzimaju dah

i tjeraju vas da volite i cijenite ono što imamo. Jedan od najozbiljnijih dokaza ove teorije je veličanstveni vodopad na Štrbačkom buku. Tu je rijeka Una, nevjerovatna i jedinstvena, ljepotica smaragdnozelene boje, i njen Štrbački buk visok čak 24 metra. Kompletan prostor oko buka uređen je stazama i terasama, tako da je vaša jedina obaveza da stojite i uživate u nevjeroyatnoj ljepoti. Štrbački buk se nalazi u okolini Bihaća i vrlo je pristupačan za obilazak.

## 8. TREBINJE

Trebinje je jedan od onih gradova koji asociraju na uživanje i sevdisanje. Obavezno obiđite muzej Hercegovine, uputite se i pod stoljetne platane u nevjeroatnu baštu namijenjenu hedonizmu i uživanju, pa pravac kod Grka na najbolji sladoled na svijetu. Potom preporučujem šetnju do Sabornog hrama, te ugodnu vožnju barkom po Trebišnjici do Arslanagića mosta, koji je jedan od najozbiljnijih spomenika otomanske kulture i arhitekture u našoj zemlji. Dan završite na brdu Crkvina u obilasku manastira Hercegovačka Gračanica uz odavanje počasti gospodinu Jovanu Dučiću, najvećem ambasadoru ovog grada, i uz, možda, najljepši pogled na zalazak Sunca preko Leotara i Trebinja.

## 9. PEĆINA VJETRENICA

Udaljena 30-ak kilometara od Trebinja, u mjestu Ravno, nalazi se pećina Vjetrenica. Duboka gotovo 700 metara s uređenom stazom i rukohvatima pećina ostavlja utisak kao da ste otišli u neki drugi svijet. Pećinski ukrasi, figure životinja koje su ovdje živjele, hajdučki sto i priče o hajducima i vilama su samo neke od stvari koje vas ovdje čekaju.

## 10. BANJA LUKA

Banja Luka je netipični bosanski grad širokih ulica, velikih aleja, ali opet jakog krajiškog duha. Biser i žila kucavica je rijeka Vrbas, koja krasи grad i kojom plovi jedini čamac na svijetu koji ide i uzvodno i nizvodno. Uz Vrbas je i tvrđava Kastel, koja je bila utočište svakome ko je vladao ovim gradom. Tu je i Safikadin grob, spomenik banjalučkih Romea i Julije, te Ferhat-pašina džamija, jedna od najljepših na prostoru Balkana koja čuva mnoge legende i tajne, kao i centralno gradsko jezgro kojim dominira hram Hrista Spasitelja. Tu su i opština i Banski dvor koji „grle“ hram i naravno spomenik banu Svetislavu Tisi Milosavljeviću, koji stoji i promatra šta je ovom gradu zauvijek ostavio.





**JELENA BLAGOJEVIĆ HARBINJA**

# MITOVI o majčinstvu

*Možete čuti hiljadu mišljenja, ali ipak će vaš majčinski instikt biti taj koji će imati najbolji odgovor. Najbitnije je da slušate sebe, kako u majčinstvu tako i u životu. Pitajte sebe i dobićete najbolji odgovor*

**N**ije tajna da svakodnevno nailazimo na slike o "savršenom" roditeljstvu. No, u stvarnom životu, koji nije online, je to jako teško postići. S [Jelenom Blagojević Harbinja](#) smo razgovarali o najčešćim "mitovima" o majčinstvu, odnosno o očekivanjima s kojima se na društvenim mrežama susrećemo kada je riječ o ovoj životnoj ulozi.

- Instagram je generalno nametnuo savršenstvo koje kao takvo ne postoji. Savršen ručak, savršen dan, savršen brak, savršena majka, savršeno dijete, savršen život... Ništa nije savršeno i nikada neće biti – kaže Jelena na početku razgovora.

**Kidsinfo:** Majčinski instinkt je najbitniji i nepogrešiv.

**JELENA:** Da tako je. Možete čuti hiljadu mišljenja, ali ipak će vaš majčinski instinkt biti taj koji će imati najbolji odgovor. Najbitnije je da slušate sebe, kako u majčinstvu tako i u životu. Pitajte sebe i dobijete najbolji odgovor.

**Kidsinfo:** Srećna majka – srećno dijete.

**JELENA:** 100% tačno. Djeca sve osjete, a posebno emotivna stanja roditelja. Ako je majka nasmijana i srećna, biće i dijete. Zato drage mame odvojite vrijeme za sebe i ugodite sebi, jer samo kad ste vi srećne i zadovoljne biće i vaša djeca.

**Kidsinfo:** Svaka žena želi postati majka.

**JELENA:** Potpuno pogrešno. Svi se rađamo potpuno različiti. Ne moramo svi da budemo roditelji/majke i na to imamo potpuno pravo. Niko od nas ne mora ništa, osim što treba (a ne mora) da nađe put i način da bude srećan.

**Kidsinfo:** Majka nikada nema „negativna“ osjećanja prema svojoj djeci.



*Majka u većini slučajeva ne zna šta želi njeno dijete i to je sasvim normalno. Majka je ta koja je uvijek uz dijete i pomaže mu da samo spozna šta želi i vjetar je u leđa za ostvarenje tih želja, ali nikako neko ko djetetu „čita“ misli*

**JELENA:** Majka ne bi trebala da ima negativna osjećanja prema djeci. Ona može da se naljuti i bude stroga, pa i povrijeđena, ali to sve kratko traje i svaka majka iz faze „skloni mi se s očiju“ veoma lako pređe u fazu „dođi da te poljubim, ti si najbolje dijete na svijetu“.

