



Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Schul- und Erziehungsberatung

Vaspitanje

Recepti sa poželjnim popratnim posljedicama

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpsychologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpsychologin



Bosnisch



Kroatisch



Serbisch 2006

Impresum

Copyright©2005

Služba za školsku psihologiju

u kantonu St.Gallenu

urednik: Regula Schilling/Silke Ebsen

fotografije: Regula Schilling/Hans Zahn

Mogućnost nabave:

Služba za školsku psihologiju

u kantonu St.Gallenu

Centrala

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Vaspitanje predstavlja izazov i za roditelje i za nastavnike

U ovoj brošuri sakupili smo nekoliko savjeta i uputstava na različite teme u vezi sa vaspitanjem djece. To su odgovori na pitanja sa kojima se mi, školski psiholozi i savjetnici za pitanja vaspitanja sve više i više susrećemo u našem svakodnevnom poslu, pitanja koja se postavljaju roditeljima i pitanja koja roditelji postavljaju nastavnicima (ili se ne usuđuju da ih postavljaju).

Na okolinu u kojoj žive djeca i mladi djeluju mnoge različite – ponekad čak i protivrječne – impresije, zahtjevi i vrijednosti. Oni se susreću sa različitim ljudima u raznim situacijama i kulturnim sredinama. To obilje primjera i načina ponašanja ima znatan uticaj na djecu.

Vi, kao roditelji, unosite odlučujuće impulse u razvoj djece i mladih. Vi hoćete da odgajate svoju djecu da budu samostalni, odgovorni ljudi, da budu uspješni i društveno prihvaćeni u poslu i društvu. Želite da budu sretni, da imaju prijatelja, da im škola dobro ide, da znaju da dijele sa drugima i da znaju da se svojom hrabrošću zalažu za slabije ili protiv nepravde. I naravno da biste željeli da to postignete na «pravi» način.

Da, ali - Kakav je to pravi način?

U principu, djeca i mladi bi trebalo da odrastaju u što je moguće sređenijoj okolini. To im može pomoći u nastojanju da shvate svijet. Dokazano je da sređeni odnosi pozitivno djeluju na mentalni razvoj djece, bez obzira na društveni i materijalni status porodice.

Na sljedećim stranicama pozabavićemo se sa ukupno sedam raznih tematskih područja.

1. Isplaniran dnevni raspored
Ritualni kod uspavlivanja i radnih obaveza
2. Pravila / dogovori i dosljedno pridržavanje istih
3. Organizacija djetetovog slobodnog vremena
Interesovanje za to kako dijete provodi dan
Zajedničke aktivnosti
Prijatelji / prijateljice
4. Televizija / kompjuter / mobilni telefon
5. Džeparac
6. Dom bez nasilja
7. Škola
Domaća zadaća
Saradnja sa školom

1. Isplaniran dnevni raspored

Siguran dom sa puno ljubavi i isplaniranim dnevnim rasporedom, to su ti okvirni uslovi koji su potrebni vašem djetetu za njegov dobar razvoj. Započnimo zbog toga sa osnovnom potrebom za hranom!

Jelo

Vodite računa o tome da se glavni obroci uzimaju uvijek u redovno vrijeme. U tome je od **posebne važnosti** pravi **doručak!** Djeci ne treba davati za doručak kiflice, jer od toga ponovo ogladne već nakon sat vremena. Crni hljeb ili hljeb od integralnog brašna, uz to puter, marmelada ili med, voće ili voćni sok, ponekad možda i «müsli» i neki topli napitak npr. mlijeko, topla čokolada ili čaj, to daje djetetu energiju, koja mu je potrebna za školu.



Zdrav doručak
«puni baterije...»

Za **jutarnju i popodnevnu užinu** dajte mu nešto od voća, svježeg povrća ili štanglicu sa žitaricama. Komadić hljeba od integralnog brašna, a ponekad komadić sira su isto tako vrlo ukusni i zdravi. Za piće mlijeko ili nezaslađene napitke.

Djeca ispod 14 godina ne bi uopšte trebalo da piju pića koja u sebi sadrže kofein (a pogotovo ne alkoholna pića!).

Ručak i večera nisu potrebni samo zbog zdravlja i ishrane. Jelo je važno u svim kulturama; zajednički ručak ili (ako u vašem slučaju nije moguće drugačije) večera služe za to da se okupe svi članovi porodice. Rijetko kada ćete toliko saznati o svojoj djeci kao za vrijeme zajedničkog jela. Tu se priča o raznim doživljajima, brigama, prijateljima i o školi.

U mnogim porodicama su **slatkiši** goruća tema! Vole ih već i mala djeca, ali su štetni za zube i sprečavaju kod djece osjećaj sitosti. Takva «nezasićena» djeca često ne znaju da se na pravi način nose sa frustracijama, pa brže počinju da plaču i ne daju se tako lako umiriti. Naravno da to ne znači da djeci nikada ne treba davati slatkiše. Slatkiše treba davati rijetko, odnosno u odmjerenim količinama.

