



SIGURNI KORACI RODITELJSTVA

E-skripta za roditelje djece s teškoćama u razvoju i razvojnim rizicima
Podrška, razumijevanje i praktični alati za svakodnevne roditeljske izazove

- **Korak po korak, uz podršku i razumijevanje**

Materijal za roditelje, stručnjake i suradnike uključenih u podršku ranom razvoju djeteta.





O projektu

E-skripta „Sigurni koraci roditeljstva“ izrađena je u okviru projekta „Sigurni koraci roditeljstva“ i namijenjena je roditeljima djece s teškoćama u razvoju i razvojnim rizicima, kao podrška u jačanju roditeljskih kompetencija, razumijevanju potreba djeteta, postavljanju granica, nošenju sa stresom i očuvanju obiteljske stabilnosti.

Nositelj projekta

Obiteljski koordinator – Udruga za ranu intervenciju u djetinjstvu
Ljudevita Gaja 2a, 35000 Slavonski Brod
www.ok-urid.hr

Partneri projekta

Centar za inkluzivnu podršku Slavonski Brod
Društvo psihologa Brodsko-posavske županije

Sufinanciranje i trajanje

Projekt je financiran sredstvima Ministarstva demografije i useljništva u okviru Poziva za dodjelu financijskih sredstava „Projekti organizacija civilnog društva usmjerenih podršci roditeljstvu u 2025. godini“.

Razdoblje provedbe projekta: 01. prosinca 2025. – 30. studenoga 2026.

Više informacija

www.ok-urid.hr/sigurni-koraci-roditeljstva/

Ova e-skripta izrađena je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljništva. Sadržaj ove e-skripte isključiva je odgovornost Obiteljskog koordinatora – Udruge za ranu intervenciju u djetinjstvu i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati odrazom stajališta Ministarstva demografije i useljništva.



Sadržaj

O projektu.....	2
Uvod	4
Zašto ova skripta postoji?	5
Četiri stupa roditeljstva – u najboljem interesu djeteta.....	6
Granice – zašto su važne i kako ih postaviti?	8
Prilagodba roditelja na dijagnozu djeteta s teškoćama u razvoju	11
Strategije nošenja sa stresom kod roditelja djece s teškoćama	12
Izazovi s kojima se susreću roditelji djece s teškoćama	16
Razvojni miljojazi djeteta	17
MOTORIČKI RAZVOJ	19
Razvojni putokazi (od rođenja do 18 mjeseci).....	19
KOGNITIVNI RAZVOJ.....	22
Glavne faze odrastanja:.....	22
Izvršne funkcije: "Mozak kao mali menadžer"	23
RAZVOJA KOMUNIKACIJE, JEZIKA I GOVORA	26
Put od pogleda do prve riječi.....	26
Djeca s teškoćama u razvoju: Drugačiji put	26
SOCIJALNI RAZVOJ: KAKO DJECA UČE BITI S DRUGIMA	28
SENZORNA IGRA I UČENJE PUTEM OSJETILA	29
Literatura.....	31
Impresum	32



Uvod

Za roditelje koji svakodnevno čine velike stvari malim koracima

ULOGA RODITELJA

Projekt: Sigurni koraci roditeljstva



- Roditelji imaju ključnu ulogu u ranom razvoju djeteta te svakodnevno oblikuju djetetov osjećaj **sigurnosti, pripadnosti i samopouzdanja**.
- Podrška, toplina i suradnja unutar obitelji stvaraju poticajno okruženje za **emocionalni, socijalni i spoznajni razvoj** djeteta.





OSNAŽIVANJE RODITELJA
KROZ PODRŠKU I EDUKACIJU



STVARANJE SIGURNOG
I POTICAJNOG OBITELJSKOG
OKRUŽENJA



BOLJI EMOCIONALNI
I SOCIJALNI RAZVOJ DJECE



POZITIVNI ISHODI
ZA DJECU I OBITELJ



Zašto ova skripta postoji?

Poštovani roditelji, dragi stručnjaci i suradnici,

pred vama se nalazi skripta osmišljena kao putokaz kroz jedno od najosjetljivijih, ali i najljepših razdoblja ljudskog života – rani razvoj djeteta. Obitelj je temelj na kojem se gradi djetetov svijet; to je prvo mjesto učenja, sigurnosti i rasta. U tom su procesu roditelji nezamjenjivi partneri stručnjacima, jer nitko ne poznaje djetetove potrebe, strahove i male pobjede bolje od onih koji s njim provode svaki trenutak.

Roditeljstvo je izazovan poziv za svakoga, no znamo da obitelji djece s razvojnim teškoćama ili neurorizicima nose dodatno, često nevidljivo breme. Suočavanje s dijagnozom, emocionalni pritisak i promjene u svakodnevici mogu biti iscrpljujući. Upravo zato, ova skripta nije samo priručnik s informacijama – ona je poziv na zajedništvo. Naš cilj je pružiti vam podršku, znanje i praktične alate koji će vam pomoći da prepoznate djetetov puni potencijal, bez obzira na početne prepreke.

Što nam donosi ova skripta?

Kroz stranice koje slijede, istražiti ćemo ključne aspekte djetetova napretka:

- Važnost rane intervencije i plastičnosti mozga: Razumijevanje zašto su prvi mjeseci i godine presudni za stvaranje novih puteva u mozgu.
- Cjelovit pogled na razvoj: Od grube i fine motorike, preko kognitivnih procesa i govora, pa sve do socijalno-emocionalnih vještina i složenih izvršnih funkcija – onog „malog menadžera“ u djetetovoj glavi.
- Uloga obitelji u širem smislu: Poseban naglasak stavljamo na braću i sestre te na očuvanje zdravlja roditelja, jer samo snažan „unutarnji rezervoar“ roditelja može biti dugoročan izvor snage za dijete.

Snaga je u malim koracima

Znanost nas uči o „Zoni bliskog razvoja“ – onom prostoru u kojem dijete uz vašu malu pomoć, vašu „skelu“, postiže ono što samo još ne može. Upravo su ti mali, svakodnevni koraci – kroz igru na podu, zajedničko čitanje ili puko imenovanje osjećaja – oni koji čine najveću razliku. Za djecu s teškoćama u razvoju put može biti drugačiji, sporiji ili zahtjevniji, ali on nipošto nije manje vrijedan. Svaki napredak, koliko god malen bio, velika je pobjeda koju vrijedi proslaviti.

Neka vam ova skripta posluži kao podsjetnik da niste sami. Stručnjaci donose znanje i tehnike, ali vi, roditelji, donosite ljubav i dosljednost koja to znanje pretvara u djetetovu stvarnost. Kada radimo zajedno, s otvorenim srcem i jasnim ciljem, omogućujemo svakom djetetu da postane aktivan i sretan član zajednice.

Krenimo zajedno u istraživanje djetetovih mogućnosti, jer svaki je mališan priča za sebe, vrijedna truda, strpljenja i bezuvjetne podrške.

Vaši autori



Četiri stupa roditeljstva – u najboljem interesu djeteta



1. Brižno ponašanje

Dijete treba ljubav, toplinu, prihvaćanje i osjećaj sigurnosti. Roditelj je djetetova „sigurna luka“ kojoj se vraća kada je uplašeno, tužno ili nesigurno.

Kako?

Pokazujte nježnost i podršku.

Slušajte dijete i prepoznajte njegove potrebe.

Budite emocionalno dostupni i dosljedni.

Zašto?

Tako se razvijaju povjerenje, sigurna privrženost i pozitivna slika o sebi. Dosljedno pružanje emocionalne topline i dosljedno odgovaranje na potrebe djeteta predstavljaju temelj za razvoj sigurne, stabilne i emocionalno tople veze s roditeljima. Takva veza osigurava zadovoljenje djetetovih emocionalnih potreba te omogućuje da se dijete osjeća vrijednim i prihvaćenim

2. Struktura i vođenje

Djeca trebaju jasne granice, rutinu i vodstvo kako bi se osjećala sigurno i znala što se od njih očekuje.

Kako?

Uspostavite predvidive rutine.

Postavljajte jasna i razumljiva pravila.

Objašnjavajte očekivanja i budite dosljedni.

Zašto?