**Kidsinfo:** Majka uvijek zna šta njeno dijete želi.

**JELENA:** Ne, majka u većini slučajeva ne zna šta želi njeno dijete i to je sasvim normalno. Majka je ta koja je uvijek uz dijete i pomaže mu da samo spozna šta želi i vjetar je u leđa za ostvarenje tih želja, ali nikako neko ko djetetu „čita“ misli.

**Kidsinfo:** Dobra majka može biti uspješna poslovna žena.

**JELENA:** Može i jeste! Sad se vraćamo na „srećna majka – srećno dijete“. Ako je žena srećna u poslovnom svijetu, ako je rad ono što je ispunjava, ako se zadovoljna vraća kući, ona je najuspješnija poslovna žena i najbolja majka.

**Kidsinfo:** Ljubav između majke i djeteta javlja se na prvi pogled.

**JELENA:** Nije pravilo. Nakon porođaja svaka žena je u blagom šoku, te nije nužno da će osjetiti bezgraničnu ljubav prema tek rođenom djetetu na prvi pogled. Mnoge majke su zbumjene tokom prvih sati, pa i prvih dana nakon porođaja. Na prvi, trezveni, pogled svaka majka bude osvojena do kraja života. U mom slučaju prave emocije su proradile nakon što smo došle kući. U porodilištu je sve bilo nekako drugačije. Volite vi svoje dijete i osjećate veliku odgovornost, uz to hormoni rade i vi ste u jednoj potpuno novoj ulozi. Dok malo „pohvatate“ konce sve dođe na pravo mjesto.

**Kidsinfo:** Dojenje je jedini ispravan način ishrane djeteta.

**JELENA:** Prije bih rekla: „Dojenje je najpoželjniji način ishrane djeteta“. Ne može svaka majka da doji, ma koliko to željela. Nekada kvalitet mlijeka nije dovoljno dobar za napredak bebe. Nekada prosto mlijeka nema. Ja sam Taru dojila 5 mjeseci i nakon toga, na zahtjev pedijatra, uveli smo i dohranu jer beba nije dovoljno dobijala na kilaži. Da li smatram da sam polu-loša majka zbog toga? Ne.

**Kidsinfo:** Majka treba da voli roditeljsku ulogu u svakom momentu svog života.

**JELENA:** Uloga majke je najljepša i glavna uloga u mom životu. Ne znači da je uvijek laka, baš naprotiv, ali definitivno mi u svakom momentu života pričinjava radost pomisao na to da sam Tarina mama.

&gt;&gt;



**Kidsinfo:** Mama sve može sama.

**JELENA:** Ne. Mama ne može sve sama i ne treba sve sama. Mama je živo biće, srećno, zadovoljno, ranjivo, tužno... Mama često treba pomoći, podršku, savjet... Mama treba vrijeme za sebe da bi bila najbolja mama na svijetu.

**Kidsinfo:** Postoje prave godine za majčinstvo.

**JELENA:** Da, postoje. To su one godine kada se vi osjećate spremnom da to i budete. Kada imate dovoljno zrelosti i odgovornosti da jedno malo biće izvedete na pravi put. To nisu godine koje vam neko kaže da jesu, već ono vrijeme kada želite da se ostvarite na tom polju.

**Kidsinfo:** Normalno je da se očevi kasnije povežu s bebom.

**JELENA:** Mislim da je normalno. Usudiću se reći da je to čak i češće slučaj. Majka je povezana s djetetom od saznanja da je u drugom stanju. Očevi svoju ulogu preuzimaju nakon devet mjeseci, a za promjene, pa i one pozitivne, potrebno je vrijeme.

**Kidsinfo:** Kada je riječ o skidanju pelena, oduzimanju cucle i sličnim stvarima, treba pratiti djetetove želje.

**JELENA:** Definitivno. U našem slučaju je bilo baš tako. Tara je skinula pelenu onda kada je ona to željela i bila spremna. Uzaludni su bili svi naši

pokušaji da je „naučimo“ na tutu. Prosto je jednog jutra ustala i rekla: „Ne želim više pelenu, ja sam velika“. Dudu još koristi iako ima 3,5 godine. Doduše, samo kad spava, a velika je spavalica. Pričam joj priče o tome kako će duda otići kod nekog malog djeteta koje mnogo plače i želi baš jednu poput njene, ali odluku ipak prepuštam njoj.

**Kidsinfo:** Majka treba svoj život prilagoditi djetetovim potrebama i u potpunosti promjeniti svakodnevnicu.

**JELENA:** Dolazak novog člana porodice neminovno mijenja život nabolje. Svakodnevica se mijenja, postaje ljepša i sadržajnija. Nije realno da se dijete prilagodi vama zar ne? Naravno da ne morate i ne trebate mijenjati život i svakodnevnicu iz korijena.

**Kidsinfo:** Svaka mama je najbolja mama za svoje dijete.

**JELENA:** Svaka mama je najbolja mama. Svako dijete je najbolje dijete.





U Importanne Centru, u Sarajevu, otvorena je prva UPIM prodavnica u Bosni i Hercegovini koja nudi trendy odjeću s italijanskim potpisom.

