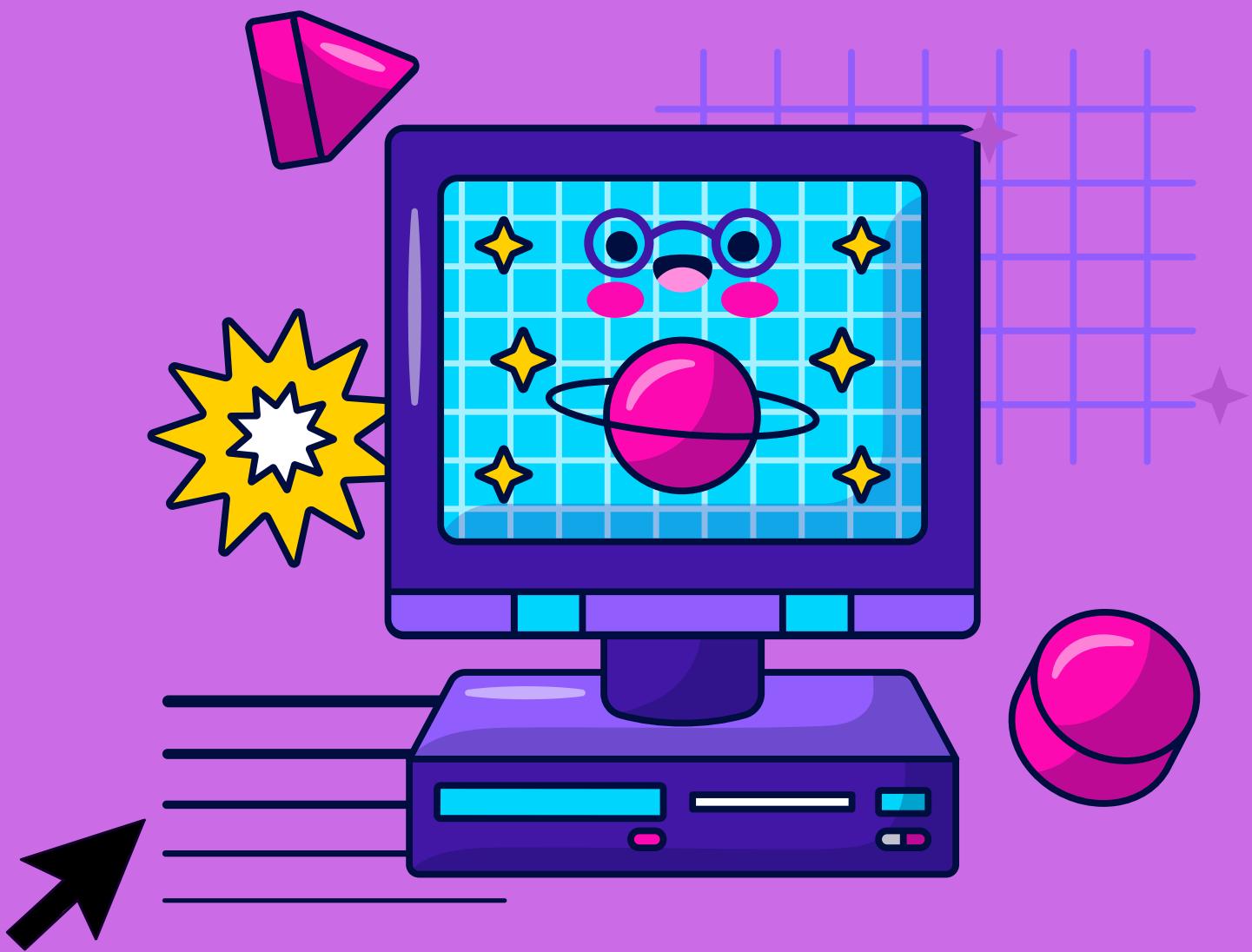




EKRANIZAM I POSTAVLJANJE GRANICA





Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije

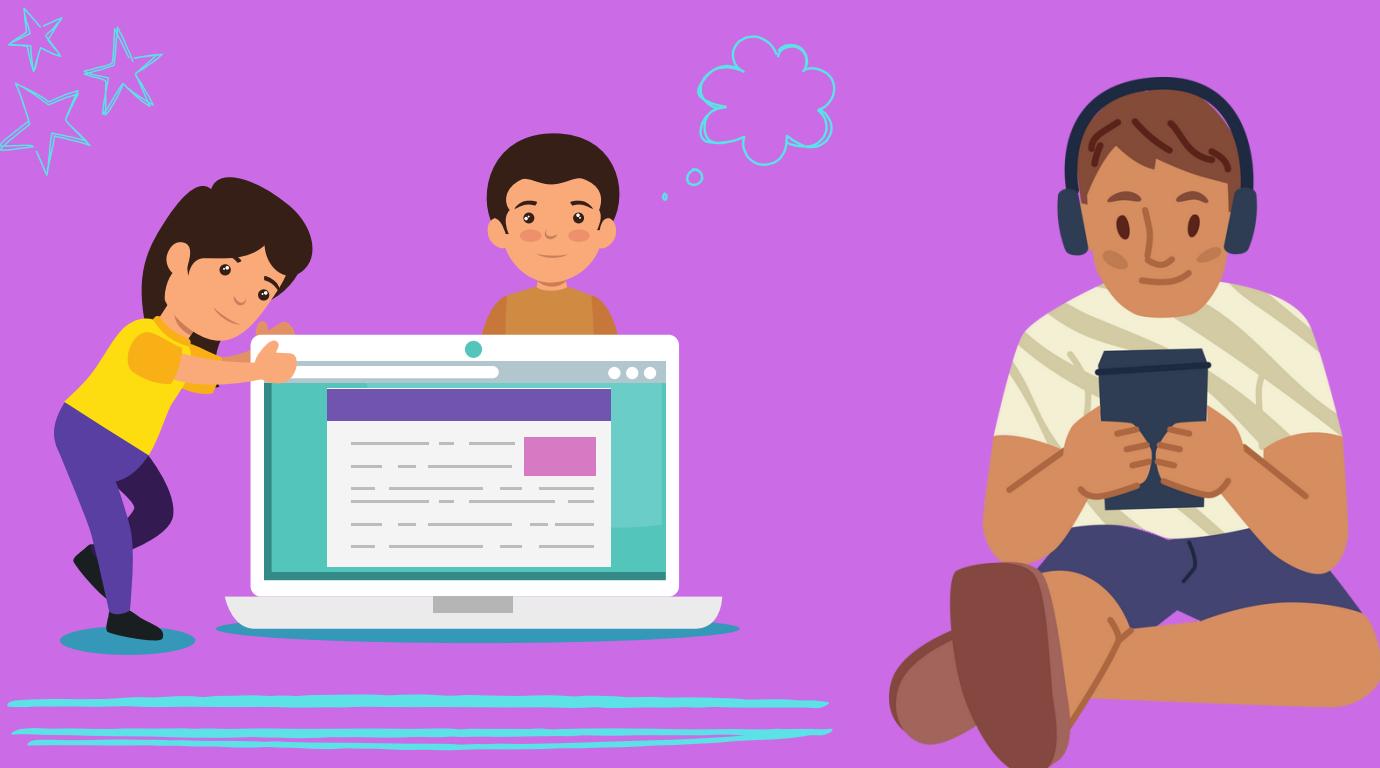
Dob djeteta	Vrijeme provedeno pred ekranima
Manje od 2 godine	Nije preporučljivo
3 – 4 godine	Kraće od jednog sata





Preporuke - ekranizam:

- Gledanje televizije i/ili mobitela, tableta, laptopa MORA biti zajednička aktivnost.
 - Uklonite svu tehnologiju iz spavačih soba.
 - Igrajte društvene igre.
 - Ugasite televiziju ako ju nitko zapravo ne gleda.
 - Razmislite o vrsti sadržaja koji se nudi djeci.
- Smanjite izloženost ekranima, a djeci do 2 godine u potpunosti izbacite.
- Svi ekranbi trebali biti smješteni u zajedničke prostorije (dnevna soba).
 - Tijekom jela nije preporučljivo korištenje ekrana.
 - Uvedite ograničenje - koristite brojač.
- Pokušajte izbjegći sadržaje tipa YouTube-a, na kojima se uvijek sa strane nude novi sadržaji i jednostavno „vuku” na daljnje gledanje.
 - Budite dobar uzor: manje vremena Vi provodite pred ekranima.
 - Učlanite se u knjižnicu!
- Pričajte svojoj djeci, recite im o svom danu kakav je bio, pričajte o vremenu, situacijama...
 - Pjevajte svom djetetu - tonovi i melodije su novi i uzbudljivi.
- Pokazujte i brojite nove objekte, sudjelujte u djetetovom doživljavanju svijeta.



Kako postaviti granice?

- Objasnite djetetu što od njega očekujete – jasno i konkretno.

• Jasnim i ozbiljnim glasom dajte djetetu do znanja što je neprihvatljivo, time pokazujete da nije riječ o igri.

- “NE” znači odmah prestati s određenim ponašanjem. Štedite “NE” za velike stvari.

• Budite dosljedni: “NE” uvijek mora ostati “NE” za nepoželjno ponašanje. Ako niste dosljedni, ne očekujte to od svojeg djeteta.