Osim što pomaže u učenju samokontrole, struktura djetetu pruža osjećaj sigurnosti i predvidivosti u svijetu koji mu ponekad može biti zbunjujući. Jasne granice i rutine smanjuju tjeskobu, olakšavaju snalaženje u svakodnevnim situacijama te pomažu djetetu razvijati osjećaj kompetentnosti i uspješnosti. Kroz vođenje roditelja dijete također uči kako rješavati probleme, surađivati s drugima i usvajati društveno prihvatljiva ponašanja.

Djeci s teškoćama posebno su važne predvidive rutine i jasna očekivanja jer im pomažu bolje razumjeti svoju okolinu, lakše se prilagoditi promjenama i osjećati se sigurnije u svakodnevnom životu.

3. Uvažavanje djeteta kao osobe

Dijete ima pravo na svoje osjećaje, mišljenje, interese i tempo razvoja. Roditelj ga poštuje kao jedinstvenu osobu.

Kako?

Slušajte djetetovo mišljenje.

Uključujte ga u odluke primjerene njegovoj dobi.

Prihvaćajte njegove posebnosti i različitosti.



Zašto?

Dijete razvija samopoštovanje, osjećaj vrijednosti i povjerenje u odnos s roditeljem. Za razvoj djetetove samosvijesti potrebno je da roditelj primijeti, prepozna i potvrdi djetetov doživljaj sebe/ili svijeta (npr. "Vidim da voliš čeprkati štapićem po blatu; Tužan si jer si izgubio igračku; Brine te kad će doći tata." i sl.). Djeca s teškoćama u razvoju često se susreću s brojnim procjenama, terapijama i naglaskom na područja u kojima im je potrebna podrška. Zato je posebno važno da ih ne promatramo prvenstveno kroz njihovu teškoću, već kao cjelovite osobe sa svojim interesima, osobinama, željama i potencijalima. Kada dijete osjeti da je prihvaćeno zbog onoga što jest, a ne samo zbog onoga što može postići, razvija veće samopouzdanje, osjećaj pripadanja i unutarnju snagu za suočavanje s izazovima.

4. Osnaživanje djeteta

Roditelj potiče dijete da razvija svoje sposobnosti, donosi odluke i postaje što samostalnije.

Kako?

Pohvalite trud, a ne samo rezultat.

Dajte djetetu prilike za samostalnost.

Podržite ga u novim izazovima i učenju iz pogrešaka.

Zašto?

Dijete razvija samopouzdanje, osjećaj kompetentnosti i vjeru da može uspješno svladavati životne izazove. Kada dijete dobiva prilike da nešto učini samo, razvija osjećaj kompetentnosti i vjeru u vlastite sposobnosti. Osnaživanje pomaže djetetu da prepozna svoje snage, ustraje u izazovima i uči iz iskustva. Umjesto da se fokusira na ono što ne može, dijete postupno otkriva što može postići uz podršku i vlastiti trud. Roditelji djece s teškoćama često iz želje da zaštite dijete preuzmu mnoge zadatke umjesto njega. Iako je podrška važna, jednako je važno pružiti djetetu prilike za samostalnost u skladu s njegovim mogućnostima. Svaki korak koji dijete napravi samo – bilo da je riječ o donošenju odluke, obavljanju svakodnevnog zadatka ili rješavanju problema – doprinosi razvoju samopouzdanja i osjećaja uspješnosti. Naš je cilj pomoći djetetu da bude što neovisnije i da vjeruje u vlastite sposobnosti, a ne da sve radi savršeno.

Ne mjerite napredak svog djeteta uspoređujući ga s drugima. Promatrajte koliko je danas napredovalo u odnosu na jučer. Svaki novi korak, ma koliko malen bio, vrijedan je priznanja i slavlja. Upravo kroz takva iskustva dijete gradi vjeru u sebe i svoje mogućnosti.



Četiri stupa roditeljstva: briga, struktura, uvažavanje i osnaživanje.



Poruka za kraj roditeljima djece s teškoćama

Dragi roditelji, vi ste najvažniji stručnjaci za svoje dijete. Vaša ljubav, strpljenje, podrška i vjera u njegove mogućnosti imaju neprocjenjivu vrijednost. Možda put nije uvijek lagan, ali svaki mali korak naprijed znak je napretka koji vrijedi slaviti. Ne zaboravite da djetetu nisu potrebni savršeni roditelji – potrebni su mu roditelji koji ga vole, razumiju i svakodnevno vjeruju u njegov potencijal.

Granice – zašto su važne i kako ih postaviti?

Granice su jasne smjernice koje djetetu pomažu razumjeti što je prihvatljivo ponašanje, a što nije. One nisu kazna, nego oblik podrške koji djetetu pruža sigurnost, predvidivost i osjećaj da odrasli brinu o njemu. Kada su granice jasne i dosljedne, dijete lakše razvija samokontrolu, odgovornost i socijalne vještine.

Zašto su granice važne?

- Daju djetetu osjećaj sigurnosti i predvidivosti.
- Pomažu mu razumjeti što se od njega očekuje.
- Uče ga odgovornosti i prihvatljivim načinima ponašanja.
- Razvijaju otpornost na frustracije i izazove.
- Pomažu razlikovati osjećaje od ponašanja – svi osjećaji su dopušteni, ali nisu sva ponašanja prihvatljiva.

Koraci u postavljanju granica

1. Odredite što vam je važno

Odaberite nekoliko pravila koja su zaista važna za sigurnost, poštovanje i svakodnevno funkcioniranje.

2. Jasno i kratko recite očekivanje

Koristite jednostavne i konkretne upute koje dijete može razumjeti.

3. Objasnite razlog

Djeca lakše prihvaćaju granice kada razumiju njihovu svrhu.

4. Budite dosljedni

Nastojte reagirati na sličan način svaki put kada se određena situacija ponovi.

5. Primijenite logičnu ili prirodnu posljedicu

Posljedica treba biti povezana s ponašanjem, a ne služiti kažnjavanju.

6. Ostanite smireni i povezani

Granice se postavljaju uz poštovanje i toplinu. Dijete treba osjetiti da ga volimo čak i kada ne odobravamo njegovo ponašanje.

Savjeti za roditelje djece s teškoćama u razvoju

Djeci s teškoćama u razvoju granice su jednako potrebne kao i drugoj djeci, a često i važnije jer im pomažu razumjeti svijet oko sebe i osjećati se sigurnije. Rutine, vizualni podsjetnici, jasne upute i predvidivost mogu im olakšati razumijevanje očekivanja i smanjiti tjeskobu.

Prilagodite granice djetetovoj dobi i mogućnostima.

Dajte jednu po jednu uputu.

Koristite vizualne rasporede ili slike ako djetetu pomažu.

Predvidite i najavite promjene unaprijed.

Pohvalite svaki trud i napredak.

Budite strpljivi – za usvajanje granica nekim je djeci potrebno više vremena i ponavljanja.

Poruka roditeljima

Postavljanje granica nije suprotnost ljubavi – ono je jedan od njezinih najvažnijih izraza. Djeca se osjećaju najsigurnije kada uz prihvaćanje i podršku dobivaju jasne smjernice i vodstvo. Granice nisu tu da ograniče dijete, već da mu pomognu rasti, učiti i postupno postajati samostalnika.

Primjeri postavljanja granica u svakodnevnim situacijama

POSTAVLJANJE GRANICA U KORACIMA

1

Opišite što vidite

Smireno i jasno opišite ponašanje koje vidite, bez procjenjivanja i bez etiketa.

PRIMJER:

“Vidim da bacaš igračke po sobi.”



2

Jasno recite granicu

Recite što nije prihvatljivo i koja je granica. Budite kratki, jasni i smireni.

PRIMJER:

“Nije u redu bacati igračke. Igračke ostaju na podu / u kutiji.”



3

Ponudite prihvatljivu alternativu ili izbor

Usmjerite dijete na ono što može, uz izbor kad je moguće. To djetetu daje osjećaj kontrole i suradnje.

PRIMJER:

“Možeš se igrati s igračkama ovdje na podu ili ih spremi u kutiju. Što biraš?”



4

Dosljedno provedite dogovorenu posljedicu ako je potrebno

Ako granica nije poštovana, smireno provedite prethodno najavljenju posljedicu.