Upim nudi asortiman za muškarce i žene, uz odjel sa dodatnim veličinama, te donji veš i pidžame. Dječiju modu možete pronaći uz brend Blukids koji nudi kolekcije za bebe (0-36 mjeseci), djecu (2-8 godina) i juniore (9-15 godina), koje se mogu istaknuti sa korištenjem prirodnih vlakana.

# upim



**TAMARA TRGOVČEVIĆ**

# Rodila me tetka koza

*„Mame, radajte djeci sestre, jer sestre postaju tetke, a tetke su najljepši, nezamjenjivi dar svakom djetinjstvu“, ovako je govorio Duško Radović i zaista nije pogriješio. Nije tajna da tetke vole snažno kao mama i tata, nježno kao baba i djed, bezuslovno i najviše, ali i sasvim drugačije. O ovoj životnoj ulozi za naš magazin piše voditeljka Tamara Trgovčević, tetka sedmogodišnje Nikolije*

**R**oditeljstvo prije roditeljstva – ako mene pitate, tako je biti tetka. Mislila sam da nikoga neću voljeti i da me niko neće moći izbaciti iz takta kao moj brat, ali to je, sa ogromnom lakoćom, kao što radi sve u životu, nadmašilo njegovo dijete. Ovaj tekst je moj poklon za Nikoljin sedmi rođendan.

Pa, da počnemo. Iz takta me, prvi put izbacila čim se rodila. Ne pitajte

me kako je došlo do toga da budemo tik ispred vrata porođajne sale. Shvatili smo da je beba vani, ali da nije zaplakala.

Trajalo je godinama. Svi smo već po jednom umrli zbog nje, a nismo je ni poznavali. Oglasila se. Sve je OK. Krupna beba. Liči na mamu. Pokazali su nam je sa vrata. Momenat kada prestajem da budem najmlađa i mezmica u svojoj porodici.

Obožavam bebe. I naše, a i tuđe. Dakle, imam neopisivu potrebu da se ako ništa nasmiješim svakom djetetu u prolazu.

## NOVA MEZIMICA

Radim sa djecom, djeca mi prilaze na svim mogućim i nemogućim mjestima: plažama, kafićima i parkovima. Tepam tuđoj djeci, čuvam ih i volim na prvi pogled. Situacija je sljedeća

– sad MI imamo bebu. Nije moja, ali je moja i nemam pojma kako da se ponašam. Tako bih opisala prve mjeseca njenog života.

Taj mali, plavooki svežanj naranđaste kose brzo je okupirao našu stvarnost. Počeli smo da joj podređujemo sve, a najviše svoje vrijeme. Nisam bila sigurna šta se očekuje od mene. Voljela sam je beskrajno, ali sam bila vrlo svjesna činjenice da to nije moje dijete. Dakle, o njoj ne odlučujem ja, za nju nisam odgovorna ja, nju ne vaspitavam ja i to je, shvatiću kasnije, najbolji dio u onome što se zove biti nećija tetka.

Dakle, ja sam, od trenutka kada je progovorila, služila za svađanje. Nešto kao starija sestra. Nije mi bilo drago što sam morala uvijek popustiti, ali bila sam starija više od 20 godina. Iako se to očekivalo od mene, praviti od nje razmaženu jedinicu koja ne zna za „Ne“ nije dolazilo u obzir. Trudila sam se da joj vrijeme sa mnom nikako ne znači bijeg od obaveza, života ili pravila ponašanja, nego da jednostavno bude pravilno iskorišteno.

## SAČUVANI ŽIVCI

Mogli bismo se lagati i reći da nas dvije uživamo u razvijanju genija u Nikoliji. To nije tačno. Mrzim što to dijete ne voli da čitamo priče pred spavanje, što još neće da uči neki strani jezik (a pobogu već joj je sedam) i što je pisanje zadaće ponekad pravo treniranje živaca. Zbog toga, volim ono što ona njeguje u sebi: beskrajnu empatiju prema svima i svakome, želju da ide, da gazi, da hoda, da istražuje, da nadmudri, da nadglosa, da nadgovori i da vidi.

Zato, po meni, biti tetka znači u odnosu na roditelje sačuvati neki živac više za otići negdje gdje nismo bile do tada, za igrati se žmurke u kući, napraviti kolač i isprljati brdo suđa,



*Ja sam, od trenutka kada je progovorila, služila za svađanje. Nešto kao starija sestra. Nije mi bilo drago što sam morala uvijek popustiti, ali bila sam starija više od 20 godina. Iako se to očekivalo od mene, praviti od nje razmaženu jedinicu koja ne zna za „Ne“ nije dolazilo u obzir*

kupati lutke, prosuti boju, skijati, plivati, jahati konja ili jednostavno ležati i gledati crtani.

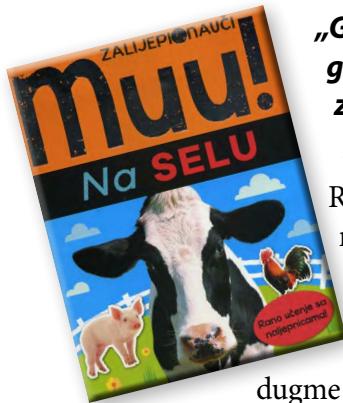
U našem slučaju, Nikolija, osim mene, nema bližih rođaka, a ni ja osim nje. I to je važno i veliko. Sjetite

se da svaki put kad se rode neka beba i mama, da se vjerovatno rodila i neka tetka, ujak ili stric. Svako hoće parče svoga kolača u odrastanju. Savjetujem vam da napravite prostora za taj odnos. Nama je lijepo.