Imajte na umu, da vi već sada pametnim izborom jela polažete osnove da se vaše dijete, kad odraste, zdravo hrani i da u odlučujućoj mjeri već činite nešto protiv ugojenosti.



Slatkiši i «brza hrana» nisu hranjivi....

Spavanje

Djeca koja idu u osnovnu školu obavezno bi trebalo da dovoljno **spavaju (najmanje devet sati)**, pošto nedovoljan noćni odmor – pored nekih drugih uzroka – nepovoljno utiče na sposobnost koncentracije i shvatanja u školi. Važno je da se sve odvija po ustaljenom redu; i tijelo se uči na ritam! Preporučuje se da djeca idu na spavanje u sljedeće vrijeme:

učenici prvog i drugog razreda: od 19.30 – 20.00 sati

učenici trećeg i četvrtog razreda: od 20.15 – 20.45 sati

učenici petog i šestog razreda: najkasnije u 21.30 sati

Vodite računa da se odlazak na spavanje svaku večer odvija po sličnom redu (npr.: 1. oblačenje pidžame, 2. pranje zuba, 3. čitanje/pričanje priče za laku noć). Za djecu su takvi rituali posebno važni i od velike su pomoći. Tako stvarate uzorke ponašanja, koji kad se provode redovno i po ustaljenom redu, pomažu djeci (a i roditeljima) da lakše odu na spavanje i da zaspe. Oni djetetu daju sigurnost i spokojstvo. I omogućuju roditeljima da zajedno provedu ostatak večeri, što je od velike važnosti i za njih!

Ako otac naveče nađe vremena i djetetu pročita priču za laku noć, onda su na dobitku i jedno i drugo!



Domaća zadaća

I izradu domaće zadaće treba provoditi u vidu rituala, tj. uvijek po ustaljenom redu i gledati da od toga postane lijepa navika.

Kad dijete dođe iz škole, onda ono smije prvo da pojede nešto za užinu. Za djecu koja imaju povećanu potrebu da se kreću važno je, a to ih i opušta, kad mogu nakon škole, gdje su cijeli dan sjedili na jednom mjestu, da se pola sata do sat vremena igraju vani. Pri tome treba paziti da ne bude prekasno, pošto sa smanjenjem šećera u krvi opada i koncentracija. Pažnja popušta uveče, zbog umora.

«Plan vaspitanja za vrtiće i nastavni plan za osnovne škole» u kantonu St.Gallenu navodi sljedeće vrijednosti kao orijentaciju koliko vremena **sedmično** može da traje izrada domaćih zadataka; pri tome treba uzeti u obzir koliko učenicima ukupno treba vremena za nastavu, put do škole i domaće zadatke:

sedmično: 1./2. godina školovanja: 60 minuta	7. godina školovanja: 180 minuta
3./4. godina školovanja: 90 minuta	8. godina školovanja: 210 minuta
5./6. godina školovanja: 120 minuta	9. godina školovanja: 240 minuta

«Biti uz dijete» kad mu je potrebno, ali ne raditi domaću zadaću umjesto njega....



Djeca, po pravilu, treba sama da rješavaju domaću zadaću. Ako vaše dijete neće da radi sâmo, onda na početku sjedite kratko pored njega dok ne počne, a nakon toga pustite ga da sâmo dalje radi. Dijete smije da dođe do vas ako ima pitanja. Ako hoćete da ga «ostavite da sâmo radi» onda napravite to tako što ćete u istoj sobi peglati ili raditi neki drugi svoj posao. Na kraju prekontrolišite da li su svi zadaci u potpunosti urađeni i pohvalite dijete za sve ono što je dobro uradilo (prije svega za dobro zalaganje).

Vi svom djetetu možete pomoći tako što ćete s njim dodatno vježbati, ako budete s njim ponekad čitali, pisali ili računali, ali samo u okviru gradiva iz domaćih zadataka (nešto kao proširena domaća zadaća). Porazgovarajte sa nastavnikom da li, šta i koliko često bi trebalo da se vježba kod kuće. Dogovorite se sa djetetom, koliko dugo treba da vježba (maksimalno 15 min.) i striktno se toga pridržavajte! Pokazalo se kao dobro da navijete štopericu ili sat i kad zazvoni da dijete može da prestane, bez obzira dokle je stiglo. Na taj način se održava motivacija i povećava spremnost djeteta da i sljedećih dana rješava dodatne zadatke – *pod uslovom* da se oboje pridržavate vremenskog dogovora. Ukoliko dijete nije u stanju da riješi

svoje zadatke bez tuđe pomoći, onda bi mu ponajprije trebalo pružiti strukturiranu pomoć (pokazati mu najvažnije korake). Potreba za vašim prisustvom će postepeno (što može trajati sedmicama) postajati sve manja i manja.

Ali, pažnja! Zadržite svoju važnu ulogu roditelja i nemojte da postanete pomoćni učitelj! Odnos između vas i djeteta ne smije biti narušen zbog toga što dijete mora da uči na silu.

