**Savjeti roditeljima**

USPJEŠNO RODITELJSTVO JE NAJTEŽE ALI I NAJLJEPŠE ZANIMANJE!

*1. Koje higijenske navike dijete treba steći prije nego što krene u školu?*

Djeca trebaju redovito prati ruke, posebno prije i nakon upotrebe WC-a i prije jela, ruke prati tekućim mlazom vode i tekućim sapunom najmanje 10 sekundi (preporučuje se 30 sekundi), odnosno brojiti najmanje do 10, a poželjno je do 30. Stoga je važno da u sanitarnim čvorovima u školi ima tekuće vode, tekućeg sapuna i papirnatih ubrusa.

Međutim, od prvoškolca se očekuje da je osim higijenskih usvojio osnovne kulturne i radne navike. One se stječu u obitelji i na njih dalje utječu škola i okolina. Budući da su danas manji problem bolesti prljavih ruku, a veći su problemi psihičkog zdravlja potrebno je više pažnje posvetiti mentalnoj higijeni. Važno je dijete naučiti ophoditi se s vršnjacima i okolinom, naučiti ga vještinama komunikacije, prepoznavanju, izražavanju i kontroli emocija. Na taj način dijete će se lakše prilagoditi novim zahtjevima okoline.

Roditelji i osobe iz okoline dužne su kritički se osvrtati na osobne loše navike budući da nas djeca oponašaju.

*2. Kako prepoznati je li dijete zaista bolesno ili samo želi izostati s nastave?*

Kada je dijete nezadovoljno u školi ono se može tužiti na razne smetnje poput glavobolje, trbuhobolje i slično da bi moglo ostati kod kuće. Potreban je pregled djeteta, razgovor s djetetom i roditeljem kako bi se utvrdilo jeli dijete bolesno ili ne.
Posebna pozornost se usmjerava i na san, apetit, igru te obavljanje školskih i ostalih obveza. Važno je da roditelj porazgovara najprije s djetetom o svemu što se događa u školi, zatim s razrednikom o tome je li dijete prihvaćeno od svojih vršnjaka. Posjetit će obiteljskog i školskog liječnika koji će razlučiti radi li se o teškoćama koje proizlaze iz djetetova zdravstvenog stanja i posebnih potreba, specifičnih teškoća učenja (npr. disleksija) ili pak odgojnih poteškoća.
Školski liječnik će zajedno s roditeljem i školom pokušati pomoći u rješavanju poteškoća djeteta.
Roditelj često nenamjerno učvršćuje takvo ponašanje djeteta odobravanjem izostanaka, umjesto da odmah traži pomoć stručnjaka i škole.

*3. Kako postupiti kada dijete zbog bolesti puno izostaje s nastave?*

U takvim situacijama učitelj ili razrednik trebaju obavijestiti stručni tim škole kojemu osim učitelja, pedagoga i psihologa pripada imenovani nadležni školski liječnik. Tu je neophodan timski pristup i rad. Školski liječnik će, ukoliko je potrebno, obaviti razgovor s roditeljem i djetetom, konzultirati izabranog obiteljskog liječnika i prema potrebi učiniti slijed neophodnih postupaka koji su različiti već prema tome radi li se o akutnim ili kroničnim bolestima ili drugim psihofizičkim problemima djeteta. U Savjetovalištu za školsku djecu i mlade, uz suradnju stručnjaka različitih specijalnosti, djetetu i roditelju pružiti će se sva potrebna skrb i pomoć.