PRIMJER:

“Dogovorili smo da će, ako bacaš igračke, vrijeme za igru završiti. Vrijeme za igru je gotovo. Idemo spremi igračke / na pauzu.”



Dosljednost, smirenost i poštovanje stvaraju sigurnost i pomažu djetetu učiti granice.

Postavljanje granica u koracima.

1. Opišite što vidite ili što se događa.
2. Jasno recite granicu.
3. Ponudite prihvatljivu alternativu ili izbor.
4. Dosljedno provedite dogovorenu posljedicu ako je potrebno.



Primjer 1: Bacanje igračkaka

✗ „Prestani odmah! Koliko puta moram ponoviti?!“

✓ „Vidim da bacaš kocke. Kocke nisu za bacanje jer netko može biti ozlijeđen. Možeš ih slagati ili ćemo ih spremati do sutra.“

Ako dijete nastavi bacati, mirno spremimo kocke.

Primjer 2: Udaranje drugog djeteta

✗ „Zločest si!“

✓ „Neću dopustiti udaranje. Vidim da si ljut. Možeš mi reći što te naljutilo ili udariti jastuk, ali ne smiješ udarati ljude.“

Ovdje prihvaćamo osjećaj, ali zaustavljamo ponašanje.

Primjer 3: Odlazak na spavanje

✗ „Ako odmah ne odeš spavati, nikad više nećeš gledati crtiće!“

✓ „Vrijeme je za spavanje. Znam da bi se još igrao, ali sada slijedi večernja rutina. Možeš izabrati hoćemo li prvo oprati zube ili obući pidžamu.“

Granica ostaje ista, ali dijete dobiva osjećaj kontrole kroz izbor.

Primjer 4: Traženje slatkiša u trgovini

✗ „Prestani gnjaviti!“

✓ „Danas ne kupujemo slatkiše. Možeš mi pomoći odabrati voće ili jogurt.“

Kratko, jasno i bez dugog pregovaranja.

Granice za roditelje djece s teškoćama u razvoju

Djeca s teškoćama u razvoju često trebaju više ponavljanja, više predvidivosti i više vizualne podrške kako bi razumjela granice. To ne znači da im granice nisu potrebne – upravo suprotno, često im pomažu da se osjećaju sigurnije i uspješnije. Promjene unaprijed najavite, koristite kratke rečenice, slike ili rasporede te budite strpljivi kada je potrebno više vremena za usvajanje pravila.

Granica nije ono što dijete mora učiniti – granica je ono što ćemo mi učiniti ako se određeno ponašanje nastavi. Primjerice:

„Neću ti dopustiti da me udaraš.“

„Kada bacaš igračke, spremićemo ih.“

„Kada ne možeš sigurno koristiti tablet, pospremit ćemo ga za danas.“

Takve poruke su jasne, mirne i djetetu daju osjećaj sigurnosti jer zna što može očekivati.



Poruka za kraj:

Djeca testiraju granice ne zato što žele naljutiti roditelje, nego zato što provjeravaju koliko je njihov svijet siguran i predvidiv. Kada granice postavljamo mirno, dosljedno i s poštovanjem, učimo dijete da su ljubav i granice saveznici, a ne suprotnosti.

Prilagodba roditelja na dijagnozu djeteta s teškoćama u razvoju

Saznanje da dijete ima teškoću u razvoju često predstavlja jedan od najizazovnijih trenutaka u roditeljskom životu. Roditelji pritom prolaze kroz proces prilagodbe koji je individualan i ne odvija se uvijek istim redoslijedom. Važno je znati da su sve emocije koje se javljaju prirodne i očekivane.

FAZE PRILAGODBE U RODITELJSTVU

Roditelji prolaze kroz proces prilagodbe koji je individualan i ne odvija se uvijek istim redoslijedom. Važno je znati da su sve emocije koje se javljaju prirodne i očekivane.

	1. ŠOK I NEVJERICA Roditelji se mogu osjećati preplavljeno, zbunjeno ili imati osjećaj da se sve događa nestvarno.	Primjer rečenice: "Ne mogu vjerovati da se ovo događa." "Osjećam se kao da sanjam."
	2. TUGA I TUGOVANJE Često dolazi do tugovanja za očekivanjima i planovima koje su roditelji imali za svoje dijete i obitelj.	Primjer rečenice: "Tužan/na sam zbog svega što smo zamišljali." "Trebalo mi vremena da prihvatim novu stvarnost."
	3. LJUTNJA, KRIVNJA I PREISPITIVANJE Mnogi roditelji pitaju se „Zašto baš moje dijete?“ ili traže uzroke i odgovore.	Primjer rečenice: "Zašto se ovo dogodilo baš meni/nama?" "Pitam se jesmo li nešto mogli drugačije."
	4. PRILAGODBA I TRAŽENJE PODRŠKE Roditelji postupno prikupljaju informacije, upoznaju stručnjake i pronalaze načine kako podržati svoje dijete.	Primjer rečenice: "Tražim informacije i učim što mi može pomoći." "Nisam sam/a – tražim podršku."
	5. PRIHVAĆANJE Prihvaćanje ne znači odustajanje od napretka ili izazova, nego realno sagledavanje djeteta, njegovih potreba, i potencijala. Tada roditelji sve više vide svoje dijete, a sve manje samo njegovu dijagnozu.	Primjer rečenice: "Prihvaćam svoje dijete onakvo kakvo jest." "Fokusiram se na njegove snage i mogućnosti."
	VAŽNO JE ZAPAMTITI: Ne prolaze svi roditelji kroz iste faze na isti način.	

Faze prilagodbe u roditeljstvu.

Važno je zapamtiti

Ne prolaze svi roditelji kroz iste faze na isti način.

Neke emocije mogu se vraćati tijekom važnih životnih prijelaza (polazak u vrtić, školu, adolescencija).

Traženje pomoći nije znak slabosti, nego snage i brige za sebe i svoje dijete.

Prihvaćanje je proces, a ne jednokratni događaj.

Poruka za kraj roditeljima

- ♥ Dajte si vremena. Niste birali ovaj put, ali ne morate njime hodati sami.
- ♥ Budite nježni prema sebi. Roditeljstvo djeteta s teškoćama nije maraton koji treba istrčati savršeno, nego putovanje na kojem učimo korak po korak.
- ♥ Ne dopustite da dijagnoza postane jedina priča o vašem djetetu. Iza svake dijagnoze nalazi se dijete koje voli, smije se, uči, griješi, raste i ima svoje jedinstvene snage.
- ♥ Slavite male korake. Ono što se drugima može činiti malim napretkom, za vaše dijete može biti velik uspjeh.



♥ Niste sami. Mnogi roditelji prije vas osjećali su strah, tugu i nesigurnost, a s vremenom su pronašli novu snagu, nadu i radost u odnosu sa svojim djetetom.

Možda dijagnoza nije promijenila samo vaše dijete – promijenila je i vas. Naučila vas je gledati male pomake, slaviti male pobjede i otkrivati snagu za koju niste ni znali da je imate.

Strategije nošenja sa stresom kod roditelja djece s teškoćama

Roditeljstvo djeteta s teškoćama često je emocionalno i fizički zahtjevno. Stres ne proizlazi samo iz djetetovih potreba, nego i iz organizacije života, očekivanja okoline i neizvjesnosti. Zato je važno razvijati aktivne strategije suočavanja koje pomažu očuvati psihičku ravnotežu roditelja.



NAJVAŽNIJE STRATEGIJE

1.

TRAŽENJE PODRŠKE (EMOCIONALNE I PRAKTIČNE)

Roditelj ne mora sve sam.



- **razgovor s partnerom, obitelji ili prijateljima**

Podijelite kako se osjećate i što vam je teško.



- **uključivanje u grupe podrške roditelja**

Razmjena iskustava s drugim roditeljima može donijeti olakšanje i nove ideje.



- **kontakt sa stručnjacima (logoped, psiholog, edukacijski rehabilitator)**

Stručnjaci mogu pružiti smjernice, podršku i konkretne prijedloge.



ZAŠTO POMAŽE?

Smanjuje osjećaj usamljenosti i jača osjećaj
"nisam sam u ovome".





2.

