



Предшколска  
онлајн заједница  
учења



Брошура за породице

# Добробит деце

предшколског  
узраста

-стварање услова да расту здрава, задовољна и оснажена  
да се конструктивно носе са изазовима-





Ова брошура намењена је породицама деце предшколског узраста.

Начин на који негујете, васпитавате и подржавате учење детета утиче на његов однос према себи, другима, окружењу и новим искуствима. Ваше речи и поступци могу олакшати или отежати остваривање добробити детета и допринети његовој већој или мањој отпорности на животне изазове.

Надамо се да ће вас понуђени садржаји инспирисати да промишљате како да још боље подржите добробит и ојачате отпорност деце, али и вас самих.

Будите им добар пример како да активно доприносе свом психофизичком здрављу, задовољству и остварености, и како да се суочавају са тешкоћама.

ЦИП-Центар за интерактивну педагогију



**ДОБРОБИТ** је повезана са физичким, менталним, социјалним, емоционалним, духовним и финансијским здрављем и благостањем.

**Добробит** значи да се осећамо здраво, задовољно, сигурно и вољено.

На добробит утичу посао којим се бавимо, односи са другима, услови живота, сигурност, независност, самопоуздање, да ли се понашамо у складу са својим циљевима и вредностима у које верујемо, и да ли препознајемо и радимо оно

у чему уживамо (дружење, шетња, спорт, биоскоп...).

Сви аспекти добробити међусобно су повезани и утичу један на други.

Развој добробити је динамичан и променљив процес на који утичу наше особине и акције, други људи, природно окружење и животне околности/догађаји.



Добробит је циљ коме тежимо и на коме треба предано да радимо.

# Шта је добробит за дете?



- Јака емоционална веза са одраслима који о њему брину, због које се осећа сигурно;
- Задовољене потребе;
- Физичко здравље и осећај да је здраво;
- Оптимистичан однос према животу;
- Позитивна слика о себи, самопоштовање и самопоуздање;
- Доживљај лепоте у природи и уметности;
- Прављење избора и преузимање одговорности;
- Самоконтрола осећања и понашања;

- Радозналост, игра, учење, машта и креативно изражавање;
- Блиски односи са вршњацима и одраслима ван породице и брига о њима;
- Осећај да је прихваћено као члан група и заједнице.

**Добробит препознајемо по томе што дете показује задовољство, уживање, спонтаност и приступачност и углавном изгледа срећно (што не значи да се некада не осећа уплашено, тужно или усамљено).**

**Подржите добробит своје породице - поставити циљеве и планирајти заједничке активности.**

# Дете развија добробит

кроз личну активност у интеракцији са другима и окружењем у којем живи.

На развој добробити утичу личне особине детета, услови у којима живи и подршка коју добија од породице, стручњака и друштва.

Све димензије добробити повезане су и утичу једна на другу. За дете је важно да остварује одређени ниво добробити у свакој од њих.

Добробит не значи да дете живи у изобиљу, да је стално срећно и задовољно. Ви немате чаробни штапић да детету створите све што

Квалитет и снага емоционалне везе између детета и родитеља (и других одраслих који о њему брину) најважнији су за његову добробит.

Свако дете може да развије добробит у свим димензијама. Степен остварености варира у зависности од личних особина, породичног контекста и подршке одраслих.

пожели, отклоните проблеме и учините му живот савршеним.

Благостање детета није условљено само материјалним могућностима породице. Кућно окружење може бити здраво, безбедно и подстицајно и када су услови живота скромни!

Већ у раном узрасту нека деца се сусрећу са изазовима који могу бити везани за њихово здравље, породицу, заједницу у којој живи. Усмерите се на оно што је у домену вашег утицаја, потражите помоћ стручњака и помозите детету да у свим аспектима развоја и активности оствари максималну могућу добробит у односу на објективне околности.



# Неки показатељи да дете живи у условима који погодују развоју добробити

брижна породица која препознаје и реагује на потребе детета

безбедно и подстицајно породично окружење

хармонични односи чланова породице

уравнотежена исхрана, довољно кретања и сна

прилике за дружење и игру са вршњацима

прилике за игру, истраживање, стварање, учење

васпитавање нежношћу, подршком и успостављањем правила без кажњавања

прилике за интеракцију са одраслима ван породице

спољно окружење у којем се уважавају различитости без дискриминације

подршка детету и породици у складу са потребама од стране институција и заједнице