2. Pravila / dogovori i dosljedno pridržavanje istih

Koliko god je djeci potreban slobodan prostor, toliko je potrebno i da imaju granicu. Jer, biti bez granica, za djecu predstavlja beznadežno preopterećenje; ona ne znaju ni šta je bitno, ni šta je vrijedno, a još manje znaju u šta mogu da se pouzdaju. U ovom dubljem smislu, granica za djecu znači oslonac, sigurnost, usmjerenje, zaštitu i spokojstvo. Pod pojmom granica mi ne podrazumijevamo strogo sužavanje njihovog slobodnog prostora a niti neko sredstvo za njihovo potčinjavanje! Djeca moraju biti u stanju da skupljaju iskustva, otkrivaju nove stvari i da se izražavaju. - Kako bi inače mogli da uče i da se razvijaju? - Granica im je potrebna da im služi kao ograda, unutar koje se smiju kretati! Ako ih tako posmatramo, onda granica i pravila predstavljaju putokaze, koji su potrebni za zdrav razvoj. Pravila i granicu možemo nazvati osnovnom potrebom svakog djeteta.

Razjasniti stvari

Ništa ne stvara toliko zbrke i sukoba kao nedoumice i neodređeni iskazi! Kako čovjek da se pridržava pravila ili da kontroliše njihovo poštivanje ako nisu jasno formulisana? «Zapravo smo se dogovorili da...» U ovoj formulaciji već je ugrađena iznimka! Da li ovo pravilo važi odmah, ili bi dijete ipak iznimno moglo još prvo da ...? Pravila se moraju izreći kratko i jasno! Čak i kad roditelji tačno znaju kako su nešto zamislili, za djecu su takve formulacije nejasne!

Dogovoriti pravila

Dogovori i pravila ne samo da mora da budu jasni nego mora da budu i konkretni. O njima treba iscrpno da popričate sa djetetom. Izaberite za to neko mirno vrijeme, razgovarajte s djetetom i gledajte ga u oči. Govorite jezikom koji vaše dijete razumije. I obavezno vodite računa da se ono što kažete slaže sa govorom vašeg tijela. Ako vaš izraz lica ne bi odgovarao sadržaju onoga što govorite (npr. vaša usta kažu «ne» a smiješak na vašem licu pokazuje «da»), to bi onda potpuno zbunilo dijete.

Pravila takođe ne moraju biti saopštena glasno i agresivno. Uvedite *jedno* pravilo i porazgovarajte sa djetetom, kakve posljedice povlači za sobom njegovo nepoštivanje. Granica i pravila se moraju dosljedno poštivati, zbog toga ne prijetite nikada posljedicama koje ne možete da provedete u djelo! Pravila ne smiju da budu ukinuta jednostrano, ali isto tako ne moraju ni da važe vječno; ona se mijenjaju i razvijaju isto kao što se razvija i dijete, i treba ih prilagođavati, ako to traže nove okolnosti.

Biti dosljedan sa posljedicama

Neke posljedice nameću se same od sebe i lako ih je shvatiti: ako vaše dijete ujutro toliko «razvlači», da na kraju zakasni u školu, onda će osjetiti posljedice koje je za to predvidio njegov nastavnik. Pustite neka vaše dijete iskusi te «normalne posljedice» – čak i ako vama to teško pada! Nemojte da ga skoro u posljednji čas vozite u školu i da za njim nosite torbu sa stvarima za sport!

Čak i one «logične posljedice» koje ste najavili – da ćete oduzeti fudbalsku loptu na dva dana ako dijete, i pored dogovorenih pravila, u dnevnoj sobi bude igralo fudbal – morate bezuslovno provesti u djelo.



Igranje fudbala u dnevnoj sobi
zabranjeno je u većini porodica!

Vašem djetetu može samo štetiti ako se ipak «smilujete». Ako popustite, onda će dijete vjerovatno isprobati koliko su pouzdana sva ostala pravila (a i sami roditelji). Pokušaće da vidi da li je moguće odagnati posljedice koje su predvidjeli roditelji, tako što će dugo, plačljivo moljakati ili buniti se. Time biste samo izgubili na vjerodostojnosti i pouzdanju. Nakon jedne takve kazne opet se odnosite normalno prema svom djetetu i nemojte se upuštati u dalje razgovore o tom slučaju. Izbjegavajte stalna zanovijetanja i vječito «mlaćenje prazne slame» zbog jedne greške; posljedica koja mu je određena bila je dogovorena prije toga. Time je stvar završena i vi se «neopterećeni» možete ponovo posvetiti svom djetetu. Ne kažnjavajte dijete NIKADA uskraćivanjem ljubavi (da se durite i da prestanete da razgovarate sa njim), to je nemilosrdno i štetno za njegov – i ne samo njegov – zdrav razvoj.

3. Organizacija slobodnog vremena / Krug prijatelja

Pokažite da se interesujete za slobodno vrijeme svog djeteta i za njegove prijatelje. Vodite računa s kim se druži vaše dijete. Pokažite zanimanje za njegove kolege, za put do škole, za mjesta gdje se igra. Odredite kad treba da dođe kući. Djeca još ne mogu da sama odlučuju o svim pitanjima.