PRIHVAĆANJE REALNOSTI I FOKUS NA ONO ŠTO SE MOŽE

Umjesto borbe s onim što ne možemo promijeniti, fokus na male korake.



FOKUSIRAJTE SE NA:



- **“ŠTO DANAS MOGU NAPRAVITI?”**

Usmjerite pažnju na konkretne, male korake koje možete poduzeti već sada.



- **PRAĆENJE MALIH NAPREDAKA**

Primijetite i prepoznajte svaki mali pomak. Napredak se gradi korak po korak.



- **POSTAVLJANJE REALNIH OČEKIVANJA**

Očekivanja neka budu realna i usklađena s dobi, mogućnostima i situacijom vašeg djeteta.



ZAŠTO POMAŽE?

Smanjuje frustraciju i osjećaj neuspjeha. Fokus na male korake donosi više kontrole, motivacije i pozitivnih iskustava.



3.

BRIGA O SEBI (SELF-CARE)

Roditelj je temelj djetetove stabilnosti.



- **ODMOR KAD JE MOGUĆE (ČAK I KRATKI)**

Kratki odmori pomažu obnoviti energiju i smanjiti napetost.



- **SPAVANJE I PREHRANA**

Dovoljno sna i kvalitetna prehrana pomažu održati tijelo i um jakim.



- **AKTIVNOSTI KOJE PUNE ENERGIJU (ŠETNJA, GLAZBA, SPORT)**

Aktivnosti koje volite pomažu smanjiti stres, podići raspoloženje i povećati energiju.



ZAŠTO POMAŽE?

Roditelj s više energije lakše regulira emocije i reagira mirnije.





4.

EMOCIONALNA REGULACIJA

Učenje smirivanja u teškim situacijama.



• DUBOKO DISANJE

Duboko disanje smiruje tijelo i um te pomaže vratiti kontrolu.



• KRATKA PAUZA PRIJE REAKCIJE

Zaustavite se na trenutak. Pauza sprječava impulzivne reakcije.



• IMENOVANJE EMOCIJA ("SADA SAM JAKO UMORNA/LJUTA")

Prepoznavanje i imenovanje emocija pomaže ih razumjeti i lakše se s njima nositi.



ZAŠTO POMAŽE?

Smanjuje impulzivne reakcije i poboljšava odnos s djetetom.



5.

ORGANIZACIJA I RUTINA

Struktura smanjuje kaos i stres.



• JASNA DNEVNA RUTINA

Djeca se osjećaju sigurnije kada znaju što slijedi.



• PLANIRANJE OBAVEZA

Planiranje pomaže djetetu razviti odgovornost i osjećaj postignuća.



• VIZUALNI RASPOREDI ZA DIJETE

Vizualni rasporedi pomažu djetetu lakše razumjeti i pratiti dnevne aktivnosti.



ZAŠTO POMAŽE?

Predvidivost smanjuje stres i kod roditelja i kod djeteta.





6. PREPOZNAVANJE VLASTITIH GRANICA

Važno je znati kada je “previše”.



• TRAŽITI POMOĆ BEZ OSJEĆAJA KRIVNJE

Ne morate sve sami. Traženje pomoći je znak snage, ne slabosti.



• REĆI “NE MOGU SADA”

Imate pravo reći ne kada ste preopterećeni. Postavljanje granica štiti vaše vrijeme i energiju.



• UZETI PAUZU KAD JE POTREBNO

Kratki predah pomaže vam da se smirite, vratite fokus i spriječite izgaranje.



ZAŠTO POMAŽE?

Sprječava sagorijevanje i dugotrajnu iscrpljenost.



Savjeti roditeljima djece s teškoćama u razvoju

- ♥ Nije realno očekivati da ćete sve moći sami.
- ♥ Briga o sebi nije luksuz nego potreba.
- ♥ Teški dani ne znače da ne radite dobro – nego da ste ljudski.
- ♥ Male promjene i mali napreci su veliki uspjesi.
- ♥ Traženje pomoći je znak snage, a ne slabosti.

Poruku za kraj:

Roditelj djeteta s teškoćama svakodnevno nosi mnogo više nego što okolina često vidi. Zato je jednako važno brinuti o djetetu i o sebi. Kada je roditelj stabilniji i mirniji, dijete dobiva sigurniji i podržavajući okvir za rast.

Obitelj je prvo i najvažnije mjesto u kojem dijete uči, raste i osjeća se sigurno. Roditelji su djetetu nezamjenjivi – oni su ti koji najbolje poznaju djetetove potrebe i imaju presudan utjecaj na njegov razvoj. Iako je roditeljstvo izazovno za sve, obitelji djece s teškoćama u razvoju nose dodatni teret.



Izazovi s kojima se susreću roditelji djece s teškoćama

Saznanje o teškoćama djeteta često donosi šok, tugu i strah. Roditelji se suočavaju s velikim promjenama u svakodnevici:

- Više obaveza: Specifična njega i briga o djetetu zahtijevaju puno vremena i energije.
- Emocionalni i finansijski pritisak: Često dolazi do promjena u karijeri,

finansijskih poteškoća i stresa koji može narušiti odnos među partnerima.

- Nerazumijevanje okoline: Borba s predrasudama društva dodatno otežava situaciju.

U takvim trenucima, rana intervencija i edukacija nisu važni samo za dijete, već i za roditelje. Podrška obitelji, prijatelja i stručnjaka ključna je kako bi se roditelji lakše nosili sa stresom i očuvali svoje zdravlje.

Važnost braće i sestara

Odnos između braće i sestara najdugovječnija je veza u životu. Kada u obitelji postoji dijete s teškoćama, taj odnos može donijeti predivne stvari, ali i izazove:

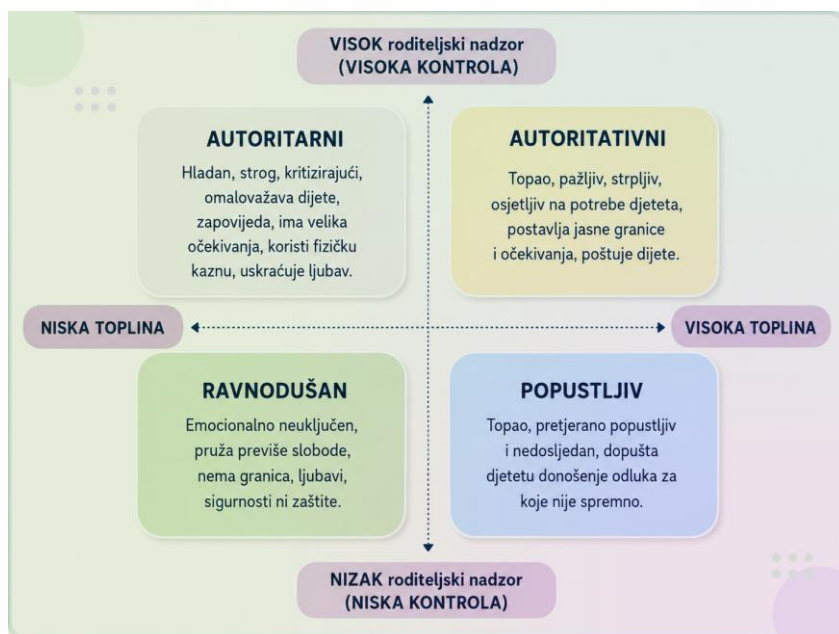
- Pozitivna strana: Djeca koja odrastaju uz brata ili sestru s teškoćama često postaju strpljivija, suosjećajnija i lakše prihvaćaju različitosti.
- Na što pripaziti: Zbog velike posvećenosti djetetu s teškoćama, druga djeca u obitelji ponekad se mogu osjećati zapostavljeno. Neka djeca postaju "previše dobra" i nevidljiva jer ne žele roditeljima biti dodatni teret, dok druga traže pažnju nemirnim ponašanjem.