# **KNJIGE** za djecu različitih uzrasta

**Ljubav prema čitanju gradi se godinama, a stručnjaci preporučuju da počnete od najranije dobi djeteta. Nemojte zaboraviti da čitanje treba da bude zabavno jer ako ispunite taj kriterij dijete neće osjećati obavezu, nego zadovoljstvo. Ključ je u izboru pravih knjiga, a uposlenici Biblioteke Sarajevo za Kidsinfo.ba preporučuju naslove za različite uzraste djece**

## UZRAST DO 24 MJESECA

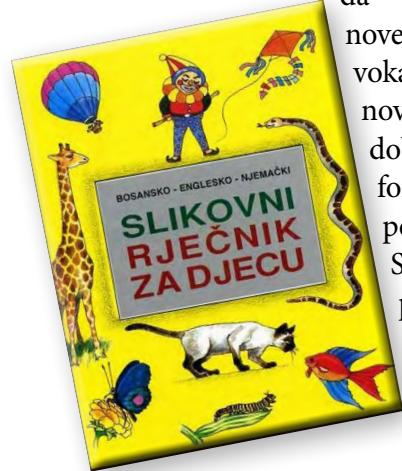


„Gledam i gugućem“, „GRR u zoološkom vrtu“ i „Muu na selu“

Riječ je o slikovnicama u kojima se nalaze krupne slike životinja, a pritiskom na dugme mališani mogu čuti kako zvuči kada se životinje oglašavaju, što je izuzetno privlačno i poučno. Ova vrsta knjiga podsjeća na igračke, što će učiniti da ih dijete zavoli od najranije dobi.

### Slikovni rječnik

Slikovnica tvrdih korica i listova u kojoj se nalaze jednostavna i zabavna pitanja kojima se dijete podstiče da uči, otkriva nove riječi, širi vokabular, usvaja nove pojmove, dobija nove informacije i prepoznaće boje. Slikovnica je puna ilustracija koje pratе kratki tekstovi.



## PREDŠKOLSKI I MLAĐI ŠKOLSKI UZRAST

### Vrline Mane Mare Bubamare

Riječ je o ostvarenju autorice Arijane Čulina koje govori o ljubavi, prijateljstvu, ljudskim vrlinama i manama, odnosno o različitostima među nama, te o željama i dječijim snovima. Ova slikovnica ima i pjesmice koje se vezuju za priču, što čitanje čini dinamičnijim i sadržajnijim.

### Mali nauk o životinjama za djecu

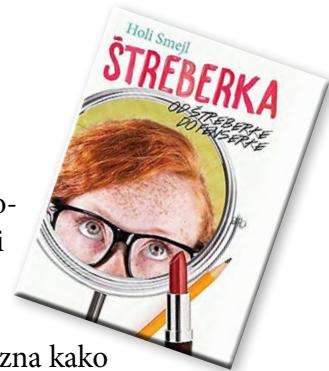
Knjiga podstiče razvoj pozitivnog stava prema drugima i drugačijima, te donosi savjete o tome kako pomoći drugima i pružiti im savjet. Neke od priča u knjizi su: „Žaba voli muhu“ i „Cvrčak nalazi utočište kod krtice“.



## TINEJDŽERI

### Štreberka

Riječ je o seriji romana autorice Holi Smejl koji govore o djevojčici koja zna mnogo toga, ali ne zna kako da stekne prave prijatelje i pita se zašto je izbjegavaju i ne vole. Zapravo govori o nedaćama i iskustvima kroz koje prolaze mnoge tinejdžerice, a samim tim može utjecati na mlade kojima se često čini da im se ruši svijet, a da ustvari za brigu nemaju valjan razlog.



### Dadilja McPhee i veliki prasak

Riječ je o djelu Emme Thompson, a knjigu preporučujemo jer je neobično zanimljiva kombinacija priče i dnevnika. Govori o životu jedne porodice koja živi sretno na selu, ali zbog rata dolazi do velikih promjena. Sva ta dešavanja su isprepletena konfliktima i emocijama, što omogućava tinejdžerima da shvate da se ponekad treba suočiti s poteškoćama na koje nailaze. Knjiga govori o raznim iskušenjima i izazovima s kojima se treba nositi.





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

**info@mladi.ba**

RADIONICE

Mačevanje

Kurs Web dizajna  
Škole glume

Kreativna radionica

Hor/ Violina Superar

Jaz balet

Akrobatski rock and roll

Škola muzike Pop rock Sarajevo

Judo



Predstave

Kino projekcije

Opera za djecu



SVE INFORMACIJE  
O RADIONICAMA  
MOŽETE NAĆI NA  
NAŠOJ WEB  
STRANICI

... **www.mladi.ba** ...



**PEDAGOGINJA MERIMA ŠATROVIĆ**

# Pomozite djeci DA UČE SAMA

**Merima Šatrović je pedagoginja sa  
značajnim iskustvom kada je riječ o radu  
s djecom vrtićkog i školskog uzrasta.  
Trenutno je zaposlena kao asistentica  
u nastavi u jednoj osnovnoj školi, a za  
Kidsinfo piše o ulozi koju bi roditelji  
trebali imati kada je riječ o razvoju  
samopouzdanja i samostalnosti kod djece**

**O**dgoj je za roditelje najvažniji i najteži životni zadatak koji dobiju djetetovim rođenjem. Razni izazovi i faktori koji su nezaobilazni uveliko utiču na rast, te na razvoj djetetove ličnosti. Međutim, ono što smo moje kolege i ja primjetili u vrtićima, a i školama kao odgojno-obrazovnim ustanovama, jeste da je sve više prisutan „zaštitnički zid“ oko djeteta od strane roditelja. U pravilu je to potpuno prirodna sklonost i pristup roditelja, međutim to može narušiti djetetovo samopouzdanje i samostalnost u svakodnevnom životu i brojnim situacijama, te može biti prepreka kada je riječ o suočavanju s preprekama. Roditelji, nažalost, zbog pretjeranog zaštitničkog pristupa često budu „zaslijepljeni“ i ne vide kako se to može negativno odraziti na dijete i njegovo funkcionisanje.