Organizacija slobodnog vremena

Hobi: Ako se djeca učlane u neko sportsko ili muzičko udruženje, tamo će steći prijatelje, vještine i znanja.

Zajedničke aktivnosti: vodite računa da redovno preduzimate nešto zajedno sa svojim djetetom (npr. posjeta zoološkom vrtu, biciklistička tura, fudbal, odlazak na bazen itd.). Takvi poduhvati će vjerovatno pričinjavati, a i treba da pričinjavaju, zadovoljstvo čak i roditeljima. Ne prisiljavajte dijete na obavezne šetnje nedjeljom i pazite da ne dođe do prezasićenja i preopterećenja čula! Neka Alpamare, Sántispark i Europapark, Legoland i Disneyworld budu pojedinačni i posebni događaji!

Lični zajednički doživljaji jačaju vezu, a time opet i vaš (pozitivni) utjecaj na dijete. Ali ne pokušavajte da budete drug sa svojim djetetom (a ni sa omladincima)! Ako čovjek ne može da vas razlikuje od vašeg sina ili kćerke, onda tu nešto nije u redu! Vaše dijete će već naći sredstva i načina, da ponovo pokaže svima tu razliku u godinama... Shvatite ozbiljno svoju ulogu kao otac ili majka.

Izlasci: Izlasci su stalna tema, kako za roditelje tako i za mlade. Ovdje jednostavno nije moguće navesti precizna vremena koja bi odgovarala pojedinim uzrastima; postoje velike individualne, ponekad čak i kulturne razlike između pojedinih porodica, koje se ne daju tako jednostavno izbrisati kao po nekom receptu. Naš savjet: Sve u vezi sa izlascima mora se dogovoriti sa mladima. Za djecu ispod 12 godina večernji izlasci bi trebalo da predstavljaju izuzetak i većinom su vezani za neki povod koji ima neke veze sa razredom ili grupom mladih, udruženjem itd. Za djecu od 12 – 14 godina preporučujemo da u toku sedmice uopšte ne izlaze, a za vikend da su u 21.00 sat u kući. Omladina starija od 15 godina trebalo bi tokom sedmice da malo rjeđe izlazi, vikendom se izlazak završava u 22.00 sata, a jedanput mjesečno smiju doći kući nešto kasnije (žurke počinju u kasne sate). Pri tom je bitno da znate gdje vam je dijete i s kim, i da vam javi ukoliko ide na neko drugo mjesto od onoga kako ste se dogovorili. Bistra djeca vrlo brzo shvate da će imati više slobodnog prostora ako budu davali transparentne informacije i ako se budu pridržavali dogovorenih termina!

4. Televizija / kompjuter i mobilni telefon



U vezi sa cijelim svijetom – a ipak sam....

Ophođenje sa medijima djeca moraju da nauče isto kao i čitanje i pisanje. Jedan od najvažnijih zadataka u vaspitanju današnje djece, jeste naučiti ih da se pravilno odnose prema medijima. U međuvremenu, skoro svi mladi od 12 – 19 godina koriste se

kompjuterom, a mnogo više internetom. Čak i u školama je personalni kompjuter već postao standard. Zbog toga bi trebalo da se i roditelji razumiju u medije i da znaju njima da se služe.

Mediji – šanse i rizici

Znati koristiti se medijima, predstavlja svakako jednu pozitivnu stvar. Mediji olakšavaju mnoge procese, a i u slobodnom vremenu nude jedan široki spektar dodatnih aktivnosti, kao što su: prenošenje znanja, davanje informacija, kulturnih i zabavnih sadržaja. S druge strane, prikazivanje nasilja u medijima smatra se krajnje opasnim za djecu, kako ono stvarno nasilje koje vide u vijestima, tako i ono fiktivno u crtanim filmovima, serijama i igricama. Osim toga, koristeći se raznim medijima, djeca mogu počinuti krivično djelo, ako se, na primjer, bave nelegalnim kopiranjem.

Jedna druga opasna situacija nastaje prilikom «čata» (razgovora) putem interneta sa pedofilnim sagovornicima, koji ciljano traže baš djecu i omladinu. Mnogi maloljetnici nisu u stanju da u prvi mah prepoznaju seksualne namjere tih odraslih osoba. Uzmite u obzir da pedofilne osobe prilikom «čata» mogu stupiti u kontakt i sa vašom djecom.

Sve više i više se postavlja i pitanje u kojoj mjeri takve scene nasilja, koje ponekad idu dotle da veličaju silu, imaju utjecaj na agresivno ponašanje i spremnost djece i omladine da primjenjuju nasilje. Vrlo rijetko se može dokazati da postoji neka neposredna veza, u smislu da oni to oponašaju, dok, s druge strane, postoji potpuno posredna veza: takve scene mogu dovesti do toga da se djeca i mladi navikavaju na to da se koriste silom pri rješavanju sukoba ili pri sprovođenju svojih interesa. Scene nasilja dovode do gubitka osjećaja za nasilje (tako da nasilje polagano postaje nešto sasvim normalno).



