



# U tvom naručju

Vodič za roditelje kroz pustolovinu prve tri godine  
djetetova života



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU  
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



GRAD ZAGREB



# U tvom naručju

Vodič za roditelje kroz pustolovinu prve tri godine djetetova  
života

**Za izdavača:**

Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom  
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

**Autori teksta:**

Ella Selak Bagarić, magistra psihologije  
doc. prim. dr. sc. Vanja Slijepčević Saftić  
Krešimir Prijatelj, magistar psihologije  
doc. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić

**Urednice:**

prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander  
Romana Galić, univ.spec.act.soc.

ISBN: 978-953-7373-20-7

© Copyright Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba 2020.

Sva prava pridržana.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 001059950.



## Riječ Gradonačelnika:

Poštovane i drage sugrađanke,

Majke najvažnijih građana našeg Grada - djece, uz čestitke na najljepšoj i najvažnijoj životnoj ulozi,

Poželjet ću i da pojmovi poput ljubavi, sigurnosti i empatičnosti budu prve poruke koje će Vaše dijete naučiti gledajući i u Vas, ali i u sve nas ostale u okolini, koji smo ih dužni čuvati i odgajati. Upravo su to vrijednosti koje ovaj priručnik promovira, uz imperativ očuvanja zdravlja.

Djeca su ogledalo nas odraslih i napredak jednog društva ogleda se kroz naše postupanje prema djeci. Dužni smo skrbiti o njihovim potrebama i zdravlju, nježno i predano, pa neka ovaj priručnik bude i obećanje djeci da u tome mogu računati na svoj Grad.

Uz dobrodošlicu na svijet Vašem djetetu,

Srdačno Vas pozdravlja,  
Vaš Gradonačelnik  
Milan Bandić



## Riječ urednica:

Drage mame i tate,

Čeka vas pustolovina života, u kojoj imate najvažniju ulogu na svijetu – biti roditelj. Pripremili smo ovaj priručnik kao stručnu podršku vašem roditeljstvu. U pisanju stranica priručnika inspiracija nam je bila snaga, hrabrost i ljubav svih roditelja s kojima smo do sada kao stručnjaci radili, koji su nam dali svoje povjerenje, od kojih smo i učili. Pokažite djetetu da je vaša ljubav bezuvjetna, ali i da postavljanje granica znači da vam je do njega stalo. Neka vaše poruke djetetu budu »vjerujem u tebe« i »vjerujem tebi«. Neka vaše dijete raste dovoljno snažno da zna kako ne mora uvijek biti jako. I vama i njemu/njoj želim da uvijek računate jedno na drugo - bezuvjetno, bezrezervno, beskrajno. Želimo vam da kao roditelji uživate u tome koliko ste svom djetetu važni, a da ono svaki dan vjeruje u to da je vama – najvažnije. Podijelite s djetetom svoju glad za znanjem, istražujte skupa i budite znatiželjni oko svega što dijete zanima. Pustite ga/nju da ono as vodi u svoje pustolovine; slijedite ga u odrastanju i njegovim potrebama. Jednom će vaše najveće ostvarenje biti to da vidite kako je vaše dijete odraslo u osobu zadovoljnu sobom i svojim izborima. I znat ćete da ste kao mama, kao tata uspjeli.

Od srca,

Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander  
Klinički psiholog i psihoterapeut  
Ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Romana Galić, univ.spec.act.soc.  
Pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom  
Grad Zagreb



## Predgovor:

Knjižica „U tvom naručju“ vodič je za roditelje napisan od liječnika i psihologa praktičara koji svakodnevno sudjeluju u očuvanju zdravlja najmlađih i najmilijih i stvaranju zdravih obitelji. Ona je sazdana od iznimno korisnih savjeta koji se temelje na dokazanim činjenicama medicine i psihologije 21. stoljeća na pomoć roditeljima u shvaćanju i svladavanju roditeljstva kroz stvaranje međusobnih interakcija između njih i malog stvorenja koje su mogli samo osjetiti i gledati putem ultrazvuka tijekom trudnoće i prvi puta ga ugledati na porođaju. Ovaj će jednostavno čitljiv vodič, naglašavajući nužnost shvaćanja svakoga djeteta kao antropološke individue, predati spoznaje dokazanog prenatalnog i postnatalnog programiranja, skupine iznimno važnih procesa koji izravno utječu na somatski, socijalni i psihički razvoj djeteta. Iščitavajući knjižicu napisanih od liječnika i psihologa kao posrednika i roditelja kao izravnih sudionika u stvaranju malog „samostalca“, iskri nužnost shvaćanja odgovornog roditeljstva.