Navest će neke konkretnе primjere sa kojima se, kroz rad s roditeljima, svakodnevno susrećem. Poruke koje često možemo čuti, koje su lako izgovaraju, a o čijem uticaju ne razmišljamo su, naprimjer:

„**Ti to ne možeš, ti to ne znaš.**“ Ovom rečenicom, osobito ukoliko je često ponavljamo djetetu, direktno suzbijamo razvoj njegovog samopouzdanja i samostalnosti. Svaki put kada se suoči s nepoznatom situacijom koju treba riješiti dijete se neće smjeti suočiti sa njom zbog straha, nedostatka hrabrosti, samostalnosti i samopouzdanja. Problem je



to što su ga roditelji ubijedili da ono ne može ništa samo.

„**Pogledaj kako je tvoj brat/sestra/drug to bolje uradio. Zašto i ti nisi?**“ Još jedna u nizu od nepoželjnih, svakodnevnih poruka upućenih djetetu. Djeca ne vole poređenje, niti to trebamo činiti s obzirom na činjenicu da je svako dijete individua za sebe koja raste i razvija se u skladu sa svojim sposobnostima. Ovakvim rečenicama ne postižemo da dijete pronađe uzora u nekom oko sebe,

već razvijamo ljubomoru i povrijedujemo sav njegov trud i pokušaje da nešto učini samostalno.

„**Nemoj ti to, ostavi ja ču!**“ Ovakvim pri stupom ne doprinosimo razvoju samostalnosti kod djeteta, posebno ukoliko svaki put mi kao roditelji preuzmemmo incijativu. U ovoj situaciji proces učenja i izgradnje navika, što je još važnije, definitivno izostaje i samim tim ne činimo ništa dobro za dijete. Ono će naučiti da uvijek treba neko drugi da izvršava obaveze za njega, jer je od djetinstva steklo takvu naviku. Za neke aktivnosti koje smatrate teškim ili opasnim možete reći: „Zajedno ćemo to uraditi“ ili „Dodi da ti objasnim/pokažem kako ćeš to učiniti“. Spomenula bih čuve- nu rečenicu Marie Montessori: „Pomozi mi da to učinim sam/a!“. Djeca zaista vole da uče i istražuju, a mi

im trebamo ostaviti siguran i slobodan prostor za to, uz našu pomoć i podršku.



Nažalost, možda ove tri rečenice nekome djeluju bezazleno i neki bi rekli da mi stručnjaci pretjerujemo. Dijete koje je još malo i tek uči neće toliko „zaboljeti“ ove poruke, ali u odrasloj dobi, kada se ličnost formira, itekako hoće jer tada njihov trag dolazi do izražaja. U praksi postoje još uvijek oni roditelji koji svojoj djeci od 20 i više godina i dalje upućuju ovakve rečenice. Takav pri stup narušava zdrave porodične i društvene odnose. Stoga je jako važno da pomognemo djetetu da izgradi lijepu sliku o sebi u svakom smislu, jer su roditelji prvi faktor i model odgoja s kojim se dijete susreće. Neka nam cilj bude poticanje samostalnosti i samopouzdanja od prvog dana.


**SARA BERO**

# Mi smo tim koji ljubavlju POBJEĐUJE

**Teško je bilo Ini objasniti zašto Irma i Ilda ne razumiju njenu igru i često bi zbog toga dolazila uplakana. Sa druge strane, teško je i njima objasniti da je Ina mala. I ja nekada nisam razumjela šta traži. Često sam plakala, ali sada je sve drugačije. Ona se sa tri godine prilagodila njima, priča njihovim jezikom i ne odvajaju se. To me čini srećnom**



Podizanje svijesti o osobama s poteškoćama u razvoju već godinama je jedna od glavnih misija u životu [Sare Bero](#), majke 13-godišnjih blizankinja Irme i Ilde, te trogodišnje Ine. To što su njene starije kćerke rođene sa Down sindromom Saru nije spriječilo da savlada brojne izazove koje je život pred nju stavio, te da pokaže da osobe s poteškoćama u razvoju mogu i trebaju biti ravnopravni članovi društva. Pubertet je, kako Sara šaljivo ističe, jedan od posljednjih izazova na koji su naišle.

- Irma i Ilda su tinejdžerke na svoja način, kako to volim reći. No, prolazimo i mi te neke faze koje se podrazumijevaju i kod ostalih tinejdžera. Sada su u fazu sredivanja i malo su tvrdoglavije nego prije, te samim tim i drugačije – kaže ona.