• Dajte djetetu realne izbore i posljedice - prijetnje nisu realne ukoliko ih roditelj ne može održati.

• Nagovorite dijete na suradnju - shvati li dijete koje ponašanje zadovoljava roditelje, ono to ponašanje ponavlja jer voli ugoditi roditeljima.

- Umjesto da kažnjavate ono što nećete, nagradite ono što hoćete.

• Komunicirajte s djetetom: djeca vrlo brzo nauče da su roditelji ljudi s kojima mogu razgovarati ili pak ljudi koje treba izbjegavati, lagati im ili poricati stavove i/ili osjećaje - jer oni zapravo i ne slušaju.

• Budite model za poželjno ponašanje - roditelji su i inače primarni model za djecu. Djeca uče poželjno ponašanje gledajući, slušajući i imitirajući roditelja. Vrlo je važno da je roditeljsko ponašanje sukladno njihovim riječima.

- Koristite kazne koje nisu nasilne: npr. pošaljite dijete u krevet, ugasite televizor.

• Djeca često dobivaju pažnju kada krše pravila. Naučite vidjeti poželjna ponašanja i pokažite djetetu koliko ste zadovoljni njima. “Uhvatite” dijete kada se ponaša na željeni način! Recite mu kako ste ponosni na njega. Zagrlite ga, pohvalite ga! “Počastite” djecu nekom posebnom zabavom - ne slatkišima, kolačima i gaziranim napitcima.

• Nemojte djecu fizički kažnjavati! Time učite dijete da je u redu nasiljem rješavati probleme. Isto tako, dijete na taj način ne učite zašto je njegovo ponašanje neprihvatljivo te kako se treba ponašati.





Pridružite nam se na sljedećim radionicama!

Do tada pratite zanimljivosti i obavijesti na našoj Web i Facebook stranici.

Web stranica: <https://www.vukovarski-leptirici.hr/>

Facebook stranica:

<https://www.facebook.com/vukovarskileptirici>



Projekt "Roditeljstvo nije lako - podrška je potrebna svakako 2!" financiran je sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.