U preplavljenosti doslovno svakakvih savjeta raznih neprofesionalnih udruga koje ne koriste saznanja medicine i psihologije, već lošim prijevodima nestručne literature koriste svijet medija za tobožnje savjete, roditelje nerijetko usmjeruju krivim putem što se izravno reflektira na javno zdravlje u svim sastavnicama i čega smo svakodnevni svjedoci.

Iskrene čestitke poznatim hrvatskim liječnicima i psiholozima na trudu izdanja ovoga nužnog vodiča na korist našim roditeljima i pomoći stvaranju potrebitih normalnih obiteljskih odnosa.

I kako je ispjevao naš Oliver, dragi roditelji, „ključ života u vašoj je ruci“.

Prof. prim. dr. sc. med., dr. sc. hum. Dubravko Habek, dr. med.  
Spec. ginekologije i opstetricije, subspec. fetalne medicine i opstetricije  
Predsjednik Kolegija kirurških znanosti Akademije medicinskih znanosti Hrvatske  
Klinika za ginekologiju i porodništvo Kliničke bolnice „Sveti Duh“ u Zagrebu,  
Hrvatsko katoličko sveučilište u Zagrebu



### **DOBRODOŠLA NA SVIJET!**

Rođenje je velika avantura za Vašu bebu. Bebe iz sigurnosti majčine utrobe dolaze na svijet u kojem im je sve sasvim novo, a majku ispod čijeg srca su proveli 40 tjedana, kao i tatu, trebaju upoznati i razviti najznačajniji odnos koji će ikada imati.

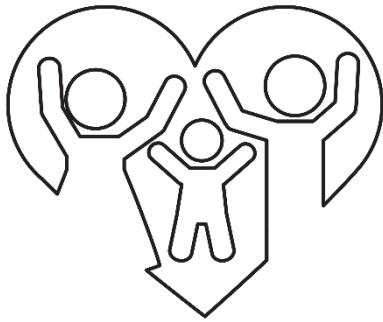


Beba tek treba spoznati da ste vi tu za nju i da ćete joj pružiti i brigu i utjehu dok odrasta. Ona od rođenja neprestano uči, a vi ste tu da joj pokažete dobrodošlicu u ime cijelog svijeta – s Vama će njezine potrebe biti ispunjene i imat će sigurnost i ljubav. Djeci je sigurnost koju dobiju iz odnosa s roditeljima iznimno važna, a potrebna je da bi se ona ohrabrila istraživati i upoznavati nove stvari, znajući da su roditelji cijelo vrijeme tu za njih i da će ih zaštititi kada ih budu trebali.





### JEDNA SASVIM NOVA MAMA, JEDAN SASVIM NOVI TATA. Za većinu



roditelja, dolazak na svijet je i prekrasan i stresan u isto vrijeme. Roditelji također uče novu ulogu u svom životu i prirodno je da su uzbuđeni. Jer, za razliku od većine dragocjenih stvari, bebe ne dobivamo sa uputama za upotrebu.

Kada roditelji po prvi puta u životu trebaju držati bebu u rukama mogu se osjetiti i nelagodno, a trenutak kada dođu sami s bebom kući iz bolnice može biti i zbunjujući, te se mnogi zabrinu kako i što sada. Novorođenčad su nježna i dragocjena i veoma su krhka, pa je prirodno da se bojimo hoćemo li sve učiniti kako treba. Neki roditelji su zbunjeni i zbog toga što vjeruju da, od prvog trenutka kada je ugledaju, trebaju osjetiti ljubav i povezanost sa svojom bebom, no ne osjete je u prvim danima u mjeri u kojoj su očekivali. No, kako beba upoznaje mamu i tatu, i roditelji upoznaju nju i