Zaključak: Snaga je u zajedništvu

Ključ zdrave obitelji je u međusobnoj podršci, otvorenoj komunikaciji i osjećaju da je svaki član jednako važan. Kada se obitelj drži zajedno i ima podršku okoline, lakše svladava sve prepreke, a svaki njezin član ima priliku za sretniji razvoj

Savjeti za poticanje :

- Rutina je sigurnost: Predvidljiv raspored (ustajanje, obroci, igra, spavanje) smanjuje stres kod djeteta, ali i kod roditelja.
- Vrijeme za braću i sestre: Odvojite barem 15 minuta "posebnog vremena" samo za dijete tipičnog razvoja kako se ne bi osjećalo nevidljivim.
- Briga o sebi: Roditelji, vaš "unutarnji rezervoar" mora biti pun da biste mogli davati. Potražite podršku prijatelja ili stručnjaka bez srama.
- Uključivanje u zajednicu: Ne izolirajte se. Odlazak u park ili trgovinu važne su životne lekcije za dijete.



Razvojni miljokazi djeteta

RAZVOJNI MILJOKAZI DJETETA

u dobi od rođenja do treće godine života

DOB	OČUVANJE KOMUNIKACIJE I JEZIKA	OČUVANJE SOCIJALNOG OKRUŽENJA	OČUVANJE KOGNITIVNOG RAZVOJA	OČUVANJE EMOCIONALNOG RAZVOJA	OČUVANJE MOTORIČKOG RAZVOJA	PREUZIMANJE REZULTATA I KOMPETENTNO STRUČNJACIMA
 0 – 3 mjeseca	- Reagira na zvukove i glasove - Ciluče i guguće - Umiruje se poznatim glasom	- Traži kontakt očima - Smješi se na lice - Uživa u blizini roditelja	- Reagira na svjetlost i zvuk - Gleda u predmete - Počinje pratiti pokretima	- Umiruje se u naručju - Pokazuje zadovoljstvo osjetilima - Plače kad je gladno ili mu je nelagodno	- Podiže glavu na trbuhu - Ruke često otvorene - Pokreti su nespretni i neusklađeni	- Razvoj djeteta razgovarati sa svojim liječnikom - Bilježiti zapažanja - Redovito odlaziti na preventivne preglede
 4 – 6 mjeseci	- Iskruje različite zvukove - Okreće se na zvuk vlastitog imena - Počinje razumijevati jednostavne riječi - Smije se glasno	- Uživa u interakciji - Prepoznaje poznata lica - Počinje pokazivati naklonost	- Pruža predmete i istražuje rukama - Pomiče stvari s jednog mjesta na drugo - Pokazuje zanimanje za nove igračke	- Razvija osjećaj sigurnosti uz roditelja - Odgovara na emocije drugih	- Okreće se s leđa na trbuh - Pruža se za igračke - Podupire se na rukama	- Dijeliti zapažanja s pedijatrom - Potražiti savjet ako dijete pokazuje poteškoće u razvoju - Sudjelovati na radionicama za roditelje
 7 – 9 mjeseci	- Odaziva se na svoje ime - Govori slogove (ba-ba, da-da) - Razumije „ne“ - Pokušava oponašati glasove	- Igra „a-ku-ku“ - Pokazuje strah od nepoznatih osoba - Oponaša geste	- Traži predmete koji su nestali - Istražuje različite teksture - Počinje rješavati jednostavne probleme	- Pokazuje privrženost - Ima odvojene strahove - Pokazuje emocije (veselje, ljutnja, tuga)	- Samostalno sjedi - Puza prema naprijed - Hvata manje predmete palcem i kažiprstom	- Sudjelovati na radionicama za roditelje - Potražiti savjet ako dijete pokazuje poteškoće u razvoju
 10 – 12 mjeseci	- Razumije jednostavne upute (npr. „daj“) - Izgovara prve riječi - Pokazuje na predmete koje želi	- Pokazuje prema osobi ili predmetu koje želi podijeliti - Voli oponašati druge (pljeskanje, mahanje)	- Pronalazi skrivene predmete - Stavlja predmete u posudu i vadi iz nje - Počinje koristiti stvari na pravi način (četka, žlica, telefon)	- Ima svoju omiljenu igračku ili osobu - Izražava svoje želje i potrebe	- Povlači se u stojeći položaj - Čini prve korake uz pridržavanje - Preciznije hvata predmete	- Razgovarati sa svojim liječnikom o razvoju - Bilježiti napredak i izazove - Sudjelovati na radionicama o roditeljstvu
 12 mjeseci – 2 godine	- Razvija rječnik nekoliko desetaka riječi - Počinje spajati dvije riječi - Slijedi jednostavne upute	- Pokazuje interes za druge djecu - Igra se usporedno s drugima - Pokazuje empatiju (tješi druge)	- Rješava jednostavne zagonetke i slagalice - Sortira predmete po obliku ili boji - Počinje pokazivati maštu u igri	- Pokazuje jači osjećaj samostalnosti - Ima svoje preferencije - Uči kako upravljati emocijama	- Hoda samostalno - Penje se uz stepenice uz pomoć - Gradi kockama, lista stranice knjige	- Bilježiti napredak i izazove - Razgovarati sa stručnjacima o razvoju - Dijagnostika i podrška ako je potrebno
 2 do 3 godine	- Koristi rečenice od 2–4 riječi - Postavlja pitanja - Razumije većinu onoga što čuje	- Igra se s drugim djecom (dijeli igračke) - Pokazuje osjećaje prema drugima - Voli rutinu i pravila igre	- Prepoznaje boje, oblike i brojeve - Igra se simbolički (pretvaranje) - Počinje planirati jednostavne radnje	- Izražava širok raspon emocija - Počinje razumjeti tuđe emocije - Gradi samopouzdanje	- Trči, skače, penje se - Crta jednostavne oblike - Koristi žlicu i čašu samostalno	- Aktivno sudjelovati u razvoju djeteta - Razgovarati s odgojiteljima i stručnjacima - Podržavati dijete u učenju kroz igru

KAKO PODRŽATI RAZVOJ DJETETA?



Budite prisutni
Provodite kvalitetno vrijeme s djetetom, slušajte ga i razgovarajte.



Čitajte zajedno
Čitanje razvija jezik, maštu i povezanost s djetetom.



Igrajte se
Kroz igru dijete uči, istražuje i gradi svoje vještine.



Pohvalite trud
Pohvalite napredak, a ne samo rezultat. Gradite samopouzdanje.



Stvorite rutinu
Predvidiva rutina daje djetetu osjećaj sigurnosti i stabilnosti.

 Svako dijete napreduje svojim tempom – vaša podrška, ljubav i razumijevanje najvažniji su za njegov sretan i zdrav razvoj.



1. Neurorizična djeca su ona koja su tijekom trudnoće, poroda ili neposredno nakon njega bila izložena štetnim čimbenicima (majčino zdravlje, komplikacije, traumatičan porod). Ključno je rano prepoznati ove faktore kako bi se pravovremeno reagiralo, često i prije pojave prvih vidljivih simptoma.

2. Važnost rane intervencije i plastičnosti mozga

Prvi mjeseci života su presudni jer je mozak tada najplastičniji – sposoban je za prilagodbu i razvoj novih puteva usprkos oštećenjima. Pravovremena intervencija u ovom razdoblju značajno poboljšava dugoročne ishode i kvalitetu života djeteta.

3. Klasifikacija rizika Djeca se dijele na

- ✓ Niskorizičnu: (1-2 faktora rizika) – oko 90% ove djece ostvaruje potpuno uredan razvoj.
- ✓ Visokorizičnu: (više od 2 faktora rizika) – zahtijevaju intenzivniji nadzor i stručnu pomoć zbog veće vjerojatnosti neurorazvojnih odstupanja (npr. cerebralna paraliza, poremećaji pažnje).

4. Dijagnostika i multidisciplinarni pristup

Dijagnozu postavljaju neonatolozi, neuropedijatri i fizijatri koristeći anamnezu, neurološke preglede te slikovne metode poput ultrazvuka mozga (prvi izbor) i magnetske rezonance (detaljnija procjena). U podršku mora biti uključen multidisciplinarni tim stručnjaka koji izrađuje individualizirane planove.

5. Ključna uloga roditelja

Roditelji nisu samo promatrači, već aktivni sudionici u rehabilitaciji. Njihova svakodnevna primjena stručnih preporuka i stvaranje poticajnog emocionalnog okruženja presudni su za uspjeh intervencije i djetetovo samopouzdanje.

