

Obitelj pred izazovom

Školica za roditelje 2017.

Anita Dujela, prof.ped.

Siječanj 2017.



7:00



7:05

Nije lako biti roditelj ☺

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

Smjernice u odgoju i svakodnevnom životu obitelji

Nove spoznaje

- Navike spavanja i rast-razvoj djece
- Pravilna prehrana i rizici za zdravlje
- Mediji i izbor programskega sadržaja
- Nove ovisnosti



Navike spavanja

- Spavanje i učenje su hrana za mozak.
- Životni ciklusi određuju količinu i kvalitetu sna.
- Rana dječja dob je razdoblje najintenzivnijeg rasta i razvoja.
- Promijenjena hormonalna slika kod djece (pubertet, adolescencija) utječe na stadije spavanja.
- Podražaji djeluju na biološki sat i ciklus spavanja.
- Poremećaji spavanja u kombinaciji sa drugim opterećenjima vode do deprivacije sna, kroničnog umora, razdražljivosti...
- Higijena spavanja i učenja su uvjet zdravog odrastanja!

Uspjeh u školi je povezan s naspavanošću djeteta!

Školskoj djeci treba 9-10 sati sna.

VAŽNO:

Tv, mobiteli (plavo svjetlo!), računala, igrice, školske obveze idu u prilog odgođenog i isprekidanog spavanja.

Moguće posljedice dugoročne deprivacije sna:

Pospanost, razdražljivost, problemi u ponašanju, depresija; kasnije: ovisnosti, prometne nezgode i rizici.



Pravilna prehrana i rizici za zdravlje

- Razvojna kriza u adolescenciji, osobita je kod djevojčica, tijelo kao rastući i prijeteći objekt.
- Perfekcionizam kod roditelja, u školi
- Emocionalne teškoće, utjeha u hrani
- Internet, konzumerizam, imidž
- Najčešći poremećaji prehrane: anoreksija, bulimija – socijalno uvjetovane, negativna samoprocjena, bolest kontrole, poremećaj slike sheme tijela
- Noviji mogući poremećaji: ortoreksija, bigoreksija

Zdrava i uravnotežena prehrana uvjet je tjelesnog, ali i mentalnog zdravlja!

Doručak je vrlo važan i neizostavan dio zdrave prehrane!

Važno je planirati prehranu i voditi računa o potrebama djeteta (učenje, sport,...).



Mediji i izbor sadržaja

- Temeljni medij u povijesti čovječanstva je živa riječ.
- Današnji temeljni medij je slika, imidž (engl. image).
- Nije bitno kako nešto jest, već kako izgleda.
- Tjeskoba povezanosti (društvene mreže, web portali)
- Mediji su ogromna konkurencija zdravom odgoju, učenju, čitanju, vladaju dokolicom naše djece.
- Sadržaj i likovi crtanih filmova i video igrica??
- Novi uzori mladih, estrada, prezentacija ljepote i bogatstva

“Umjesto noćnih mora trebali bismo imati snove.”

Novi uzori mladih su dio medijske slike.

Suprotno onome što nam pokazuju mediji, češće su to pozitivni uzori, nažalost nezanimljivi medijskim koorporacijama.



Nove ovisnosti

- Epidemija klađenja
- Ovisnosti o ekranima (TV, računalo, mobitel, play station, igrice)
- Društvene mreže i aplikacije
- Sintetičke droge , Internet prodaja i nabava

Najveći problem djece u obitelji danas:

Sve žele odmah, bez ikakve odgode, nema dugoročnih ciljeva, konzumerizam, površnost, nesamostalnost.

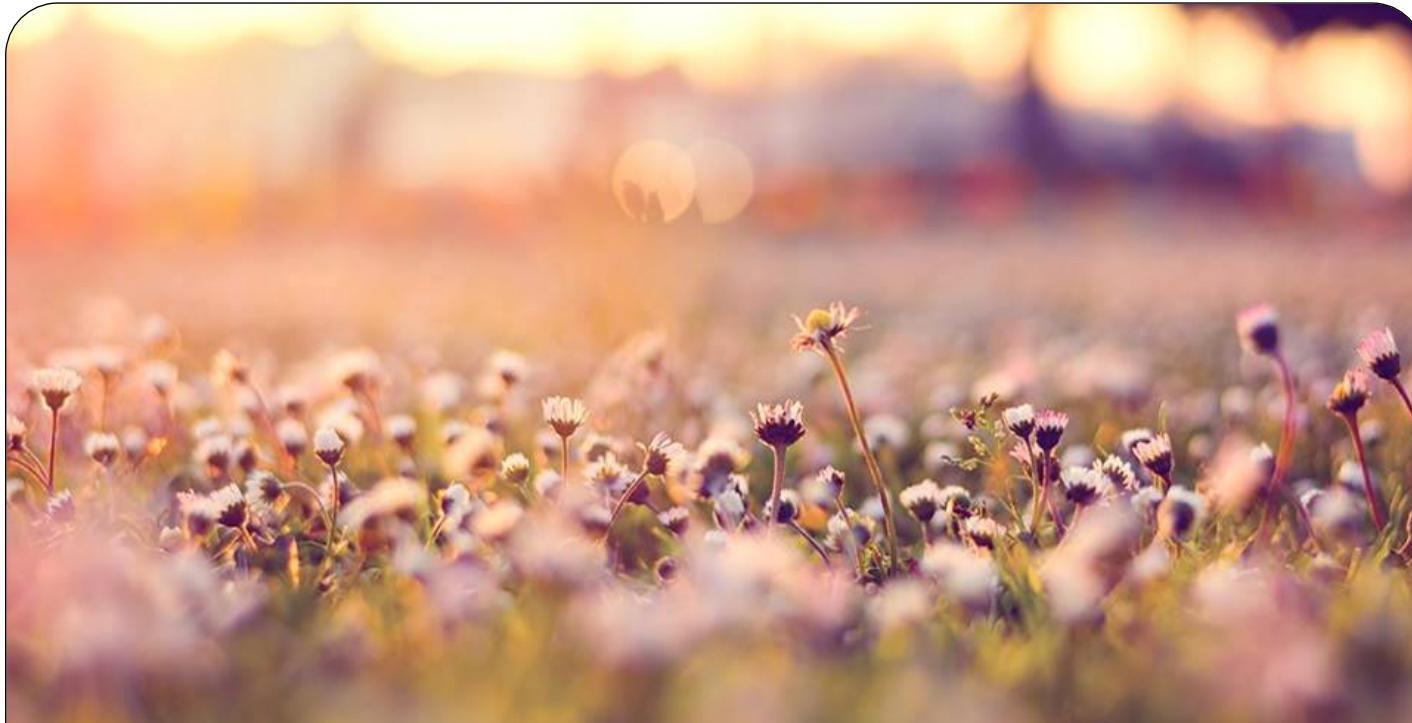
Gdje smo mi kao roditelji?

“ Današnja mladež voli luksuz, ima loše manire i prezire autoritet.
Suprotstavljaju se roditeljima i tiraniziraju učitelje.”

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 istovremeno učimo odgovornosti.
- Škola ne bi trebala samo obrazovati dobre učenike, već obrazovati i odgajati dobre ljude, dobre karaktere.



“Odgoj je klađenje na budućnost” I.Šola