*4. Što u slučaju ozlijede tijekom nastave?*

Prvu pomoć će pružiti učitelj ili nastavnik. U ormarićima za prvu pomoć u školi nalazi se zavojni materijal, dezinfekcijska sredstva i rukavice od lateksa. Prvu pomoć nakon ozljeđivanja nastavnik će pružiti u rukavicama koje će nakon uporabe baciti. Djetetu koje krvari treba odmah zaustaviti krvarenje, a potom tražiti rukavice. Nastavnici znaju da se neophodna hitna pomoć mora pružiti djetetu bez obzira na nemogućnost primjene mjera zaštite i straha od moguće zaraze npr. HIV-om. Nije opisan slučaj u svijetu zaraze HIV-om nakon doticanja neoštećene kože sa (zaraženom) krvi. Kako bi do ozljeđivanja djece dolazilo što manje potreban je  nadzor nad disciplinom tijekom odmora i na satovima tjelesnog odgoja. Ako pri ozljeđivanju nije prisutan učitelj ili profesor, dijete treba uputiti da o svakoj povredi i ranjavanju obavijesti učitelja i profesora koji će stručno pružiti prvu pomoć, a potom obavijestiti roditelja, nadležnog školskog liječnika i po potrebi pozvati hitnu pomoć.

*5. Kada dijete ulazi u pubertet?*

Pubertet  počinje pod utjecajem hormona u djevojčica između 9-te i 10-te godine, a u dječaka između 11-te i 12-te godine. Ukoliko počne ranije, obavezno treba tražiti savjet liječnika. Roditelj prvo uočava ubrzan rast u visinu, odnosno fizički rast i razvoj te primarne i sekundarne spolne promjene (rast spolovila, grudi, dlačica, promjene glasa, akne, pojavu menstruacije i polucije). Maksimalna brzina rasta u dječaka je u 14-oj godini, a u djevojčica u 13-oj godini. Iako je nastup puberteta genetski uvjetovan pa ga roditelji mogu očekivati u dobi u kojoj su sami ušli u pubertet, snažan je i utjecaj drugih faktora, kao što su opće zdravstveno stanje, prehrana, psihološki čimbenici, geografski položaj i drugo.

U psihološkom smislu najburnije je razdoblje od 14-te do 17-te godine. Međutim, vrlo je važno naglasiti da je za ono što će se tada događati najvažnija povezanost koja se razvila između djeteta i roditelja u ranijem razdoblju djetinjstva. Vrlo je važno da kontinuirano pomažu djeci da steknu i održe dobre navike. Odrastanje karakteriziraju nastojanja pronalaženja vlastitog identiteta i autoriteta, separacije od roditelja, odnosno odgovora na pitanja tko sam i što sam te razvoja spolnog identiteta.

*6. Što učiniti kada dijete promijeni ponašanje, postane agresivno, konfliktno ili posve povučeno?*

Manji konflikti između roditelja, odgajatelja i djeteta su normalni i zdravi, rasprave i komunikacija vrlo su važni u razvoju osobnosti. Većina sukoba nastaje oko problema slobode, odgovornosti, uzora i ravnopravnosti i uglavnom se odnose na odjeću, izlaske, učenje, čišćenje i slične obveze. U takvim raspravama važno je usredotočiti se na bitne probleme: pušenje, alkohol, eksperimentiranje s drogom, noćne izlaske, a ne na odabir frizure i odjeće. Kakvu osobnost će dijete razviti ovisi o genetskoj predispoziciji i okolinskom utjecaju, najsnažnije obiteljskom, a zatim i šire, vrtića, škole, vršnjaka, medija i šire društvene zajednice. U svim postupcima, kako roditelj, tako i društvo, trebaju naći ravnotežu, postaviti jasna pravila, poštivati ih i dosljedno provoditi koliko god to bilo teško. Kako će mlada osoba riješiti problem, povlačenjem u sebe ili skretanjem pozornosti na sebe ponašanjem neprilagođenim situaciji i događaju ovisi o više čimbenika. U svakom slučaju, roditelj ponajprije, a zatim i okolina mogu primijetiti promjene ako i najkraće vrijeme provedeno s djecom pažljivo slušamo i motrimo. Ako je dinamika odnosa narušena, pri pojavi agresije prema van ili prema sebi (ovisnosti, samoozljeđivanje), odmah treba potražiti stručnu pomoć. Važno je da je roditelj autoritet djetetu, da ga ono poštuje i sluša te da ga zaštiti od lošeg djelovanja prema sebi samom, ali isto je tako važno da je samokritičan, da pruži djetetu dobar primjer, a sam nauči (ako treba i uz stručnu pomoć) ostati miran te da u komunikaciji s djetetom koristi “JA” poruke (ja želim, očekujem, osjećam…) umjesto “TI” (“ti si ovo, ti si ono”), naučiti dijete da i ono koristi “JA” poruke, odnosno da iskazuje što očekuje osjeća i misli. Nužno je pokazivati ljubav i razumijevanje za osjećaje svoje djece. Prema ranijim istraživanjima, djevojke češće ispoljavaju agresivnost verbalno, a dječaci fizički.