Zaključak: Iako faktori rizika ne znače nužno trajno oštećenje, sustavno praćenje i rana podrška omogućuju neurorizičnoj djeci da, unatoč početnim poteškoćama, ostvare svoj puni potencijal.





MOTORIČKI RAZVOJ

Što je motorika i zašto je važna?

Motorika su svi pokreti našeg tijela, a dijelimo je na dvije važne skupine:

- **Gruba motorika**

Veliki pokreti cijelog tijela (hodanje, trčanje, skakanje). Ona nam daje stabilnost i ravnotežu.

- **Fina motorika**

Precizni pokreti ruku i prstiju (hvatanje igračaka, crtanje, pisanje, zakopčavanje gumba).

Važno za roditelje: Pokret nije samo tjelovježba. Kroz pokret dijete uči o svijetu, razvija govor i povezuje se s drugima. Primjerice, kada dijete nauči stabilno sjediti, oslobađaju mu se ruke za istraživanje, a uspravan položaj olakšava mu proizvodnju glasova i govor.

Razvojni putokazi (od rođenja do 18 mjeseci)

U ovom razdoblju najvažnije je ovladavanje držanjem tijela (posturom):

- 0 – 3 mj: Dijete uči držati glavicu stabilnom i gledati u ljude i predmete.
- 4 – 5 mj: Počinje posezati za igračkama i okretati se s leđa na trbuh.
- 5 – 8 mj: Samostalno sjedi. Ovo je ključna faza za razvoj komunikacije i govora.
- 6 – 10 mj: Dijete počinje puzati na dlanovima i koljenima.
- 9 – 14 mj: Prvi samostalni koraci i istraživanje okoline.

Razvoj vještina (od 2. do 7. godine)

Kako dijete raste, pokreti postaju složeniji, a dijete sve samostalnije:

- 2 – 3 godine: Trčanje, skakanje s obje noge. Dijete počinje držati bojicu i slagati jednostavne kocke.
- 3 – 4 godine: Vožnja tricikla, penjanje. Uči se samo oblačiti i koristiti pribor za jelo (žlicu/vilicu).
- 4 – 5 godina: Balansiranje na jednoj nozi. Fina motorika postaje preciznija – dijete koristi škare i počinje kopčati gumbe.
- 5 – 6 godina: Vožnja bicikla (često s pomoćnim kotačima). Dijete može pisati prva slova ili riječi i potpuno se samostalno prati i odijevati.
- 6 – 7 godina: Napredna spretnost – vožnja bicikla bez pomoćnih kotača, rolanje, bavljenje sportom. Fina motorika je spremna za školu (precizno pisanje i crtanje).

Poruka za kraj

Svako dijete ima svoj ritam. Razvoj motorike odvija se kroz igru i svakodnevne aktivnosti. Ako primijetite da dijete treba dodatnu podršku, rana intervencija i ciljane vježbe kroz igru mogu uvelike pomoći djetetu da postigne svoj puni potencijal i osjeća se uspješnim u krugu svojih vršnjaka.

Savjeti i poticanje

- Igra na podu: Za najmlađe je pod "najbolja teretana". Omogućite djetetu slobodno kretanje i dosezanje igračaka.



- Poligon u dnevnom boravku: Koristite jastuke za puzanje preko njih, tunel od stolica ili ljepljive trake na podu za vježbu ravnoteže.
- "Prstići spretni": Potičite dijete da samo otkopčava gumbe, hrani se prstima, mijesi tijesto ili niže krupne tjestenine na špagu.
- Boravak vani: Hodanje po travi, pijesku ili kamenčićima najbolje razvija osjećaj za ravnotežu i jača mišiće stopala.

MOTORIČKI RAZVOJ DJETETA

1. Razvoj grube motorike

Gruba motorika odnosi se na kontrolu velikih pokreta koji djetetu omogućavaju kretanje u okolini (npr. puzanje, stajanje, hodaње).

KRETANJE I RAZVOJ DRŽANJA TIJELA



PODIZANJE GLAVE
I TRBUHA



PUZANJE



STAJANJE I HODANJE

2. Razvoj fine motorike

Fina motorika obuhvaća manje pokrete poput dohvaćanja, hvatanja i manipulacije predmetima.

HVATANJE



DOHVAĆANJE
PREDMETA



HVATANJE
I STISKANJE



MANIPULACIJA
PRSTIMA



GRAFOMOTORIKA

RAZVOJNI MILJOKAZI

10-15
mjeseci



Šaranje i
ostavljanje točkica
na papiru

2-3
godine



Horizontalne i
vertikalne linije,
spiralne linije, krug

4-5
godina



Dijagonalne linije,
kvadrat

5-6
godina



Trokut, kopiranje
slova, pisanje
vlastitog imena



KOGNITIVNI RAZVOJ

Kognitivni razvoj su svi mentalni procesi koji djetetu omogućuju da shvati svijet oko sebe. To uključuje učenje, pamćenje, rješavanje problema i kreativnost.

Zanimljivost: Razvoj počinje još u trbuhu! Beba već tada sluša majčin glas i zvukove. Zato je važno paziti na zdravlje tijekom trudnoće, jer štetne tvari (poput nikotina i alkohola) mogu utjecati na djetetov budući uspjeh u učenju.

Prve tri godine: Najvažniji temelji

U prve tri godine mozak djeteta raste nevjerojatnom brzinom. On je tada poput plastelina – vrlo prilagodljiv ("plastičan") i oblikuje se prema iskustvima koja dijete proživljava.

Glavne faze odrastanja:

- **Od rođenja do 2. godine (Istraživači)**

Bebe uče kroz osjetila (dodir, okus, miris) i pokret. Najvažnija lekcija u ovoj dobi je stalnost predmeta – dijete shvaća da mama ili igračka postoje čak i kad ih trenutno ne vidi (npr. igra skrivača).

- **Od 2. do 7. godine (Mali govornici)**

Razvija se jezik i dječja mašta. Djeca u ovoj fazi često misle da svi vide svijet baš onako kako ga ona vide (egocentrizam).

- **Kasnije faze (Školarci)**

Razvija se logika, prvo za konkretne stvari koje vide ispred sebe, a kasnije i za apstraktno razmišljanje o budućnosti i planiranju.

Kako vi kao roditelji pomažete? (Moć podrške)

Djeca najbolje uče kroz interakciju s vama. Postoji pojam koji se zove "Zona bliskog razvoja":

- To je onaj prostor u kojem dijete nešto ne može napraviti potpuno samo, ali može uz vašu malu pomoć.
- Kada mu pomažete složiti kocke ili objasnite zadatak, vi mu gradite "skelu" za novo znanje. Tako dijete postaje samopouzdanije i pametnije.

Važni faktori za uspjeh:

- Ljubav i pažnja: Gledanje djeteta u oči, razgovor i osmijeh nisu samo nježnost – to je hrana za dječji mozak.
- Sigurnost: Dijete koje se osjeća sigurno i voljeno ima puno više energije za učenje. Dugotrajni stres, napetost ili loša prehrana mogu usporiti djetetov napredak.

Igra je najozbiljniji dječji posao

Igra nije samo zabava, ona je ključna za razvoj mozga:

- Simboličko razmišljanje: Kada dijete koristi grančicu kao čarobni štapić, ono uči koristiti simbole, što je temelj za kasnije učenje čitanja i matematike.
- Samokontrola: Kroz igru s drugima dijete uči čekati svoj red i kontrolirati osjećaje, što je neprocjenjivo za život.



Poruka za roditelje djece s teškoćama:

Kognitivni razvoj kod svakog djeteta može imati drugačiji tempo. No, princip ostaje isti: stimulacija, igra i vaša podrška ključni su pokretači. Čak i mali koraci u "zoni bliskog razvoja", uz puno strpljenja i stručnu podršku (ranu intervenciju), mogu napraviti veliku razliku u djetetovom razumijevanju svijeta.

Savjeti

- Potičite istraživanje: Dopustite djetetu da istražuje sigurne predmete iz kućanstva (drvene žlice, plastične posude). To su najbolje "edukativne igračke".
- Metoda "skela": Pomozite djetetu samo onoliko koliko mu treba da samo završi zadatak. Ako slaže kockice, dodajte mu kocku, ali ga pustite da je samo postavi.
- Čitajte zajedno: Čak i ako dijete ne razumije sve riječi, slušanje vašeg glasa i gledanje slika gradi neuronske veze.
- Igra skrivača: To je najbolji način za učenje "stalnosti predmeta" (shvaćanje da mama postoji i kad je iza dlana).

