

Džo Frost

Vodič za roditelje

Od prvih koraka do prvih slova

Prevela Ljiljana Petrović Vesković



Beograd, 2014.

NAPOMENA: Svako dete je jedinstveno i ova knjiga ne može da posluži kao zamena za savete lekara i drugih stručnih osoba koje treba da konsultujete pri odgajanju dece, naročito ako dete pokazuje znakove bolesti ili neobičnog ponašanja. Izdavač i autor ne prihvataju odgovornost za bilo kakve povrede ili štetu koja može da proistekne iz upotrebe ili zloupotrebe informacija i saveta objavljenih u ovoj knjizi.

Fotografije: *Danijel Pangborn (i fotografije iz privatne zbirke Džo Frost)*
Ilustracije: *Helen Fluk*



Džo Frost je najpoznatija britanska dadilja, jedan od vodećih eksperata za odgajanje dece i TV lice kome roditelji najviše veruju. Njene knjige su prevedene na mnoge jezike a njeni TV projekti o roditeljstvu emituju se na TV kanalima širom sveta.

Za više informacija o Džo Frost i njenom radu, posetite sajt www.jofrost.com.



Ovu knjigu posvećujem svojoj bratanici Izabeli.

Volim te.

Ljubi te i grli

tvoja teta Džo-Džo

SADRŽAJ



Predgovor	11
-----------	----

PRVI DEO: Samouvereno roditeljstvo: iz dana u dan, iz sata u sat

1 Vaše emocionalno putovanje	23
2 Zaposleni roditelji	41
3 Vaš mali čovek	56

DRUGI DEO: Krupnim koracima kroz nežne godine

4 Bezbednost na prvom mestu	83
5 Disciplina	106
6 Značaj igre i stimulacije	136
7 Pozitivna adaptacija	159
8 Navikavanje na nošu za nedelju dana	181
9 Stvaranje zdravih navika u ishrani	193
10 Šetnja i skitnja	214

TREĆI DEO: Jedan dan u životu malog čoveka

11	Zašto je rutina važna	229
12	Jutro 233	
13	Popodne	250
14	Veče 259	
15	Vreme za spavanje	268
16	Putovanje se nastavlja...	285

ČETVRTI DEO: Korisni izvori

	Omiljene dečje pesmice i igre	289
	Pomoć u hitnim slučajevima	295
	Dečja kutija za prvu pomoć	301
	Medicinski pregledi i kontrole	303
	Najčešće dečje bolesti	305

ZAHVALNICE

Veliko hvala svima koji su mi pomogli u ovom poduhvatu:

Meri Džejn Rajan, mojoj saradnici i prijateljici. Bilo je zadovoljstvo saradivati sa tobom na ovoj knjizi. Cenim tvoju podršku i neposustajuću radnu etiku.

Danijelu Pangbornu – kao i prošlog puta, uspeo si da zaviriš u dušu ovih malih anđela.

Svim roditeljima i deci koji se pojavljuju u ovoj knjizi – bilo je tako zabavno!

Sari Kejt Torn i Natali Česterman.

Doktoru Marku Fermanu – hvala za podignute palčeve, i ovog puta.

Juženi Fernis, pravoj navijačici. Hvala ti što si omogućila da se ovo desi, mila dušice. Nadam se da nas očekuje još mnogo zajedničkih poduhvata.

Devojkama iz književnog odseka Agencije WME i Izdavačke kuće *Orion*, za istinski timski rad i posvećenost na svakom koraku zajedničkog putovanja.

I, na kraju, ogroman medveđi zagrljaj i džinovsko hvala mojoj porodici i bliskim prijateljima, koji nastavljaju da me tetoše na svakom mogućem nivou. Ne znam šta bih radila bez vaše ljubavi i podrške.

P. S. Tata... postao si deda!



PREDGOVOR

Te divne (i ponekad lude) godine

(OH, DA! I IMA IH BAŠ MNOGO!)