Kad svuda okolo prijete opasnost, čovjek mora da se naoruža – najbolje posvuda i u svako vrijeme i protiv svih....

Ono što je zajedničko za televiziju, PC-igrice, Nintendo i druge slične igrice, to je pasivno konzumiranje, koje – ako se pretjera – dovode do tromosti i otupljenosti, do gojaznosti i društvene izolacije. Nama nije stalo do toga da te medije jednostavno ocrnimo, ali nam je, iz perspektive dječijih psihologa, vrlo važno, da ljudi postanu svjesni odgovornosti u kontaktu sa njima i da, jednostavno zbog nekog svog komfora, ne ostavljaju djecu ispred najpodesnije «bebi-siterke» i ne prepuštaju ih vlastitoj sudbini. Pored toga, treba da se zna šta pretjerano konzumiranje televizije i sličnih stvari može napraviti od djece!

Televizija / kompjuter – bitno je da se nešto dešava....

Djeca smiju da provedu pred ekranom najviše jedan sat dnevno (u to se ubrajaju sve vrste PC-igrice, Nintendo, igrice na mobilnim telefonima itd.), zato što tu dolazi do zasićenja slikama i što to djecu čini konfuznim. Prebrzo smjenjivanje scena dovodi do toga da su djeca preplavljena utiscima, da su im čula preopterećena i da čak nisu u mogućnosti da prerade te slike, koje su često brutalne ili koje ih inače, na neki drugi način, preopterećuju. U većini slučajeva, scene koje slijede potiskuju strašne scene koje su im prethodile. I ovdje su potrebna pravila! Televiziju gledati umjereno, što je dijete mlađe, to je vrijeme kraće (npr. maks. 30 minuta za djecu do 2. razreda). Vodite računa da program bude prilagođen uzrastu Vašeg djeteta. Zbog toga ne dozvolite mlađoj djeci da nekontrolisano gledaju televiziju sa starijim bratom ili sestrom. I uopšte važi kao pravilo: televizoru apsolutno nije mjesto u dječijoj sobi! Čak i od 3. razreda je važno da djeca tokom sedmice konzumiraju što je moguće manje televizijskih, video i kompjuterskih programa! Roditelji treba da imaju uvida koliko njihovo dijete dnevno gleda televiziju! Razne studije pokazuju da «djeca koja mnogo gledaju» imaju lošije ocjene u školi, zato što nisu u stanju da gradivo naučeno u školi dobro prebace u centar za dugotrajno pamćenje, ukoliko su prije ili poslije učenja bili izloženi jakim emocionalnim utjecajima. Šokantne slike, pune jakih emocionalnih naboja potiskuju svjež naučeno gradivo, koje se još nalazi u djetetovom centru za kratkotrajno pamćenje. Već i gledanje televizije duže od jednog sata dnevno može dovesti do popuštanja u uspjehu u školi. Televiziju nikada ne treba gledati ujutro, prije škole.

Poznato je da inteligentnija djeca bolje podnose televiziju nego druga djeca, a posebno loše to podnose djeca koja nemaju mira i stalno se vrpolje. Stavite svojoj djeci umjesto toga dovoljno knjiga i CD-a (nikako DVD-a) na raspolaganje. A posebno vrijedne za socijalizaciju su zajedničke igre.

Savjeti kako čovjek da se ophodi sa izazovom zvanim televizor:

- Izaberite zajedno sa svojom djecom one programe koje oni smiju da gledaju, i to najbolje za cijelu sedmicu.
- Podijelite «bonove za gledanje televizije» – jedan bon važi za četvrt sata gledanja.
- Djeca dobijaju, u zavisnosti od uzrasta, određeni broj bonova za jednu sedmicu, koje oni mogu da ulože za emisije u okviru unaprijed dogovorene programske šeme.
- Pokažite djetetu da programi mogu da budu različitih kvaliteta; za određene emisije potrebno je dati duplo više bonova (npr. za Spongebob Schwammkopf: 2 bona, za naučne i školske emisije: 1 bon).
- Uvedite dane kada se ne gleda televizija.
- Gledajte televiziju što je moguće češće zajedno sa svojom djecom i razgovarajte onda s njima o onome što ste vidjeli. Posebno im objasnite, da onaj ko je ubijen u pravom ratu nikad više neće ustati, dok su ubijeni u filmovima – čim ih čovjek pogleda po drugi put – ponovo živi...
- Obratite pažnju na propisanu donju starosnu granicu za video-/DVD-filmove i PC-igrice.
- Podržavajte kupovinu softvera koji odgovara uzrastu djeteta – i sprečavajte time da bude ovisno od ilegalnih kopija koje razmjenjuje sa drugom djecom!
- Dajte svojoj djeci što je moguće više prijedloga kako da dodatno uobličie svoje slobodno vrijeme i igrajte se s njima.
- Pokažite djetetu na svom vlastitom primjeru da se ne mora svaki dan gledati televizija. Djeca uče kako da se odnose prema medijima kod svoje kuće, a ne kod svojih prijatelja.