**Kidsinfo: Pubertet sa sobom donosi i tjelesne promjene? Na koji način Irmu i Ildu pripremate za te stvari i kako na njih reagujete?**

**SARA:** Mi smo to prevazišle prije dvije godine i imala sam veliki strah kako će prihvatići. No, kod nas u kući

su sve žene i one odrastaju uz mene, te sam im svakodnevno pričala i pokazivala. Govorila sam im, naprimjer: „Mama ima ovo, imaćete i vi i bićete lijepi“. Od 10. godine sam ih kroz igru i smijeh učila o tim stvarima jer one tako najbolje shvate. Shvatile su da je to nešto lijepo i skroz su spremno dočekale svaku promjenu.

**Kidsinfo: Kakve su Irma i Ilda djevojčice, šta su njihova interesovanja?**

**SARA:** Irma još uvijek nema neka posebna interesovanja, ona je u fazonu da bi se igrala s Inom. Ilda je drugačija, zanimaju je šminka, garderoba, frizura i muzika. Skroz se razlikuju.

**Kidsinfo: Prije otprilike godinu ste otkrili da Irma, uz Down sindrom, ima i autizam. Koje izazove ova dijagnoza sa sobom donosi?**

**SARA:** Dosta toga, zato je i mnogo drugačija od Ilde. Tvrdoglava je i nestošna. Mi živimo same, a ona zna da otvoriti vrata i ode, te čak i mala nepažnja može da bude kobna. Potrebna joj je dodatna pažnja, a meni je dugo trebalo da shvatim neke stvari

kada je ona u pitanju. Što, mi kao roditelji, prije prihvativmo naše dijete, to prije možemo neke stvari postaviti na mjesto, a za dobrobit djeteta.

**Kidsinfo: Gdje biste voljeli da ih vidite u budućnosti?**

**SARA:** Voljela bih da imaju neki privatni biznis, nešto čime će se baviti bilo da je riječ o pekari ili butiku u kojem će raditi. Želim da im stvorim nešto gdje ih niko neće „čuškati“ i sklanjati. Borim se i boriću se za to da imaju lijepu budućnost.

**Kidsinfo: U čemu ste uvijek pronalazili snagu da se borite za svoje kćerke?**

**SARA:** U njima. One su moja snaga i pokretač mog života. Očekuje nas još borbi jer imaju tek 13 godina. Ali mi smo ratnice u ovom teškom životnom ratu i nećemo biti poražene.

**Kidsinfo: Koje su to najveće prepreke na koje ste tokom prethodnih 13 godina nailazili?**

**SARA:** Mnogo je prepreka, od onih sitnih do onih krupnih jer je 13 godina, ipak, dug period. Izdvojila bih Irmine

operacije i lošu organizovanost u našem regionu i šire kada su u pitanju djeca s poteškoćama u razvoju.

**Kidsinfo:** Prije tri godine ste rodili kćerku Inu. Koliko je to što raste uz Irmu i Ildu dobro za njihov razvoj?

**SARA:** Mnogo. Žao mi je što ranije nisam rodila dijete. Mislim da bi i one bile mnogo naprednije u mentalnom smislu. Ina je oplemenila i njih i mene.

**Kidsinfo:** Čime Vas Ina svakodnevno oduševljava?

**SARA:** Svojom inteligencijom i plemenitošću. Ona se zaustavi kada vidi psa latalicu, a kako bi ga pomazila. Mnogo je osjećajna i zbog toga sam jako ponosna jer ipak ima samo tri godine.

*One su moja snaga i pokretač mog života.*

*Očekuje nas još borbi jer imaju tek 13 godina. Ali mi smo ratnice u ovom teškom životnom ratu i nećemo biti poražene*

**Kidsinfo:** Na koji način s Inom razgovarate o Irmi i Ildi? Koliko je izazovno objasniti joj to što one reaguju drugačije od drugih ljudi iz njenog okruženja?

**SARA:** Teško je bilo Ini objasniti zašto Irma i Ilda ne razumiju njenu igru i često bi zbog toga dolazila uplakana. Sa druge strane, teško je i njima objasniti da je Ina mala, te ni ja nekada nisam razumjela šta traži. Često sam plakala, ali sada je sve drugačije. Ona se sa tri godine prilagodila njima, priča njihovim jezikom i ne odvajaju se. To me čini srećnom.



**Kidsinfo:** Kada pogledate na svoje kćerke, zbog čega ste najviše ponosni?

**SARA:** Najviše sam ponosna na njih i na to što su takve kakve jesu. Imam 33 godine i troje djece. Uspjeli smo puno, a imamo još dosta života ispred nas.

**Kidsinfo:** Sigurno je da Vi kćerke svakodnevno učite novim stvarima, no šta je ono čemu one uče Vas?

**SARA:** One mene uče ljubavi jer su radosnice pune čiste i nevine ljubavi. One će se nasmijati i na ružnu riječ jer ne razumiju ovaj surovi svijet pun ljubomore i pakosti. Mi smo tim u kojem ljubav pobjeđuje sve.

**Kidsinfo:** Iza Vas su dva braka, a nije tajna da ste s bivšim partnerima u izuzetno dobrim odnosima.

**Zbog čega je to posebno bitno?**

**SARA:** S Veskom sam u jako dobrom odnosima. Ina je mala i on mi je od velike pomoći jer ona većinu vremena provodi kod njega. No, moram naglasiti da sam super i s Irminim i Ildinim tatom. Djeca nisu kriva za naše izbore i mi kao roditelji moramo misliti na njihovu sreću. Djeca mogu biti srećna samo ako su uz oba roditelja.