Izvršne funkcije: "Mozak kao mali menadžer"



Izvršne funkcije su skup vještina koje djetetovom mozgu pomažu da se organizira, planira i ostvari ciljeve. Možemo ih zamisliti kao "direktora" ili "kontrolora leta" u djetetovoj glavi koji upravlja pažnjom, ponašanjem i osjećajima.



Kojih je to 5 ključnih vještina?

- **Kočnica (Inhibicija)**

Sposobnost djeteta da razmisli prije nego što reagira. Na primjer, kada dijete pričekava svoj red umjesto da odmah zgrabi igračku.

- **Radna memorija**

Sposobnost da dijete zadrži informaciju u glavi dok nešto radi (npr. kada mu date uputu od dva koraka: "Obuj cipele i uzmi ruksak").

- **Prilagodba (Fleksibilnost)**

Kako se dijete snalazi kad se plan promijeni. Može li "promijeniti brzinu" ako nešto ne ide onako kako je zamislilo?

- **Planiranje i organizacija**

Sposobnost djeteta da razmisli o koracima potrebnim za neki zadatak (npr. što mu sve treba da bi nacrtalo crtež ili pospremilo igračke).

- **Samoregulacija**

Kontrola nad vlastitim emocijama i usmjerenost na zadatak unatoč tome što mu nešto drugo odvlači pažnju.

Kako se one razvijaju?

Razvoj počinje vrlo rano, već krajem prve godine života (npr. kada beba uči čekati), a najviše se razvijaju u školskoj i adolescentskoj dobi. Važno je znati da se ove funkcije ne razvijaju kod svakog djeteta istom brzinom.

Zašto su važne za roditelje?

Djeca s dobro razvijenim izvršnim funkcijama:

- lakše se nose sa stresom.
- Bolje se slažu s vršnjacima.
- Uspješnija su u školi i učenju.

Poruka za roditelje djece s teškoćama

Kod mnoge djece s teškoćama u razvoju, izvršne funkcije mogu biti područje u kojem trebaju puno više vremena i podrške. To nije djetetov "bezobrazluk" ili "neizvršavanje zadataka", već izazov u djetetovom unutarnjem sustavu za organizaciju.

Dobra vijest: Izvršne funkcije su vještine koje se mogu vježbati! Kroz strukturiranu svakodnevicu, jasna pravila, igre pamćenja i puno strpljenja, možemo pomoći svakom djetetu da ojača svog "malog menadžera" i lakše se snalazi u svijetu.

SMJERNICE

- Vizualni raspored: Za djecu koja teže planiraju, koristite sličice (npr. slika četkice za zube, pa slika kreveta) kako bi znala koji je sljedeći korak.
- Igre s pravilima: Igre poput "Simon kaže" ili "Ledena baba" odlične su za vježbanje inhibicije (sposobnosti da se zaustavi i pričekaju).



- Rastavljanje zadataka: Ako želite da dijete pospremi sobu, nemojte reći "Pospremi sobu", nego "Prvo stavi sve autiće u ovu kutiju".
- Ponudite izbor: "Želiš li plavu ili žutu majicu?" To vježba donošenje odluka i osnažuje djetetov osjećaj kontrole.

SMJERNICE ZA POTICANJE

Evo praktičnih smjernica za roditelje za svako od navedenih područja. Ove su aktivnosti osmišljene tako da se lako uklapaju u svakodnevni život, a istovremeno pružaju snažan poticaj razvoju djeteta.

Zajednički savjet za sva područja: Ne zaboravite na moć pohvale. Pohvalite trud ("Vidim koliko si se trudio složiti ovo"), a ne samo rezultat. Kod djece s teškoćama, i najmanji napredak je velika pobjeda koju vrijedi proslaviti.





RAZVOJA KOMUNIKACIJE, JEZIKA I GOVORA

Iako ih često koristimo kao istu stvar, oni su zapravo različiti koraci:

- **Komunikacija:** Najširi pojam. To je svaka razmjena poruka (pogled, osmijeh, mahanje, pokazivanje prstom).
- **Jezik:** Sustav simbola i pravila u našoj glavi koji nam pomaže da složimo misli u rečenice.
- **Govor:** Fizičko izgovaranje glasova i riječi.

Zašto je ovo važno?

Dijete može biti izvrsno u komunikaciji (pokazuje što želi, gleda vas, razumije vas) čak i ako još ne koristi jezik ili govor.

Put od pogleda do prve riječi

Komunikacija je temelj svega. Dijete ne progovori odjednom; ono dugo gradi "nevidljive" temelje:

- **Neverbalna faza:** Dijete prvo uči kako pogledom, mimikom i gestama (poput pokazivanja prstom) utjecati na vas.
- **Namjerna komunikacija:** Dijete počinje svjesno privlačiti vašu pažnju jer želi nešto podijeliti s vama ili tražiti pomoć.
- **Simbolička faza:** Tek kada svlada osnove komunikacije, dijete prelazi na riječi i rečenice.

Do 2. godine: Većina djece postaje pravi mali partneri u razgovoru koji razumiju i koriste oko stotinjak riječi ili fraza. Ipak, svako dijete ima svoj stil i tempo učenja.

Djeca s teškoćama u razvoju: Drugačiji put

Kod djece s kognitivnim, motoričkim ili socijalnim izazovima, put do govora često izgleda drugačije:

- **Duža "predjezična" faza:** Razdoblje u kojem se dijete izražava samo pokretima ili zvukovima može trajati puno duže.
- **Suptilni znakovi:** Njihovi pokušaji komunikacije mogu biti vrlo tihi, neobični ili teško uočljivi. Roditelji i stručnjaci trebaju biti "detektivi" kako bi prepoznali te rane signale.
- **Povezanost vještina:** Kašnjenje u motorici ili socijalnim vještinama često utječe na kasniji razvoj govora, jer su svi ti sustavi u mozgu povezani.

Kako roditelji mogu pomoći?

Bez obzira na to razvija li se dijete tipično ili ima teškoće, ključ je u poticajnom okruženju:

- **Pratite djetetov interes:** Reagirajte na djetetov pogled ili gestu kao da je to prava riječ. To djetetu daje motivaciju.
- **Strukturirana podrška:** Djeci s teškoćama često je potrebna sustavna poduka i pomoć stručnjaka kako bi naučili strategije izražavanja.
- **Zajedništvo:** Suradnja roditelja i stručnjaka (logopeda, edukacijskih rehabilitatora) omogućuje djetetu da ostvari svoj puni potencijal.

Zaključak: Svako dijete slijedi svoj jedinstveni put. Najvažnije je prepoznati djetetovu potrebu da se poveže s vama, bilo to riječima, gestama ili samo jednim značajnim pogledom. Vaša podrška i razumijevanje tih malih koraka najsnažniji su vjetar u leđa djetetovom razvoju.



Smjernice

- **Pravilo 5 sekundi:** Nakon što nešto kažete ili pitate, pričekajte barem 5 sekundi. Djeci treba više vremena da obrade informaciju i odgovore (makar i pogledom).
- **Opisujte život (sportski komentator):** Opisujte što radite dok presvlačite dijete, kuhate ili šetate. "Sada obuvamo crvenu cipelu, prvo desnu, pa lijevu."
- **Proširite djetetov iskaz:** Ako dijete kaže "Auto", vi recite "Da, veliki plavi auto ide brzo."
- **Geste su važne:** Koristite ruke dok pričate. Geste pomažu djetetu da lakše premosti put do prave riječi.

Govorni Miljokazi





SOCIJALNI RAZVOJ: KAKO DJECA UČE BITI S DRUGIMA

Socijalni razvoj je put na kojem dijete uči kako komunicirati, graditi odnose i snalaziti se u svijetu koji ga okružuje. Taj proces počinje od prvog dana, kroz vaš prvi osmijeh i dodir.