Mobilni telefon

Mobilni telefoni doprinose da se djeca osjećaju sigurnije kad se oni ili njihovi roditelji nalaze van kuće. Ali, mobilni telefoni mogu biti i zloupotrebljavani, tako što služe za slanje anonimnih pogrđnih riječi u obliku SMS-poruka, za mobing i verbalna, dijelom seksualna ponižavanja, od kojih vaše dijete nije u stanju da se odbrani, zato što su pošiljaoci takvih SMS-poruka ili i-mejllova nepoznati. Oni kriju u sebi i opasnosti, zato što se pomoću njih može, maltene sa ulice, pristupiti internetu i tako ući na stranice za «čatovanje», porno-stranice za pedofile i stranice sa igrama na sreću.

Naravno da mobilni telefoni – pored već pomenutog osjećaja sigurnosti – imaju i pozitivne strane. Zbog toga nema ništa što bi govorilo protiv korištenja mobilnog telefona, ukoliko se obrati pažnja na neke sigurnosne uslove. Naš savjet je da se djeci dozvoli samo da se koriste mobilnim telefonima sa karticama za dopunjavanje (Prepaid). Tako je vaše dijete u stanju da spozna direktnu vezu da čovjek može da troši novac samo kad ga ima. Na taj način uči da raspoređuje iznos na kartici, jer «kad nestane, nema više»! Imajte na umu, da djeca i omladina koji imaju mobilne telefone sa pretplatom mogu zapasti u strašno velike dugove; već sâmo skidanje vrlo omiljenih melodija kojima zvone telefoni košta pretjerano mnogo. Savjetovaništa za pravljenje budžeta predstavljaju dobre partnere kojima se možete obratiti, kad je potrebno ponovo smanjiti dugovanja (vidi adrese u prilogu).

Čovjek mora naučiti kako da se odnosi prema novcu – ili Iskustvo je najbolja škola....



5. Džeparac

Džeparac ima jedan vrlo važan zadatak, a to je da pomoću džeparca dijete trenira kako da se na odgovarajući način odnosi prema novcu. Džeparac ne bi trebalo vezivati ni za kakve uslove, ne treba da bude niti nagrada za (normalnu) pomoć u kući (kao što su razna zaduženja itd.), niti da bude za kaznu oduzet ili smanjen. Takođe nije pametno davati novac za dobre ocjene; dobra ocjena je već sama po sebi nagrada, i to za uspjeh koji je dijete postiglo samo za sebe. Vama, isto tako, sigurno ne bi palo na pamet da tražite od djeteta da vama nešto plati, kad dobije ocjenu 3-4 ili manje, ili možda i bi? Ako se dijete dobro zalagalo u radu (po vašoj i po ocjeni učitelja), onda se to na kraju polugodišta smije nagraditi jednom malom «ekstra-premijom».

Dijete će naučiti kako da se odnosi prema novcu samo ako ono sâmo može da raspolaže njime i ako nikome ne mora da polaže račune. Može se desiti da ono odmah potroši sav svoj novac i da mu do kraja mjeseca ne ostane ništa (u tom slučaju je možda najbolje, da mu za prvo vrijeme džeparac dajete sedmično), a opet ima djece, koji sav svoj džeparac štede. Za

odnos djeteta prema novcu važno je da ono ima svoju vlastitu kasicu. Isto toliko važno je da se u kući razgovara o novcu. Djeca treba da znaju da i roditelji moraju da štede, kako bi ispunili svoje želje i da za taj novac moraju da rade. Zbog toga se ne može jednostavno reći kolika bi generalno trebalo da bude visina džeparca, nego se njegova visina mora prilagoditi porodičnoj finansijskoj situaciji. Roditelji moraju da se unaprijed dogovore sa svojom djecom na šta džeparac mora da se potroši i za šta mogu dobiti «ekstra-kredit», npr. za odjeću ili da jedu van kuće.

Švajcarsko Savjetovalište za pravljenje budžeta (vidi adresu internet-stranice u prilogu), smatra da su sljedeći iznosi za džeparac, koji mogu poslužiti kao polazna osnova, prikladni:

za malu djecu:	sedmično	1.— do 1.50 Fr.	u 1. razredu
		1.50 do 2.— Fr.	u 2. razredu
		2.— do 3.50 Fr.	u 3. razredu
		2.50 do 3.— Fr.	u 4. razredu
od 5. razreda:	mjesečno	15 – 25 Fr.	za 11 i 12-godišnjake
		25 – 35 Fr.	za 13 i 14-godišnjake
		35 – 50 Fr.	za 15 i 16-godišnjake

50 – 250 Fr. za učenike srednjih škola i učenike na zanatu
(u zavisnosti od toga, šta sve mladi moraju sami da plate).

Kod omladine se preporučuje uplatiti novac na račun koji ne mogu prekoračiti.