Dobro došli! Roditelji mi godinama predlažu da napišem knjigu koja će biti posvećena mališanima u uzrastu od jedne do pet godina, a razlozi su više nego očigledni! Zato sam toliko uzbuđena što konačno mogu da vam predstavim svoj novi poduhvat – i da vas uvedem u taj čudesni period u životu vašeg deteta. Na kraju krajeva, često ste me viđali na TV-u kako roditeljima pomažem da se uhvate ukoštac sa tim stadijumom dečjeg razvoja.

Period između prvog i petog rođendana ispunjen je brojnim značajnim prekretnicama: dete uči da hoda, da govori, da samo jede, pa čak i da se samo oblači. To je takođe period burnih reakcija i, nema potrebe da kažem, velike konfuzije – i za vas i za vaše čedo. Savetujem vam da to shvatite kao veličanstveno putovanje koje obiluje prizorima od kojih zastaje dah. Naravno, usput vas očekuje i mnogo napornog rada, ali to nipošto ne znači da se nećete zabavljati. Kada se prisetim godina koje sam provela sa dečicom ovog uzrasta, to uvek činim sa širokim osmehom na licu.

Kako da pristupite izazovu?

Kako nešto što deluje tako frustrirajuće može da bude zabavno? Kako da svom detetu pružite nežnost i pažnju koja će mu omogućiti da se pravilno razvija? Kako da ga naučite neophodnim životnim veštinama, kao što je navikavanje na nošu, korišćenje pribora za jelo i poštovanje zacrtanih pravila? To su saveti koje ću ovde pokušati da vam pružim. Kao nastavak prve knjige iz ovog serijala, *Vodič*

za roditelje: sve što treba da znate u prvih 365 dana, ova knjiga treba da vas sprovede kroz naredne četiri godine – od trenutka kada vaše dete prohoda, što se dešava otprilike sa četrnaest meseci, pa sve do petog rođendana, kada vaše čedo polako počinje da se priprema za ulogu predškolca.

Ako vaše dete tek uči da čast na odabiru literature, svaka čast! To znači da razmišljate unapred. Uskoro ćete naučiti sve što treba da znate o ovom važnom razvojnom periodu, mnogo više nego što ste mogli da zamislite. Sada ulazite u sasvim nov stadijum u životu vašeg deteta.



U ovom periodu ćete savladati nove veštine i tehnike i naučiti da lakše prepoznate šta vaše dete misli i oseća – i da bolje shvatite vlastite misli i emocije. Vaše zapažanje će postati izoštrnije. Naučićete da uspostavite sklad sa svojim detetom – što je, po meni, ključno – i shvatićete koliko važnu ulogu igrate u njegovom životu.



Sa druge strane, ako ste uzeli ovu knjigu zato što je vaše dete već zakoračilo u nov razvojni stadijum i jer se svim silama bori za svoju nezavisnost, što vas često tera da pomislite: „Uf, ne znam šta da radim!“, treba da znate da su ovi saveti podjednako namenjeni i vama. Sve će biti u redu. Nećete biti sami. Da li sam nekad obećala nešto što nisam ispunila? Budite uvereni da ću biti sa vama na svakoj deonici tog putovanja. Naoružani ovom knjigom, uživaćete u čarobnim godinama koje su pred vama. Nema šanse da bude drugačije.

SASVIM NOV SVET

Koja je razlika između beba i mališana ovog uzrasta? Kao prvo, pre nego što je vaše čedo napunilo godinu dana, bili ste fokusirani na to da što bolje brinete o njemu i da ispunjavate njegove potrebe za snom, hranom i ljubavlju. Kada ste razradili plan za efikasno zadovoljenje tih potreba, sve je postale daleko lakše jer se vaša bebica naprosto uklopila u uspostavljeni režim. A sada ste odjednom postali roditelj malog nestaška koji trčkara na sve strane i koji vam jasno stavlja do znanja šta hoće – i, još češće, šta neće. Vaše dete je kročilo u nov razvojni stadijum, u kome uspostavlja vlastiti odnos prema svetu koji ga okružuje, i to (u bukvalnom smislu) sa sasvim drugačijeg nivoa. Njegova ličnost sve više dolazi do izražaja a njegova nezavisnost raste. Uskoro nećete morati sve da radite umesto njega. Malo-pomalo, počaćete da ga učite da samo obavlja određene stvari. Vaš anđeo će prvi put početi da vam se obraća čarobnim rečima *mama* i *tata*, što će vas lansirati na sedmo nebo!