Glavni stupovi socijalnog razvoja:

- Igra je najbolja škola: Kroz igru se događaju najvažnije lekcije. Dijete uči kako dijeliti igračke, kako surađivati s drugima da bi postiglo cilj i kako mirno riješiti nesuglasice kada se pojave.
- Osjećaji (ja i drugi): Dijete postupno uči prepoznati kako se ono osjeća, ali i kako se osjećaju drugi. Razvoj empatije – sposobnosti da razumijemo tuđu tugu ili radost – ključan je za stvaranje pravih prijateljstava.
- Obitelj kao sigurna baza: Vi ste djetetov prvi model. Kada se dijete osjeća sigurno, voljeno i podržano kod kuće, ono ima više hrabrosti istraživati svijet i stupati u odnose s drugima.
- Pratimo korake: Kao što dijete uči hodati, tako uči i društvene vještine. Ako primijetite da dijete teže uspostavlja kontakt s vršnjacima ili ne reagira na uobičajene društvene znakove, to je samo znak da mu je potrebna dodatna podrška i vježba kroz igru.

Poruka za kraj: Socijalni razvoj je zajednički trud djeteta, obitelji i okoline. Rana podrška i puno strpljenja osiguravaju da svako dijete, bez obzira na svoj tempo, stekne vještine potrebne za sretan i ispunjen život u zajednici.

Smjernice

- Igre "ja pa ti": Kotrljanje lopte naprijed-natrag ili naizmjenično slaganje jedne po jedne kocke uči dijete osnovama suradnje.
- Imenujte emocije: "Vidim da si ljut jer se kocka srušila. To je u redu, idemo pokušati ponovno." To gradi emocionalnu inteligenciju.
- Priprema za susrete: Prije odlaska među drugu djecu, objasnite djetetu kratko što će se tamo događati kako bi se osjećalo sigurnije.
- Modelirajte ljubaznost: Dijete uči gledajući vas kako pozdravljate susjede ili zahvaljujete partner





SENZORNA IGRA I UČENJE PUTEM OSJETILA

Što je senzorna igra?

Senzorna igra je svaka aktivnost koja stimulira djetetova osjetila. Za djecu s teškoćama, ona nije „samo igra“ – to je ključni alat koji pomaže mozgu da se poveže s okolinom, obrađuje informacije i razvija vještine potrebne za svakodnevni život.

Zašto je bolja od plastičnih igračaka? Plastične igračke su predvidljive i često nude samo vizualni podražaj. Prirodni materijali (blato, drvo, voda, pijesak) nude neiscrpne varijacije u težini, temperaturi i teksturi, što potiče mozak na stalni rad i prilagodbu.

Sedam osjetila (Više od onoga što mislimo)

Osim pet osnovnih, ključna su dva "skrivena" osjetila koja su često izazov kod djece s teškoćama:

- **Vid**

Boje, oblici, prepoznavanje lica.

- **Sluh**

Razumijevanje govora i zvukova iz okoline.

- **Dodir (Taktilni sustav)**

Osjećaj tekstone, topline i boli.

- **Njuh**

Prepoznavanje hrane i okoline.

- **Okus**

Razlikovanje hrane i sigurnosti (jestivo/nejestivo).

- **Ravnoteža (Vestibularni sustav)**

Kretanje tijela u odnosu na gravitaciju (ljudanje, okretanje).

- **Svijest o tijelu (Propriocepcija)**

Osjećaj gdje se nalaze naši udovi bez gledanja (koordinacija, pritisak).

Prednosti za djecu s teškoćama

- Izgradnja mozga: Stvaraju se nove neuronske veze (sinapse).
- Govor: Povezivanje riječi s konkretnim osjetom (npr. "hladno", "ljepljivo").
- Motorika: Jačanje mišića ruku (fina motorika) i cijelog tijela (gruba motorika).
- Samoregulacija: Senzorna igra može smiriti dijete (npr. igra pijeskom) ili ga razbuditi (npr. skakanje).
- Socijalizacija: Učenje dijeljenja prostora i zajedničkog istraživanja.



Ideje za aktivnosti kod kuće

Taktilne (Dodir)

- Pjena za brijanje: Crtanje prstima po stolu ili pladnju.
- Senzorni put: Hodanje bosim nogama po vuni, travi, spužvama ili riži.
- Senzorna kutija: Posuda s rižom ili grahom u kojoj su sakrivene male figurice.

Vizualne (Vid)

- Lava lampa u boci: Ulje, voda i prehrambena boja s malo šumeće tablete.
- Lov na boje: Traženje svih crvenih ili plavih predmeta u sobi.

Auditivne (Sluh)

- Zvukovne boce: Plastične boce napunjene različitim materijalima (pijesak, kamenčići, kovanice) – pogađanje koji se zvuk čuje.
- Bubnjanje: Korištenje lonaca i kuhača za istraživanje ritma.

Olfaktivne i Gustativne (Miris i Okus)

- Mirisno tijesto: Domaći plastelin s dodatkom cimeta, vanilije ili limuna.
- Pogađanje okusa: Isprobavanje kiselog (limun), slatkog (šećer) ili slanog zatvorenih očiju.

Savjet za roditelje: Kako početi?

- Pratite dijete: Ako dijete pokazuje otpor prema određenoj teksturi (npr. ne voli prljati ruke), nemojte ga forsirati. Koristite kistove ili rukavice dok se ne osjeti sigurno.
- Sigurnost na prvom mjestu: Uvijek nadzirite igru, posebno ako koristite sitne materijale ili jestive boje.
- Jednostavnost: Najbolje senzorne igračke su one koje već imate u kuhinji ili prirodi.

Zaključak: Senzorna igra je put prema djetetovom samopouzdanju. Svaki dodir i miris i zvuk pomažu djetetu da bolje razumije sebe i svijet koji ga okružuje.





Literatura

Izvori korišteni u pripremi e-skripte

Literatura

1. https://edukacijski.malidom.hr/UserDocslImages/Dokumenti/Prirucnik_2023_web.pdf?vel=2335580
2. <https://ranaintervencija.zagreb.hr/rano-prepoznavanje-cimbenika-rizika-za-3.neurorazvojno-odstupanje/>
3. <https://hrcak.srce.hr/file/123465> : VAŽNOST SOCIJALNOG KONTEKSTA ZA KOGNITIVNI RAZVOJ PREDŠKOLSKJE DJECE – USPOREDBA KOGNITIVNE USPJEŠNOSTI DJECE KOJA ODRASTAJU U RAZLIČITOM OBITELJSKOM I INSTITUCIONALNOM OKRUŽENJU
4. Ljubešić, M. i Cepanec, M. (2012). Rana komunikacija: u čemu je tajna?. Logopedija, 3 (1), 35-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/123819>
5. Pećnik, N., Starc, B., Ljubešić, M., Jelić, M., Pribela Hodap, S., & Grubić, M. (2014). Rastimo zajedno Plus: Program radionica s roditeljima djece s teškoćama u razvoju – priručnik za voditelje. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.



Impresum

Naziv e-skripte:

Sigurni koraci roditeljstva – e-skripta za roditelje djece s teškoćama u razvoju i razvojnim rizicima

E-skripta je izrađena u okviru projekta:

Sigurni koraci roditeljstva

Izdavač / nositelj projekta:

*Obiteljski koordinatorski centar – Udruga za ranu intervenciju u djetinjstvu
Ljudevita Gaja 2a, 35000 Slavonski Brod
<https://ok-urid.hr/>
info@ok-urid.hr*

Za izdavača:

Tijana Radojčić, predsjednica Udruge

Partneri projekta:

*Centar za inkluzivnu podršku Slavonski Brod
Društvo psihologa Brodsko-posavske županije*

Tekst i stručni sadržaj:

Tijana Radojčić i Katarina Škegro

Grafička priprema i oblikovanje e-skripte:

Jovanka Grahovac

Vrsta izdanja:

Digitalno izdanje / e-skripta

Mjesto i godina izdanja:

Slavonski Brod, 2026.

Ova e-skripta izrađena je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeničtva u okviru Poziva za dodjelu financijskih sredstava „Projekti organizacija civilnog društva usmjerenih podršci roditeljstvu u 2025. godini“. Za sadržaj e-skripte odgovoran je isključivo Obiteljski koordinatorski centar – Udruga za ranu intervenciju u djetinjstvu te sadržaj ne odražava nužno stajališta Ministarstva demografije i useljeničtva.