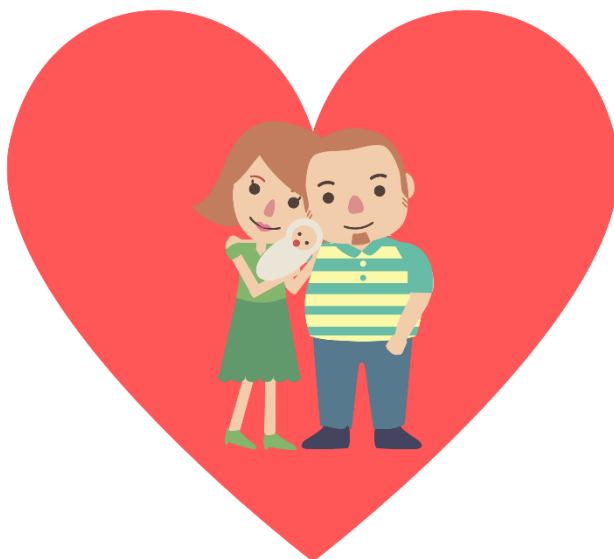
svakim danom će se osjećati sve veća povezanost i ljubav između bebe i roditelja. Veza koju roditelj osjeti sa svojim djetetom neraskidiva je i snažna, a ljubav i osjećaj pripadanja i važnosti daje mu snagu kada je umoran ili iscrpljen, ili pak tužan. Neke mame se mogu osjećati krivima, jer su njihove emocije u suprotnosti iskustvima koja su čule od drugih, jer su tužne ili zbunjene. No, ako uzmemo u obzir velike fizičke, psihičke i životne promjene koje dolazak djeteta na svijet donosi, nije neobično i neočekivano da u mnogih žena dolazi do privremenog stanja tužnog raspoloženja. Važno je pratiti



svoje emocije i potražiti podršku drugih – jer je u redu potražiti pomoć. Obratite se bližnjima i zamolite ih za konkretnu pomoć – od kuhanja, pranja i čišćenja do pomoći s bebom, ali i podršku Vama kao osobi.

Organizirajte druge obaveze, posjete i vrijeme tako da odgovara Vama i bebi. Ako stanje nelagode i tuge ne prolazi, nemojte to ignorirati i obratite se za pomoć stručnjaku.

**POKAŽI MI LJUBAV!** Bebe neće odmah znati da ste joj vi roditelj. Male bebe osobe iz svoje okoline raspoznaju po mirisu, dodiru i brizi. Vaša



beba će naučiti koja osoba se najčešće brine za nju. Svako novo iskustvo veoma je značajno za bebu, a ono može biti i zastrašujuće. Djeca upoznaju nove stvari i uče rituale poput kupanja, hranjenja i mijenjanja pelena, ali i Vaše reakcije na njih. Primjerice, ako za vrijeme mijenjanja pelena Vašoj bebi

razgovarate na telefon ili niste usredotočeni na nju jer Vam je pažnja usmjerena na još nešto, beba se može osjetiti nesigurno ili frustrirano. Ona će osjetiti uživate li u dojenju ili jeste li u žurbi kada ju kupate. Imajte to na umu svaki put kada obavljate aktivnosti s Vašom bebom. Kada beba osjeti kako roditelji voli provoditi vrijeme s njom i kako ga zajednički rituali vesele te da joj se pri tome u potpunosti posvećuju, i ona će im se veseliti. Beba treba njegu i brigu, ali i ljubav roditelja - koju će od prvih dana osjetiti iz načina na koji joj se posvećujete. Ponekad





će se pritom beba osjećati ugodno, ponekad neugodno, a Vi ćete već od prvih dana života Vaše bebe početi učiti njezin jezik. Već od samog rođenja, bebe počinju komunicirati s Vama i važno je da ostanete strpljivi i prepoznate znakove koje Vam ona daje.



Beba će Vam pokazati kada je žedna, gladna, umorna, budna ili uzbuđena najčešće kroz plač. Učenje značenja bebinog plača uglavnom je za roditelje iscrpljujuće i ponekad frustrirajuće. Teško nam je gledati bebu koja ne prestaje plakati, a dok ne naučimo što nam želi

poručiti, bitno je pokušati ostati smiren i strpljiv. To često znači puno nespavanih noći u prvim mjesecima za roditelje. Iskustva ugone i neugode usmjeravaju ponašanje bebe, a njezino izražavanje emocija usmjerava Vaše ponašanje.

**SVAKA BEBA JE DRUGAČIJA.** Ponekad može izgledati kao da je svima drugima lakše s njihovim bebama jer one manje plaču a roditelji se uspijevaju naspavati po noći ili obaviti više stvari uz bebu. Vaša su očekivanja možda bila drugačija od realnosti života s bebom i u redu je da se osjećate i frustrirano i ljutito ili pak tužno. No, zapamtite kako će možda trebati malo više vremena da se vi i Vaša beba uskladite, no, kada se to dogodi, vidjet ćete da je bilo vrijedno truda.