Nove roditeljske veštine

Ovaj stadijum zahteva sasvim nov asortiman roditeljskih veština. Obratite pažnju: Dadjila Džo ne može da vam pokloni čarobni štapić koji će vam pomoći da momentalno rešite svaki problem koji iskrсне na putu. Ali mogu da vam pružim znanje i iskustvo koji će vas pripremiti za predstojeće putovanje i naučiti vas da u svoj ranac spakujete neophodne rekvizite koje ćete po potrebi moći da primenite. Pod tim „rekvizitima“ podrazumevam: *samouverenost, strpljenje, disciplinu, istrajnost, energiju, posvećenost, pravovremeno planiranje, perspektivu i smisao za humor*. U prvom poglavlju ću detaljno razmotriti svaku od pomenutih stavki, što će vam pomoći da u narednim godinama uspešno odgajate svoje dete.



Pomenute osobine će vam biti preko potrebne u raznim situacijama – kada vaše dete počne da pravi scene na javnom mestu, dok ga navikavate na nošu ili nagovarate da poručka obrok koji ste mu stavili u tanjir. Ne brinite: ja ću vas na određenim mestima, tamo gde vidite sličicu ranca, podsećati da treba da izvučete određene „rekvizite“. I još nešto: ne zaboravite da ćete ranac morati da nosite sami.

KAKO DA KORISTITE OVU KNJIGU

U želji da vam pomognem da što bolje shvatite svoje dete, da se uspešno suočite sa predstojećim izazovima i uživajte u radostima nestašnih godina, ovu knjigu sam podelila na četiri dela. Za početak treba da znate da ključ uspeha u ovom periodu počiva u dobroj organizaciji. Verujte mi na reč. Moja namera je da prvo podučim vas kao roditelje da biste vi potom mogli da podučite svoju decu.

U prvom delu, koji sam nazvala *Samouvereno roditeljstvo: iz dana u dan, iz sata u sat*, govorim o vašem emocionalnom putovanju u ovom razvojnom stadijumu i izlažem specifične savete za zaposlene roditelje, smernice koje će vam pomoći da se uhvatite ukoštac sa problemima oko čuvanja dece, osećajem krivice i drugim usputnim teškoćama. U ovom delu se nalazi i poglavlje koje će vam pomoći da bolje upoznate svoje dete, da shvatite kako ono razmišlja i kako se razvija, zašto ispoljava određene obrasce ponašanja i šta možete da očekujete u periodu između prvog i petog rođendana. Takođe objašnjavam zašto je važno da detetu pomognete da na vreme savlada osnovne životne veštine.

U drugom delu, *Krupnim koracima kroz nežne godine*, razmotrićemo temeljna pitanja kojima treba da se pozabavite u ovom razvojnom stadijumu, uključujući bezbednost, disciplinu, značaj igre i stimulacije, pozitivne prelaze, šetnju i skitnju, sticanje pravilnih navika u ishrani – i, naravno, navikavanje na nošu. Da, to se može postići za samo nedelju dana, a ja ću vam pokazati kako!

U trećem delu, *Jedan dan u životu malog čoveka*, sprovešću vas kroz tipičan dan deteta u ovom uzrastu, od buđenja pa sve do odlaska na počinak. Rutina je izuzetno važna – i pritom značajno olakšava život! Ovde ćete pronaći obilje korisnih informacija o tome kako da pristupite rutini ustajanja i oblačenja, da svom detetu priuštite dan pun zabave i radosti i, što je jednako važno, da ga uveče navedete da legne u svoj krevetić i da tamo ostane! I roditeljima je potreban odmor, pa vas sigurno zanima kako to možete da postignete. Već osećam kako se smeškate.

Četvrti i završni deo, *Korisni izvori*, sadrži dodatne korisne savete, pesmice koje možete da recitujete svom mališanu i sažet medicinski priručnik u slučajevima koji zahtevaju brzu intervenciju.