здрavo природно окружење

# Препоруке за подршку развоју добробити детета



- Поштујете, штитите и заступајте права детета.
- Покажите му да га волите.
- Не радите уместо детета оно за шта је узрасно само способно (облачење, обедовање...)
- Омогућите му да прави изборе
- Допустите му да погреша, подржите га да исправи грешке без критиковања и проповедања
- Негујте снаге породице (блискост, радозналост, прилагођавање, респонзивност...).
- Брините о својој добробити, планирајте време за одмор, забаву, дружење...
- Будите му пример како да негује здраве стилове живота и брине о свом здрављу.
- Васпитавајте дете љубављу и успостављањем правила, без кажњавања.
- Покажите му својим примером како да јасно изражава мисли и осећања, саслуша друге и решава сукобе на конструктиван начин.
- Обезбедите разноврсне прилике и материјале за игру и учење у кући и ван куће.
- Играјте се, истражујте, и стварајте заједно!
- Подстичите дружење са вршњацима.
- Покажите детету како да уважава друге и опходи се са вршњацима и одраслима.
- Покажите му како да брине о животињама и природи.

Уколико приметите промене навика, расположења и понашања детета, размислите шта је узрок и шта можете да учините да се дете врати у стање опште добробити. Можда му је потребна боље избалансирана исхрана, више кретања, више дружења, више прилика за игру, промена дневног распореда, хармоничнија породична атмосфера, увођење нових правила, нека специфична подршка...

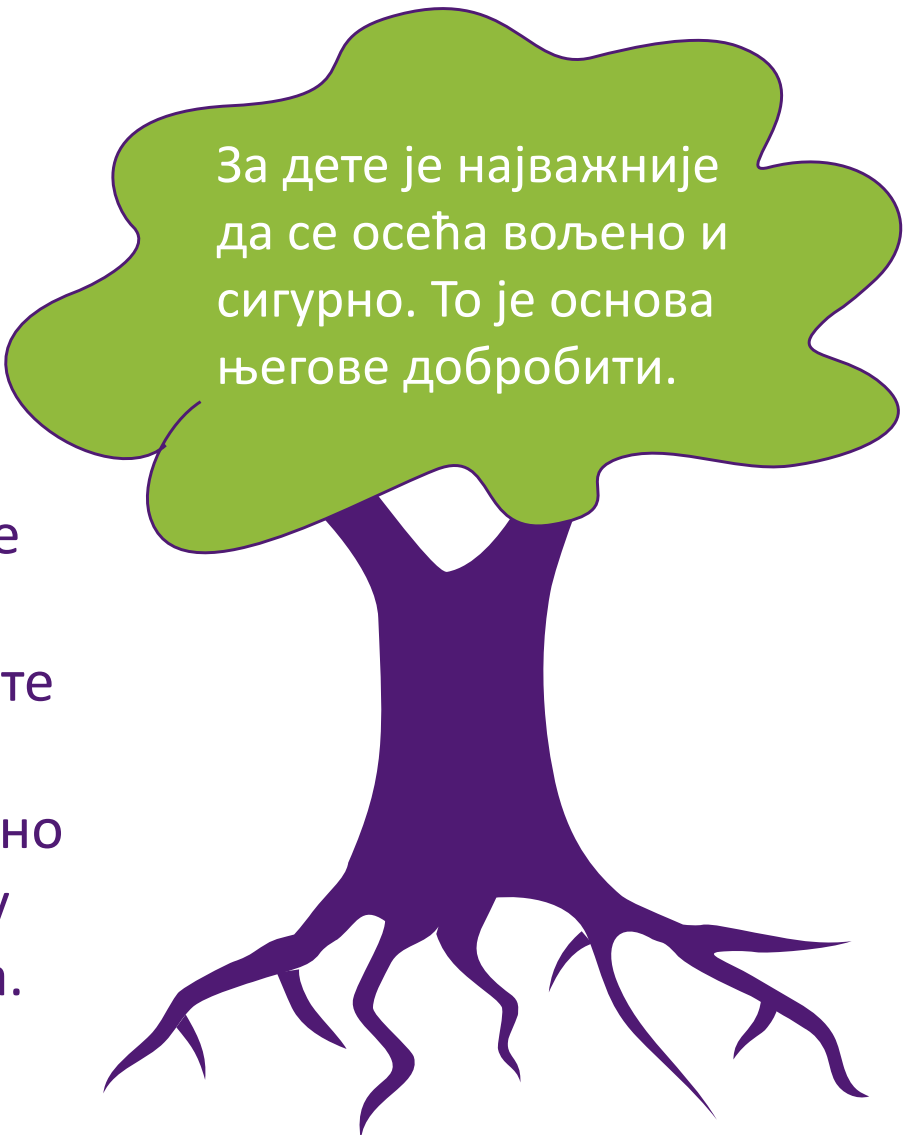
Уколико процените да је потребно да нешто више или другачије учините за добробит детета, питајте стручњаке за савет.

Свако дете је посебно и непоновљиво, има одређене потенцијале и развија се својом динамиком. Неко дете се развија атипично и потребна му је специфична подршка због тешкоћа у развоју, хроничне болести, инвалидитета или неких других разлога.