Na prve verbalne i neverbalne poruke djeteta koje ukazuju na depresiju treba reagirati. Dijete će to pokazati raspoloženjem, mislima i ponašanjem, često brojnim tjelesnim simptomima (glavobolje, trbobolje, poremećaji hranjenja i sna i slično). Osjećaj strepnje, brige, tuge, straha, lošeg razmišljanja o sebi, sadašnjosti i budućnosti te osjećaj bespomoćnosti, poziv su djeteta na brzu reakciju roditelja i traženje stručne pomoći. Vrlo je važno što ranije potražiti savjet stručnjaka!

*7. Što učiniti kod poteškoća u učenju?*

Najvažnije je suočiti se s činjenicom jesu li želje i očekivanja roditelja u skladu s djetetovim sposobnostima, mogućnostima i željama. Svaki dan djetetova života trebao bi biti ispunjen sadržajima i aktivnostima koje će njegov razvoj usmjeravati prema odrastanju u aktivnu, kompetentnu i odgovornu osobu. Roditelji trebaju biti iskreni i dosljedni, uz nastojanje razvijanja bliskosti i povjerenja. Ako postoje teškoće u psihofizičkom razvoju koje bi mogle utjecati na uspjeh u školi, potrebna je rana dijagnostika, liječenje i rehabilitacija. Ne uoče li se ranije, te će poteškoće uočiti školski liječnik i stručni tim škole već pri upisu u osnovnu školu. Već kod prvih i najmanjih poteškoća treba tražiti pomoć i staviti težište na djetetove sposobnosti (npr. govorne, glazbene, motoričke, tehničke i slično). Tako ćemo omogućiti da dijete ne razvija lošu sliku o sebi i zavrti krug neuspjeha. U adolescentnom razdoblju neuspjeh u školi upozorava roditelja ne samo na moguće pogrešan izbor škole, početne teškoće prilagodbe i nesnalaženja koje krenu s «markiranjem» i negativnom afirmacijom, nego i na velike i burne tjelesne i psihičke promjene kada adolescent usvaja spoznaje drugačijeg pogleda na sebe i okolinu. U sadašnjem okruženju često negativnih komentara i utjecaja (“kaj vredi učiti, više novca imaju i bolje žive lopovi i šverceri”) važno je isticati pozitivne stavove o učenju, znanju i vještinama, navoditi pozitivne primjere u obitelji, društvu, znanosti i sportu. U Zagrebu postoji Savjetovalište za poteškoće učenja u kojem se mogu učiti načini učenja, organizacija učenja te otklanjanje straha od odgovaranja i ispita. Informacije potražite kod svoga školskog liječnika.

*8. Kako dijete previše ne ograničavati u osamostaljenju, a ipak ga imati pod nadzorom?*

Krize odrastanja su zapravo i krize roditeljstva jer su i jedni i drugi u tom razdoblju podvojeni. Dijete zapravo želi slobodu i neovisnost, a istovremeno podršku, zaštitu i tople odnose s roditeljem koji će ga razumjeti. Roditelj pak želi dijete učiniti neovisnim i sposobnim za samostalan život, ali i dalje želi biti djetetov zaštitnik. Naravno da je najvažnije u svemu naći ravnotežu, što i jest najveće umijeće.

Važno je poticati razvoj osobnosti, djetetovih sposobnosti i kompetencija za rješavanje i najmanjih problema kako bi razvilo samopouzdanje i samopoštovanje. Kad nam dijete želi pomoći u radu ili rješavanju problema, treba ga poticati na aktivnosti koliko god nam se žurilo ili nam se čini da dijete to neće uraditi onako kako očekujemo. Za svaki uspjeh i pokušaj da nešto učini treba ga pohvaliti.