Uz džeparac djeca uče da troše samo onoliko para koliko imaju na raspolaganju. Na početku to ponekad neće baš funkcionisati kako treba: praviće greške iz kojih će moći izvući pouku. Ne dopustite da vas raznježi prazna kasicu i razočarano dijete! Pokažite mu kako može bolje da rasporedi novac (tako što će neku kupovinu ostaviti za poslije) i ne dajite mu nikakav predujam ili pozajmicu – tako ćete ga samo naučiti da živi iznad svojih mogućnosti i da zaduživanje spada u dio svakodnevnice. Na osnovu toga bi dijete moglo da si stvori predstavu da uvijek postoji neko ko će mu pomoći da se izvuče iz škripca (za pomoć pri pravljenju budžeta: vidi adrese internet-stranica u prilogu).

6. Vaspitanje bez nasilja

Nikad ne tucite djecu! Djeca koja su bila tučena ne mogu da izgrade odgovarajući osjećaj vlastite vrijednosti. Roditelji i braća/sestre su njihovi uzori!

Djeca koja su bila tučena primjenjuju u konfliktnim situacijama češće silu nego druga djeca.



Djeci je potrebna ljubav

Ni najbolja ishrana, a i ni najsigurnija okolina nisu dovoljni da bi se dijete normalno razvijalo. Djeca koja nemaju osjećaj da ih drugi vole, povlače se u osamu i psihički propadaju. Djeca moraju da osjete da ih drugi vole takve kakvi su, i da ta ljubav neće nestati ako im se desi neka nezgoda. (Ljubav nema nikakve veze sa tim da li je «sve dopušteno» ili ne. Iskazivanje ljubavi ne isključuje postavljanje granica i dosljedno reagovanje.)

Znaš li ti, koliko ja tebe volim?



Djeci su potrebni priznanja i pohvale

Čak i ako krajnji rezultat (kad nam, recimo, dijete pomaže) ne odgovara našim očekivanjima, treba ga pohvaliti i time mu pokazati da se isplati potruditi se. Ako suđe nije u potpunosti suho, to je prije svega jedna sitnica; ali ako dijete inače više neće da nam pomaže, to već predstavlja problem. Samo ako bude pohvaljeno za svoj trud, dijete će pokušati i svaki sljedeći put. Pokažite mu da cijenite njegove napore i da se radujete njegovom zalaganju. Tek onda mu možete pokazati kako bi taj posao mogao sljedeći put uraditi još bolje. Recite mu, što je moguće jasnije, šta želite i kako želite da se nešto uradi. Nemojte samo da mu govorite šta nećete! Dijete mora biti u stanju da jasno prepozna vaše želje. Istaknite pritom u prvi plan ono što je dijete dobro uradilo, a ne ono loše.

Hvalite ga riječima, ali isto tako i osmijehom, tražite kontakt očima ili tjelesni kontakt. Čovjek može djetetu na mnogo načina pokazati, kako mu je drago što je vidio kako je ono htjelo da napravi nešto dobro.

Nema vaspitanja bez grešaka!

Roditelji se vrlo često pitaju šta su trebali, mogli, morali.... bolje ili drugačije da naprave. Ovakva pitanja čovjek ne može izbjeći. Savršeno vaspitanje tek treba da bude izmišljeno! Dakle, ne dajte da vas to obeshrabri. Doduše u vaspitanju djece ima dosta grešaka (npr. batine i svi drugi oblici nasilja). Svi mi pravimo greške – kako roditelji tako i djeca.

Ako ipak izgubite strpljenje

Od svih kazni najčešće se primjenjuju tjelesne kazne. Razlozi za to su bespomoćnost, preveliko opterećenje i stres. Mi nismo uvijek u stanju da odreagujemo pribrano, da sačuvamo hladnokrvnost. U takvim situacijama vrijedi pravilo:

STANI!

**Prvo razmisli – onda djeluj!
(npr. prvo izbroj do 20)**



Uvjerite se da je dijete na sigurnom, da mu se ništa ne može desiti – kako biste vi mogli da se povučete.

Skuhajte si čaj ili kafu, opustite se u kadi ili uz svoju omiljenu muziku. Otiđite u neku drugu prostoriju ili na svjež vazduh. Udahnite duboko i brojte najmanje do dvadeset. Ili nazovite nekoga u koga imate povjerenja. Važan telefonski broj za slučaj nužde u situacijama kad osjetite da biste na licu mjesta mogli eksplodirati je «Telefon za pozive roditelja u hitnim slučajevima»: tel.: 071/243 78 02.



Udaljite se, opustite se, razmislite

i uradite nešto sebi za ljubav!

Morate da osjetite da ste se i dušom i tijelom «ohladili», prije no što ponovo odete do djeteta.

A i ako se, uprkos svemu, ipak nekad desi da vam se omakne i da udarite dijete: roditelji se isto tako mogu izviniti za svoju grešku. Dijete će biti zadovoljno time i oprostiće vam, a tako će naučiti da i roditelji prave greške i da priznaju da su ih napravili.