**Kidsinfo:** Kako to postići?

**SARA:** Moramo biti svjesni da niko od nas nije savršen i da svako ima mane. Ljudi su veliki onoliko koliko mogu da oproste. Ako nismo mogli biti životni saputnici, to ne znači da ne možemo biti dobri prijatelji jer ipak imamo nešto mnogo vrijedno, a to su naša djeca. One uvijek moraju biti na prvom mjestu, pa onda dolazi sve ostalo.

**DEFEKTOLOGINJA JASENKA LAZIĆ**

# DOWN SINDROM

## Djeca zagrljaja koji liječe

*Jasenka Lazić je reeduksator psihomotorike i defektološki dijagnostičar sa preko deset godina iskustva u radu sa djecom sa poteškoćama u razvoju. Za Kidsinfo piše o Down sindromu, ukazujući na najčešće zablude koje postoje o njemu*

**S**vaka osoba sa Down sindromom ima jedinstvenu ličnost, sposobnost i talente. Često se karakterizuju kao društveno tople i privržene osobe, a u neformalnom govoru spominje se i njihov zagrljaj koji „leči“.

Kada bismo naišli na ovakav opis deteta ili osobe, poslednje što bismo pomislili je da je po sredi priča o deci sa poteškoćama, odnosno, o nekoj vrsti sindroma. Deca sa Down sindromom imaju karakteristične crte lica, odnosno kose oči i mali nos. Kose oči imam i ja. Mali nos imam i ja. Karakteristične crte lica za koga, u odnosu na koga?

### ZAJEDNIČKE KARAKTERISTIKE

Danas znamo da osobe sa Down sindromom imaju tri, umesto dva



hromozoma na 21. hromozomskom paru. Znamo da nije genetski nasleđeno stanje i da nije toliko verovatno da starost majke uslovjava nastanak sindroma kod deteta. Znamo da se kognitivne, motoričke i socijalne veštine razlikuju od deteta do deteta, kao i to da osobe sa Down sindromom mogu da dožive srednju i stariju životnu dob. Znamo i da su generalno podložniji mogućim ozbiljnijim zdravstvenim stanjima i da negujući aspekt

roditeljstva jeste najvažniji u razvoju dece sa Down sindromom. Ali, najvažniji je i u odnosu sa decom bez poteškoća u razvoju.

Prva od nekoliko paradigmi vezanih za Down sindrom jeste da je deci i osobama sa ovim sindromom teško da se uklope u vršnjačke grupe i društvo. To isto društvo definiše različitost kao ograničenje mogućnosti da pojedinač učestvuje u životu zajednice pod istim uslovima sa ostalim člano-



vima zajednice, zbog, u ovom slučaju, socijalnih barijera. Jedinstvenost dece sa Down sindromom odlikuju drugačije socijalne veštine, vidljive kao ponavljajuća ponašanja ili ponavljajući pokreti, koji su u manjoj ili većoj meri vidljivi i zbujući za njihove vršnjake i okolinu. Ova ponavljajuća ponašanja nisu centralna karakteristika dece sa Down sindromom, ali su česta, naprimjer, lJuljanja, svojevrsni pokreti rukama i prstima, pokreti jezikom, nefunkcionalna igra koja se ponavlja iznova i iznova. Njihov intezitet jeste najočiglednija razlika između dece urednog razvoja i dece sa Down sindromom.

## ZNAČAJ ZAJEDNICE

Ovakva ponašanja služe deci sa Down sindromom da se oseste sigurno i da razviju samokontrolu u nepoznatim i iznenadnim situacijama, kao što je upoznavanje nekog ili ulazak u vršnjačku grupu. Svako od nas ima svojevrsne „alatke“ za nošenje i suočavanje sa anksioznošću, strahom od nepoznatog i tremom od novog, pa tako i deca sa Down sindromom. Razlika je jedino što je proces socijalne integracije dece sa smetnjama u razvoju i ponašanju transparentniji i podložniji analizi socijalne sredine. Zgodan je trenutak da spomenemo i termin hendikep (hendikepiran), koji se u društvu odnosio na nedostatak, defekt i smetnju, a zapravo njegovo izvorno značenje je sasvim suprotno. Termin „Hand-in-cup“ dolazi iz engleskog jezika, konjičkog miljea i vezuje se za najboljeg, najbržeg i najjačeg konja kome treba umanjiti šanse za pobedu kako bi se i drugi učesnici ravnopravno takmičili. Stoga je interesantno, podsetiti sledeći put društvo kada iskoristi ovaj termin da zapravo daje jedan od najlepših

komplimenata nekome koga smatra manje ravnopravnim od sebe.

Ravnopravnost definišemo mi. Prihvatanje je deo nas samih. Različitost je korisna. Zamislimo mesto u kom bi živeli samo deca i ljudi sa Down sindromom. U tom mestu ne bi postojao Down sindrom. Ali ako bismo se mi našli u tom mestu, bili bismo pod lupom posmatranja, analize i promatranja. I, ne bi baš bilo ugodno, zar ne? Njihova vrednost se ne umanjuje našom nesposobnošću da ih primetimo.

Deca sa Down sindromom nam se i kada odrastu u odrasle osobe, čine kao deca. Uvek spremni za igru, kroz život prolaze razigrano, čineći da drugima to deluje manje intelektualno ili manje sposobno. Igra je prvi i najjači medijum za formiranje i jačanje slike o sebi. Igra stvara prilike za učenje. Zahvaljujući igri, dete uspeva da realizuje različite uloge u skladu sa preciznim pravilima svake od njih. Zahvaljujući igri, odrasli se nose sa izazovima na poslu, dnevnim obavezama i rasporedom. U slobodno vreme, posežemo za igrom u najrazličitijim oblicima. Svi mi. Ne samo osobe sa Down sindromom.

