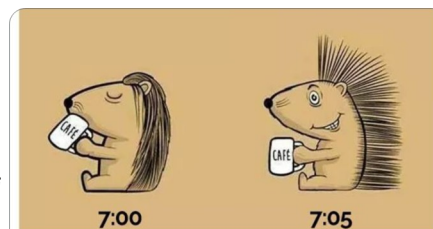


### NIJE LAKO BITI RODITELJ !

Možemo li unatoč svim pritiscima suvremenog života zadržati optimizam i vjeru u odgoj sretno djece?



Novo spoznanje u odgoju govore nam više o važnim aspektima u životu djece i mladih. O njima je potrebno razmisliti jer nam pomažu u oblikovanju naših roditeljskih očekivanja. Često ćemo reći da nam je sve to poznato, ali koliko često osvijestimo važnost spavanja, pravilne prehrane, utjecaja televizijskih programa i novih tehnologija?

### NAVIKE SPAVANJA

Školskoj djeci treba 9-10 sati sna. Uspjeh u školi je povezan s naspavanošću djeteta!



Rana dječja dob je razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja. Poznato je da je mozak 3,5godišnjeg djeteta 2,5 puta aktivniji nego kod odraslog čovjeka! Tijekom spavanja, lučenje hormona rasta dovodi do fizioloških promjena kod djece, ona rastu. Jednako važno, i učenje, stvaranjem novih sinapsa i prijenosa neurotransmitera u mozgu, utječe na razvoj djeteta. Zaključujemo kako su spavanje i učenje hrana za mozak.

Kod spavanja djece važno je smanjiti podražaje koji remete mirno uspavljanje i san. Osobito svjetlosni podražaji utječu na biološki sat i ciklus spavanja, jer ometaju lučenje melatonina, potrebnog za uspavljanje. Tako je direktno utvrđena veza neposrednog gledanja u ekrane (tv, video igrice, mobiteli - "plavo svjetlo koje titra i tijekom noći) i odgođenog i isprekidanog spavanja! Jednako tako i hormoni uzbuđenja ometaju melatonin pa prije spavanja valja izbjegavati prevelika uzbuđenja kod djece.

Rastom i razvojem djeteta, mijenja se životni ciklus koji određuje količinu i kvalitetu sna. Promijenjena hormonalna slika kod djece u pubertetu utječe na stadije spavanja, jer pomiče fazu stvaranja melatonina. Prirodnim ciklusom djeca idu kasnije na spavanje, ali zbog snažnog rasta i razvoja im je potrebna jednaka količina sna kao i ranije. Ako pritom i neuredno spavaju, bude se, remeti se faza dubokog sna koji okrepljuje. Tako se nerijetko događa da djeca zbog manjka sna i odmora osjete deprivaciju sna, koja u kombinaciji s drugim dnevnim opterećenjima, vodi i do povećanog umora, pospanosti i razdražljivosti. U starijoj životnoj dobi, deprivacija sna i stres sve više vode u kroničan umor, poremećaje koncentracije i raspoloženja, čak i depresiju.

Zbog ovih spoznaja, važno je ponoviti: Higijena spavanja i učenja su preduvjet zdravog odrastanja!

### PRAVILNA PREHRANA I RIZICI ZA ZDRAVLJE



Doručak je vrlo važan i neizostavan dio zdrave prehrane!

Zdrava i uravnotežena prehrana je uvjet tjelesnog, ali i mentalnog zdravlja. U posljednje vrijeme se sve više ističe preporučljivost sezonskog i tradicijskog jelovnika, odnosno pripremanje jela s namirnicama koje su u sezoni i podneblju u kojem živimo. Raznovrsnost je jednako tako preporučena.

Poremećaji u prehrani najčešći su razvojnim krizama djece. Više su svojstveni adolescenciji, kod djevojčica. Roditelji gotovo uvijek promišljaju da se radi o somatskom (fizičkom) problemu, no poremećaji u prehrani su socijalno i psihički uvjetovani. Najčešći oblici poremećaja su anoreksija i bulimija, ali postoje i blaži, neprimjetni oblici redukcijskih dijeta u kojima djeca, pretežno djevojčice, iskazuju negativnu samoprocjenu i lošu sliku sheme tijela.

Ovom problemu doprinose razne emocionalne teškoće i utjeha u hrani. Također se događa i da djeca pate zbog prevelikih očekivanja od roditelja (u školi!) i sve se lošije procjenjuju i trpe pod pritiskom preambicioznih roditelja. Na kraju, ali najvažnije, velika prijetnja samopouzdanju djece je Internet, konzumerizam kao opća pojava i fenomen imidža kojeg kreiraju reklame i marketing. Ako želimo ne samo zdravu, nego i sretnu djecu, moramo razmisliti i o ovome:

Kako planiramo prehranu, imamo li svakodnevne zajedničke obroke?

Koliko djeci naglašavamo važnost zdravih stilova života i pozitivnog poimanja sebe?

#### MEDIJI I IZBOR SADRŽAJA

Nažalost, i mediji su danas velika konkurencija zdravom odgoju i učenju. Uvelike su ugrozili navike čitanja i ovladali su dokolicom naše djece. Temeljni medij u povijesti čovječanstva je oduvijek bila živa riječ, danas je to imidž, slika (*engl. image*), neovisno o istini koju čovjek traži. Mediji kreiraju sliku stvarnosti u kojoj nije važno kakvo je nešto, već kako izgleda. Novi uzori djece i mladih su zapravo nametnuti, a da toga nismo ni svjesni. Programski sadržaji sadržaji nam prezentiraju ljepotu i bogatstvo. Crtani filmovi i video igrice često imaju izmišljene, nadrealne likove, sklone nasilju, a sve upakirano u zabavan sadržaj. U ovisničkom odnosu prema društvenim mrežama i aplikacijama (FaceBook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Viber..), djeca se ne žele odvojiti od mobitela i interneta.

Unatoč svemu, u našoj stvarnosti imamo mnogo, čak i više pozitivnih primjera i uzora (koji su medijima nezanimljivi jer ne donose profit). O ovim primjerima treba govoriti!

Zamišljamo li samo lošu stvarnost ili djecu upućujemo na pozitivno stvaranje svijeta oko sebe?



*Najveći problem djece danas je : sve žele odmah, bez ikakve odgode, nema dugoročnih ciljeva, površnost, nesamostalnost. Gdje smo mi kao roditelji?*

Gledajući daleko u prošlost, malo se toga promijenilo po ovom pitanju!

*“Današnja mladež voli luksuz, ima loše manire i prezire autoritet. Suprotstavljaju se roditeljima i učiteljima”, Sokrat, 400g.Pr.Kr.*

#### VAŽNO JE BITI TU!

- Djeca traže vrijeme.
- Djeca traže razgovor i bliskost, ali i svoju slobodu.
- Važna je i vjernost koju mi iskazujemo drugim ljudima i vrijednostima, a koju djeca vide.
- Kod djece počinjemo od onoga što oni vole i trebaju, ali ih učimo i odgovornosti.
- Škola bi trebala obrazovati i odgajati dobre ljude i karaktere, ne samo učenike.