*9. Kako ograničiti izlaske?*

Od samih početaka odgoja treba postavljati granice i vrijeme izlazaka koji se prilagođuju dobi. Kontrola je nužna i treba rano naučiti dijete da je to obveza roditelja i odgajatelja. Prema odredbama obiteljskog zakona u Hrvatskoj djeca u dobi do 16 godina mogu izlaziti bez pratnje do 23 sata. Međutim, pretjerani strah, kontrola i zaštita nisu poželjni. Prema istraživanju, 97% srednjoškolaca dođe u kontakt s osobama koje konzumiraju ilegalnu drogu, a nažalost svi s onima koji puše i piju, pa i u samoj obitelji (budući da roditelji ne naglašavaju negativan stav prema ovisnostima pa i vlastitima, a država nije dosljedna u provođenju kontrole i kazne). Najvažnije je znati s kim i gdje dijete izlazi. (Roditelj treba budan dočekati dijete kad se vrati kući, razgovarati s njim o izlasku, o tome što se događalo, koga je novog upoznalo i sl). Tako će dijete razviti socijalne vještine, vještine komunikacije i asertivnosti te konstruktivnog rješavanja problema. Tako će jasno naučiti reći NE kada treba, što također nauči od roditelja ako roditeljsko DA zaista znači DA, a roditeljsko NE zaista znači NE.

*10. Hrani li se dijete zdravo?*

Zdrava prehrana podrazumijeva voće, povrće, mliječne proizvode, meso, svakodnevne kuhane obroke, ne pržene, obvezni doručak, ručak i večeru, a između obroka voće i sirovo povrće te dovoljno tekućine, najbolje obične vode, a manje zaslađenih sokova. Danas, kada je novac jedan od problema za cjelokupnu i zdravu prehranu, važno je znati da kukuruznom krupicom (palentom, purom) možemo zamijeniti mesni obrok.

Veliki broj djece (što su stariji, to više), odlazi u školu bez doručka. To je štetno za organizam i  intelektualno funkcioniranje djeteta. Dijete bi trebalo imati 5 obroka u danu, tri glavna i dva međuobroka. Važno je djecu naučiti piramidu prehrane, kalorijske potrebe i porcije prema dobi. Djeca to uče u školi i u zdravstvenom odgoju.

*11. Zašto je važno kretanje i sportska aktivnost?*

Djeca sve više vremena provode uz računalo i televiziju. Djetetu treba odrediti vrijeme koje će provesti uz računalo i televiziju i izabrati program koji će gledati, dnevno do dva sata. S obzirom koliko djeca sjede u školi, u kući dok uče, sjede za računalom i gledaju televiziju, nedostaje im kretanja. Treba ih poticati na igru s drugom djecom izvan kuće. Uključiti ih u sportske aktivnosti, bez obzira na rezultate koje će postizati ili koliko će se dugo trajati interes za pojedini sport. Važno je kretanje i druženje s drugom djecom. To će im pomoći u prilagođavanju pravilima i potrebama grupe, radu i disciplini nužnim za  postizanje dobrih rezultata. Ako ne voli sport, uključite ga u  izviđače, planinare u školi ili drugu aktivnost za koju pokazuje interes. Razvijena navika kretanja i bavljenja sportom roditelju i djetetu olakšava razdoblje “bura i oluja” u pubertetu i adolescenciji, a i u odrasloj dobi je prevencija srčano-žilnih bolesti, dijabetesa i drugih kroničnih bolesti.