Svako dete je različito, jedinstveno i sa manje ili više izazova se razvija i raste. Potpuno ispunjenje onog jedinstvenog u svakome od nas ne leži u našoj samosvesti već u našoj ličnosti, a tu ličnost možemo pronaći samo u zajednici sa drugima.

Hajde da ovog 21. marta, na Dan svesti o osobama sa Down sindromom i svakog sledećeg dana vidimo i nađemo jedinstvenost. Ne razlišitost. Jedinstvenost je snaga svakog od nas.

*Zamislimo  
mesto u kom bi  
živeli samo deca i ljudi  
sa Down sindromom. U tom  
mestu ne bi postojao Down  
sindrom. Ali ako bismo se mi  
našli u tom mestu, bili bismo pod  
lupom posmatranja, analize  
i promatranja. I, ne bi baš  
bilo ugodno, zar ne?*

**PIONIRSKA DOLINA**

# Sadržaji za cijelu PORODICU

**S prvim danima aprila Pionirska dolina radit će duže, po ljetnom režimu sve dok ima dnevno svjetla, a kako bi i zaposlene mame i tate nakon posla mogli doći sa svojim mališanima da uživaju u popodnevnu. Ako ne stignete od ponedjeljka do petka onda obavezno vikendom otidite u posjetu, jer tada je najzanimljivije i svi su tu**

**N**a obalama Koševskog potoka, dva kilometra prije ušća u Miljacku, već gotovo sedam decenija smještena je Pionirska dolina, prirodna oaza bogata brojnim sadržajima za svaku porodicu.

Devet hektara travnatih površina na jednoj i drugoj obali potoka, isprelijecanih krivudavim stazama kroz cvjećnjake, uz stabla, pored dva jezera, uz potok, između dječjih igrališta, preko drvenih mostića, kroz naselje domova brojnih životinja bio bi kратak opis ove sarajevske prirodne oaze iz ugla ljubitelja prirode i ekologije. Međutim najmlađe Sarajlije ovaj prostor opisuju kao omiljeno i najdraže mjesto koje posjećuju svakog vikenda s roditeljima, nanama, bakama, dedama, drugarima i vršnjacima.



Pionirska dolina jedino je mjesto u Bosni i Hercegovini gdje djeca mogu vidjeti lava, tigra, vuka, medvjeda, risa, lemura, bizona, lisicu, klokana, lamu, jelena, magare, zebru, majmuna i još mnoštvo zanimljivih gmizavaca, ptica i drugih životinja. U njoj je mnogo prekrasnih igrališta koja djeci nude igru i zabavu tokom cijelog dana. Svoje tračnice za vrele ljetne dane u 2022. godini već je spremio i električni vozić "Bosna expres", trampolina je razapeala svoje mreže, vrteška ponovo vrti svoje nove krugove, a autodrom je svoj, tokom zime pospani, krov podigao visoko spreman da podrži nove vožnje. Muzika za ovu sezonu već svira svoje prve taktove na centralnom platou. Adrenalin park, na 2,5 hiljade kvadrata, ušuškan je šumarkom uz lijevu stazu od ulazne kapije, pa kao i ostatak staba i drvoreda već s prvim danima aprila gizda krošnje novim lišćem kako bi vreli sarađevski dani i ove sezone bili ugodniji i ljepši, adrenalinski potpuniji.



S prvim danima aprila Pionirska dolina radit će duže, po ljetnom režimu sve dok ima dnevno svjetla, kako bi i zaposlene mame i tate nakon posla mogli doći sa svojim mališanima da uživaju u popodnevnu. Ako ne stignete od ponedjeljka do petka onda obavezno vikendom otidite u posjetu, jer tada je najzanimljivije i svi su tu.

Možete do Pionirske doline i troleibusom, autobusom, automobilom, biciklom, romobilom, a i šetajući. Imate svega 2.000 metara od Titove, kratko Alipašinom i duž lijepе ulice Patriotske lige, sve do broja 58. Tu je tačno smještena ulazna kapija. U drvenoj kućici - biletarnici kupite ulaznicu, ali samo ako imate više od pet godina. Za one mlađe ulaz je besplatan. Ulaznica za djecu koja imaju između 5 i 15 godina košta 2,5 KM, a oni koji su rođendan slavili više od 15 puta ulaznicu plaćaju svega 3,00 KM. Karte za vožnju vozićem, u vrtešci, autodromu, adrenalinske igre i pustolovine u adrenalin parku, ali i partiju golfa na mini golf terenu čete dobiti na centralnom platou. Prošetajte obalama Koševskog potoka i upoznajte i sve stanovnike zoološkog vrta. Ovog proljeća dočekat će vas pokoje mладунче, koje uči svoje prve korake i vještine.

BBI Centar

Mjesto dobre zabave

# Sve za vaše mališane



bimoco

**Blukids**  
A PROVA DI BAMBINI

Joie™

DeFacto

LINDEX  
kids

TROPIC  
GIFTS AND GAMES

Juventa SPORT

MAGIC  
baby

KANZ®

OKAIDI

kindkinder

carter's®



SR | SPORT  
REALITY

**AGENCIJA ZA MARKETING I PROMOCIJU**

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

marketing@ekipa.ba

**www.ekipa.ba**