Vodič za samouverene roditelje, od prvih koraka do prvih slova zamišljen je kao knjiga koju treba da pročitate od početka do kraja i da je potom po potrebi prelistavate u raznim situacijama sa kojima se roditelji susreću u ovom periodu. Zahvaljujući preglednom sadržaju, lako ćete pronaći svaku od obuhvaćenih tema, ako vam je potreban brzinski savet. Štaviše, u knjizi ćete pronaći mnoštvo izdvojenih delova sa praktičnim tehnikama i smernice koje će vas uputiti na različite teme i probleme. Ako ste pročitali neku od mojih ranijih knjiga ili gledali neku od mojih TV emisija, onda ste već upoznati sa mojim pristupom i filozofijom – sve je konkretno i praktično, sa dobrom dozom humora. Kod mene nema okolišanja. Ako ćemo iskreno, ko ima vremena za to? Ja sve kažem onako kako jeste.

Kao dadilja, isprva sam radila sa sasvim malim bebama i potom spontano prelazila na čuvanje starije dece – iznova i iznova. To je prilično izazovan period jer se istovremeno dešava mnogo toga. Ja nisam samo jednom prošla kroz navikavanje na nošu: uradila sam to više puta nego što mogu da izbrojim. Ispod mog nosa prošlo je čitavo brdo pelena. Izašla sam na kraj sa više dečjih scena nego što bi bilo koji supermarket na svetu mogao da podnese i odrecitovala više stihova nego što može da stane na čitavu policu ispunjenu dečjim pesmaricama. I zato mogu komotno da kažem da vam na raspolaganje stavljam *decenije* ličnog iskustva.

STICANJE RODITELJSKOG SAMOPOUZDANJA

Uplašeni ste i nervozni? Roditelji mi često priznaju da strahuju da će uprskati stvari i da će pogrešno vaspitati svoje dete, što je sasvim razumljiva briga. Ali ne klonite duhom i potrudite se da budete jednako samouvereni kao vaše dete! Ono je spremno da vas prati kud god da krenete. Sada ste zašli u period kada *istovremeno* morate da nosite mnogo različitih šešira, plus ogrtač jednog ili dva superheroja. Vaši postupci imaju neverovatan uticaj na razvoj vašeg deteta. Vi postavljate temelje i standarde za njegovo ponašanje u starijem uzrastu.

U razgovoru sa roditeljima obavezno postavljam pitanje: „Šta vi mislite?“ U današnje vreme roditelji su sa svih strana zasuti savetima i pravilima o tome šta smeju a šta ne smeju da rade i zato strahuju da, koliko god da se trude, neće biti dorasli svom zadatku, što rezultira ozbiljnim nedostatkom samopouzdanja.



Moja namera je da budem vaš vodič kroz iskustvo roditeljstva, da vam pružam neposustajuću podršku na svakoj deonici tog putovanja, sve dok ne stignete do tačke gde ćete postati dovoljno samouvereni da donosite vlastite odluke i da se osećate srećno i zadovoljno u svojoj koži – da budete onakav roditelj kakav vi želite da budete, a ne ono što drugi očekuju od vas – jer će vam to uliti još veću snagu za naredne roditeljske izazove.



Vaša uverenost da ste kadri da svoje dete uspešno provedete kroz „netašne godine“ važna je iz dva razloga. Prvi razlog je u tome što ćete se dobro osećati u ulozi roditelja. Naravno, to ne znači da ćete sve raditi savršeno (na kraju krajeva, zar tako nešto postoji?), ali znaćete da svoj posao obavljate dovoljno dobro. Drugi razlog je u tome što roditeljsko samopouzdanje detetu pomaže da se oseća sigurno i da stekne poverenje u vas – što doprinosi izgradnji čvrstih i značajnih temelja. Mada izgara od želje da postane samostalno, dete duboko u duši oseća potrebu za podrškom i ohrabrenjem. Ako primeti da ste vi samouvereni, znaće da imate kontrolu nad situacijom i to će mu pomoći da se oseća zaštićeno. Tako ćete izbeći neprijatne scene i druge vidove neprimerenog ponašanja.

Samouvereno roditeljstvo ne proističe iz snage volje. Ono se razvija kroz razumevanje, iskustvo, komunikaciju sa partnerom, prijateljima i roditeljima – i, što je najvažnije, kroz praksu! A prakse ćete imati do mile volje, želeli to ili ne.