*12. Kako na zdravlje djeteta utječe izloženost duhanskom dimu roditelja pušača?*

Pušenje roditelja u obitelji utječe na rast djece te će ona već na pregledu za upis u prvi razred biti niža (prema istraživanju provedenom u Zagrebu za 1,5 do 2,0 cm) od djece roditelja nepušača. Također je u te djece uočen usporen i slabiji razvoj dišnog sustava i sklonost bolestima dišnog sustava u odrasloj dobi. Češće imaju upale gornjih i donjih dišnih putova te srednjeg uha. Stoga izostaju s nastave, a roditelji s posla. Postoji značajno veći rizik za razvoj alergijskih bolesti, posebice astme. Dobro se izboriti i prestati pušiti, a ako to nije Vaš izbor, onda svakako ne smijete pušiti u blizini djeteta i ne iznositi pozitivan stav prema pušenju. Strogo je zabranjeno pušenje u prostorijama u kojima borave nepušači, a posebice u onima u kojima borave djeca. Pušiti u blizini djeteta je direktno ugrožavanje njegovog zdravlja. Izlaganje djece pasivnom, odnosno prisilnom pušenju, smatra se zlostavljanjem djeteta!

*13. Kako sačuvati dijete od ovisnosti?*

Najčešći odgovori na pitanje zašto mladi posežu za drogama su želja da se osjećaju odraslima, želja za uklapanjem i pripadanjem grupi, žele se dobro osjećati, skloni su pobuni i rizicima, tu je i radoznalost. Roditelji trebaju  biti dobro obaviješteni o drogama. Stav da djeca i mladi ne smiju uzimati alkohol i druge droge mora biti jasno postavljen. Ako su roditelji i sami ovisnici može pomoći i razgovor s djetetom o poteškoćama koje ovisnost stvara. Djeci treba pažljivo i jednostavno objasniti poguban utjecaj droga na zdravlje i budućnost. To nije jednostavno u odnosu na informacije koje dobivaju od vršnjaka i medija.

Važno je poticati razvoj osobnosti i djetetovih sposobnosti te nagrađivati ga ne samo kada uspije, nego i kada ulaže napor da bi steklo osjećaj vlastite vrijednosti i sigurnosti. Naučiti ga kako se oduprijeti pritisku vršnjaka i reći NE kada ga nagovaraju na uzimanje droga. Najjača podrška djetetu je obiteljska povezanost i međusobno povjerenje. To je proces koji se postiže stalnom brigom, slušanjem i provođenjem vremena s djetetom.

Svoje postupke roditelj treba usmjeravati prema prepoznatim interesima djeteta. Ako dijete voli atletiku, treba ga odvesti u klub iako će možda trenirati samo dva mjeseca pa će mu se svidjeti odbojka ili neki drugi sport. Potom će poželjeti biti u dramskoj sekciji, učiti jezike ili ići u izviđače. Roditelji moraju naći vremena i pratiti sklonosti djeteta. To su aktivnosti na kojima ono može naučiti da je za uspjeh potreban rad, strpljivost i suradnja s drugima pogotovo u kolektivnom sportu. Ako roditelj nema dovoljno vremena, ili saznanja kako dijete uključiti u neke sportske ili druge aktivnosti to će uvijek saznati u školi, koja djeci također pruža mogućnosti slobodnih aktivnosti.

Kada dijete promijeni ponašanje (laže, krade, napusti stare prijatelje, nasilno je i razdražljivo, sve slabije uči, učestalo izostaje, neredovito jede i spava, gubi na težini…) i postoji mogućnost da dijete uzima drogu roditelji mogu potražiti pomoć, osim psihologa i pedagoga škole i školskog liječnika, u centrima za prevenciju ovisnosti u zavodima za javno zdravstvo.

*14. Kada i kako razgovarati o spolnosti?*

Kako na jednostavan način objasniti tjelesne promjene tijekom puberteta?

Početi od najranije dobi, pojašnjavajući što se događa u rastu, razvoju i sazrijevanju kroz pojedina razdoblja života na način primjeren dobi. Činite to postepeno ovisno o znatiželji, postavljanju pitanja i mogućnosti razumijevanja. Koji će od roditelja razgovarati, otac ili majka, ovisi o osobnosti, znanju i vještinama roditelja, a može pomoći i šira obitelj. Treba otvoreno načeti i najdelikatniju temu i priznati ako nešto ne znate da ćete za pojašnjenje tražiti stručnu osobu. Postoji jednostavan savjet da iskoristite preventivne liječničke preglede tijekom školovanja. Pitajte dijete što je rekao liječnik ili sestra.