Свака породица је другачија и пружа деци различите услове за одрастање. Сиромаштво, развод родитеља, болест или смрт блиских чланова породице, породични сукоби или неки други фактори могу да ограниче добробит детета.

Неки изазови су мањи а неки већи, неки су пролазни а неки дуготрајни.

Важно је да чините све што је у вашој моћи да обезбедите услове да дете оствари максимално могућу добробит у свим димензијама.



За дете је најважније да се осећа вољено и сигурно. То је основа његове добробити.



# Идеје за активности са децом



## ПОВЕЖИТЕ СЕ

- Позовите члана породице кога се дете ужелело.
- Направите заједно честитке или поклончиће за родбину, комшије и пријатеље.
- Пошаљите лепе поруке онима које волите.
- Причајте о пријатељима и зашто су вам важни.
- Играјте друштвене игре (слагалице, домине, карте, игре меморије...).
- Загрлите се сваког дана.
- Поделите увече шта сте тог дана лепо учинили за друге или себе, а шта су други за вас учинили.

Покушајте да сваког дана заједно урадите неку заједничку активност која доприноси да и деца и ви будете здравији, опуштенији и задовољнији.

Ако користите ТВ, мобилни телефон, компјутер/лаптоп/таблет за учење, истраживање и забаву са децом старијом од три године, водите рачуна да то буде краће од сат времена дневно. Са децом млађом од три године не треба да користите ове справе.

## ОПУСТИТЕ СЕ

- Играјте се водом, песком, блатом, глином...
- Слушајте музику. Плешите.
- Сликајте прстима.
- Смејте се, причајте о забавним анегдотама, гледајте смешне фотографије и клипове...
- Замислите место где се добро осећате и нацртајте га.

## НЕГУЈТЕ ЗДРАВЉЕ

- Будите активни: вежбајте, шетајте, трчите, играјте игре с лоптом, плешите...
- Пијте воду, спавајте довољно, избаците бар једну намирницу која није здрава.
- Обратите пажњу на положај тела док стојите и седите, и да ли правилно дишете.



## БУДИТЕ У КОНТАКТУ СА ПРИРОДОМ

- Идите у породичне шетње у парк, шуму, поред реке...
- Посадите и негујте цвеће и друге биљке.
- Лезите на траву и посматрајте облаке.
- Слушајте и препознајте звукове у природи.
- Ходајте боси по трави, песку, блату...



## УЧИТЕ, ИСТРАЖУЈТЕ И СТВАРАЈТЕ

- Свакодневно читајте/гледајте сликовнице или књиге.
- Упознајте необичне биљке, животиње, градове, грађевине, занимања, храну...
- Напишите песму или причу (смешну, страшну, извртну...).
- Научите да правите фигурице од папира, теста, глине.
- Смеслите нови рецепт за колаче.
- Направите лутку за руку од старе чарапе.

ПСИХОЛОШКА РЕЗИЛИЈЕНТНОСТ (ОТПОРНОСТ) је капацитет да се продуктивно суочимо са изазовним ситуацијама, тражимо решења, прилагодимо променама, развијемо нова знања и вештине, опоравимо се и „подигнемо на ноге“.

Особе које су развиле отпорност имају оптимистичан став према животу, верују у себе, критички и креативно размишљају, и граде мрежу подршке коју чине чланови породице, родбина, пријатељи, колеге, суседи, стручњаци...

Оне могу да осећају страх, тугу, узнемиреност, да буду љуте, забринуте и разочаране, али умеју да препознају, опишу, поделе са другима и контролишу своја осећања тако да она не управљају њиховим понашањем.

**Развијање отпорности на стресне догађаје помаже детету да се активно суочава са тренутним потешкоћама и развије вештине потребне да касније у животу конструктивно приступа изазовима.**

## Одрасла особа која се конструктивно суочава са проблемским ситуацијама:

- Проблеме види као изазове за које смишља креативна решења.
- Има самопоуздање и верује у своје способности.
- Рационално и објективно сагледава ситуацију.
- Процењује могућности, доноси одлуке и спроводи акције.
- Разуме своја осећања и потребе у односу на конкретну ситуацију.
- Познаје своје личне и породичне снаге и користи их.
- Користи и повезује знања и ранија искуства.
- Има способност самоконтроле и самокорекције сопственог понашања.
- Када му је потребна, потражи помоћ од породице, пријатеља, институција

**Будите добар модел деци и покажите им како да се активно и конструктивно односе према тешкоћама.**



Брошуру је креирао тим ЦИП-Центра  
за интерактивну педагогију.

Припремљена је у сарадњи са  
УНИЦЕФ-ом и Министарством  
просвете, науке и технолошког развоја.

Дизајн

MASSVision d.o.o.

2021.