ČUDESNE GODINE

Razvojni period koji nastupa između prvog i petog rođendana može biti problematičan na raznim nivoima, ali istovremeno donosi brojne emocionalne nagrade. Sada prvi put imate istinski dvosmeran odnos sa svojim detetom. Kad nešto kažete i kad dete registruje vaše reči, možete bukvalno da vidite kako se taj podatak procesuiru u njegovom mozgiću. A onda, kao grom iz vedra neba, sledi dražestan komentar koji vas tera da zacupkate od sreće. U ovom uzrastu ćete primetiti da vaše dete ima krajnje specifičan hod, vlastiti karakter i ličnost. A kada te male debeljuškaste ručice krenu da vas zagrlje i potapšu po leđima, prosto vam dođe da se rastopite od miline!

Čak i posle toliko godina, uvek ostanem dirnuta čistotom tih bezazlenih duša – gde ništa nije filtrirano, uslovljeno ni okaljano – i čuđenjem koje zrači iz očiju deteta dok očarano posmatra svet oko sebe. Toliko sam zaljubljena u taj period

da često poželim da ponovo iskusim radost koju sam osećala dok sam odgajala mališane od dve, tri ili četiri godine. Nemojte pogrešno da me shvatite: divno je što mi se ukazala prilika da istovremeno pomognem tolikom broju roditelja. Moja očaranost „nestašnim godinama“ poslužila je kao inspiracija za nastanak ove knjige.

SAČUVAJTE SLATKA SEĆANJA

Kad bih mogla da se vratim u one dane kada sam čuvala mališane ovog uzrasta, potrudila bih se da svakodnevno beležim sve one sitne trenutke koji su me dirnuli do suza ili me naterali da prasnem u smeh. Bila bi to veoma debela knjiga! Zato želim da vas podstaknem da negde pribeležite sve te dirljive detalje. Ovo je period koji naročito obiluje takvim momentima, ali oni mogu lako da se izgube u vrevi svakodnevnog života. Zato se potrudite da ih sačuvate kao blago koje ćete podeliti sa svojim detetom jednog dana kada poraste.

Kad bi mi neko rekao: „Nacrtaj nestašne godine“, rezultirajuća slika bi podsećala na šaren, živopisan, organizovan kaos pun zabave i veselja! Pred vama su godine koje će vam priuštiti najvedrije i najblistavije trenutke roditeljskog iskustva.



Prihvatite izazov

Budite spremni da se u ovom periodu suočite sa izazovima i zahtevima koje ste ranije smatrali nemogućim. Verujte, potpuno sam realna. Pa ipak, nestašne godine ne moraju da budu teške ako usvojite praktičan i dosledan pristup prožet neizmernom ljubavlju i realnim očekivanjima. Mališani ovog uzrasta imaju



redak talenat da iz vas izvuku ono najbolje, čak i onda kada strahujete da vas teraju da se pokažete u najgorem svetlu. Vi ste odgovorni za tog malog anđela koga volite iz dubine duše i to će vas navesti da stvari sagledate na sasvim nov način, onako kako to nikad niste činili. A razmišljanje – za razliku od puke reakcije – predstavlja prvi korak ka cilju koji ste sebi postavili, da postanete uspešan i samouveren roditelj.

Mada ima trenutaka koji deluju užasno teško, nestašne godine predstavljaju pravi dragulj roditeljskog iskustva. Tako brzo prelazite iz jedne u drugu fazu. Zato čuvajte i negujte te naročite trenutke. Budite prijemčivi za iznenađenja. Pronađite magiju i spremite se za vožnju.

Uživajte!

Džo



PRVI DEO

Samouvereno roditeljstvo: iz dana u dan, iz sata u sat



KLJUČNE SMERNICE ZA NESTAŠNE GODINE

- (1) Govorite jasno
- (2) Usvojte pozitivan način razmišljanja
- (3) Ponavljajte, iznova i iznova
- (4) Budite dosledni
- (5) Pružajte podršku i ohrabrenje
- (6) Ustanovite rutinu
- (7) Gajite realna očekivanja
- (8) Postavite granice