Dakle, bez batina – ali kako onda odreagovati?

Čarobno sredstvo je humor. Ako ste opušteni, lakše ćete prebroditi mnoge škakljive situacije. Pokušajte da preduzmete neke druge korake, ako od onoga, što ste do sada pokušavali nema koristi. Neželjeno ponašanje možete spriječiti i tako da ga usmjerite u drugom pravcu, da možda takvo ponašanje čak i dozvolite u prilikama koje ste vi odredili, npr. jedanput mjesečno za vrijeme jela moglo bi biti dozvoljeno podrigivanje i mljackanje – koliko god ko hoće (vrlo brzo će ih proći volja!).

Čovjek mora da razlikuje kazne od posljedica. Zabrana izlaska ako nije pospremljena soba predstavlja kaznu, zato što ona nema nikakve logične veze sa «prestupom». Ali ako se djetetu zabrani izlazak zato što je sa žurke došlo kući prekasno, onda je to logična posljedica! Preduzimajte mjere koje i drugi razumiju! Ako su uzrok i posljedica u direktnoj vezi, onda i «kazne» imaju smisla i dijete ima razumijevanja za njih i može da ih si predstavi. Time mu se daje šansa da iz toga nešto nauči. Kazne – ili po mogućnosti posljedice – ne smiju nikada izgledati kao osveta.

Budite kreativni i maštoviti, a kad vam nestane dobrih ideja ili ako nisu dovoljno djelotvorne, potražite savjet kod nekog iz Savjetovališta za pitanja vaspitanja. To nije znak nemoći nego samo vid ciljanog daljeg obrazovanja. Za sve druge odgovorne poslove moramo da se obrazujemo i da polažemo stručne ispite (jedan zanatlija, na primjer, mora prvo da položi majstorski ispit, da bi mogao da obučava šegrte).

7. Škola

Uzmite u obzir da škola za vaše dijete ima otprilike isto onoliko značenje kao što to za vas ima vaše radno mjesto. I to nije baš mala stvar; saberite jedanput sve te sate koje vaše dijete provodi u školi i dodajte tome vrijeme kad još kući radi za školu.

Saradnja između roditelja i škole

Škola se ne tiče samo učitelja! Potrebno je da saradujete sa školom, kako bi se vašem djetetu omogućilo da ima dobru klimu za učenje. To znači, da redovno razgovarate sa učiteljima koji uče vašu djecu i da ponekad odete u školu. U Zakonu o osnovnom školstvu, u poglavlju VI, čl. 92. – 97., sadržana su do detalja sva prava i obaveze škole i roditelja u vezi s tim. Posebno važan je čl. 92.: «Škola i roditelji saraduju po pitanju vaspitanja i obrazovanja» i čl. 96.: «Roditelji su dužni da vode računa da njihovo dijete redovno pohađa školu i da se pridržava odredbi shodno čl. 34. (Stimulativne mjere) ovog Zakona». Prema GZ čl. 302. «Roditelji su obavezni da svom djetetu obezbijede odgovarajuće opšte i stručno obrazovanje koje, koliko je to moguće, odgovara njegovim sposobnostima i sklonostima. U tu svrhu oni treba na prikladan način da saraduju sa...». Upoznajte školski sistem kantona u kojem živite kao i njegove posebne karakteristike.



Samo ako učitelji i roditelji budu radili ono što je u njihovim mogućnostima, onda će dijete moći da prođe svoj razvojni put koji mu je postavljen. Škola ne može da preuzme na sebe svu odgovornost za razvoj djeteta tokom školovanja. Vi, dakle roditelji, jeste i bićete najvažnije osobe u životu svog djeteta!

Ne ustručavajte se da tražite informacije!

Savjetovališta:

Sve regionalne službe za školsku psihologiju
u kantonu St.Gallen-u (Gossau, Jona,
Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil)
adrese/brojeve telefona naći ćete:
www.schulpsychologie-sg.ch
ili u Centrali u Rorschach-u

071 858 71 08

In Via
Stručna služba za zaštitu djece
Falkensteinstr. 84
9006 St. Gallen

071 243 78 02

Savjetovalište za roditelje koji imaju
bebe ili djecu u predškolskom uzrastu
Rosenbergstr. 82
9000 St. Gallen

071 227 11 70

Savjetovalište za nasilje u porodici
za nasilna lica
Oberer Graben 22
9001 St. Gallen

071 229 26 30

Socijalno-psihijatrijsko savjetovalište
za odrasle
za područje St.Gallen-a
Rosenbergstr. 32
9000 St. Gallen

071 227 12 12

Porodično savjetovalište
Fröngartenstr. 16
9000 St. Gallen

071 228 09 80

Poziv za pomoć djeci i omladini

071 243 77 77

Krizna intervencija kod vanrednih
događaja u školi
(Služba za školsku psihologiju
u kantonu St.Gallen-u)

0848 0848 48

Služba za školsku psihologiju za grad St.Gallen
Bahnhofplatz 7
9000 St. Gallen

071 224 54 36

Literatura i izvori:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“