**VEZA IZMEĐU NAS.** Beba ne zna da je individualna osoba, niti da ima odnos s drugim ljudima koji je okružuju. Vi ćete bebi pružiti nadu i vjeru u sve buduće odnose koje će imati u životu, zato joj budite sigurna baza pokazujući joj ljubav, utjehu i nježnost. Ovisno o tome na koji

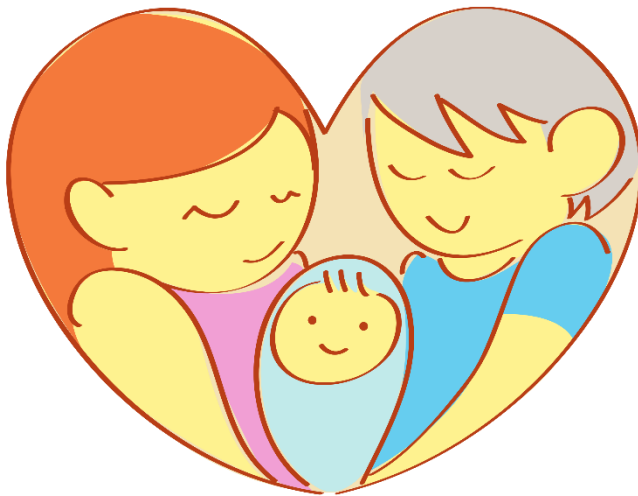
će način roditelj odgovoriti na bebino ponašanje, kod nje se razvija određeni oblik privrženosti. Na taj način iskustvo koje dijete od malih nogu ostvaruje iz odnosa s roditeljem određuje sve kasnije odnose koje će u životu stvarati. Naime, kako novorođenče nije sposobno samostalno preživjeti, ono mora biti privrženo nekome tko mu je dostupan i pri ruci kada zatreba brigu i njegu. Kada beba plače, smije se, okreće se prema Vama, privija se ili poseže ručicama, riječ je o privrženom ponašanju djeteta, koja u roditelja izaziva potreban odgovor u ponašanju (dizanje, smijanje, maženje, ljuljanje, držanje) i ima predvidljiv ishod za bebu, a to je povećanje bliskosti s Vama. Drugim riječima, beba će svojim ponašanjem aktivirati mamu i tatu da joj se približe i uđu u kontakt s njom. Onima koji se najviše brinu za nju, beba će postati i privržena.

Mazite se sa svojom bebom i kada Vam ne pokazuje da treba brigu. Vi ćete pamtiti te zajedničke trenutke kao roditelj do kraja života, a beba, iako ih se neće sjećati, imat će duboko usađen osjećaj ljubavi i sigurnosti iz najranijeg djetinjstva. Ukoliko ona ponekad okrene glavu od Vas, provjerite nosite li prejak parfem jer joj možda miris koji osjeća kod Vas ne odgovara. Ipak, nemojte se osjećati odbačeno ako beba ponekad okrene glavu od Vas. Bebin dnevni raspored od rođenja je



veoma zahtjevan – ona tek uči živjeti. Male bebe se brzo umore kada su u interakciji i potreban im je odmor.

**KAKVA PRIVRŽENOST MOŽE BITI?** Rano djetinjstvo je najkritičniji i najranjiviji period u razvoju djeteta, ako u prvim godinama ne dobiju zaštitu i njegu, vjerojatnije je da će u razvoju, kao i u odrasloj dobi, imati



emocionalne poteškoće - ma koliko se mi trudili kasnije nadoknaditi izgubljeno. Uloga roditelja u razvoju bebe neizmjereno je važna. Iako je dijete rođeno s jedinstvenim biološkim nasljeđem, njegova budućnost predodređena je i načinom na koji se roditelji

brinu o njemu. Ako roditelj primjereno odgovara na potrebe bebe za blizinom, sigurnošću i emocionalnom bliskošću, razvit će osjećaj sigurnosti, jer beba zna da će mama ili tata biti dostupni i osigurati joj zaštitu. Tada je riječ o **sigurnoj privrženosti**. Kako beba raste, prema roditelju se odnosi kao prema sigurnoj bazi i vjeruje da će biti tu kada ih zatreba. Zato se može slobodno posvetiti istraživanju okoline i ispunjavati svoj potencijal za učenjem i razvojem.

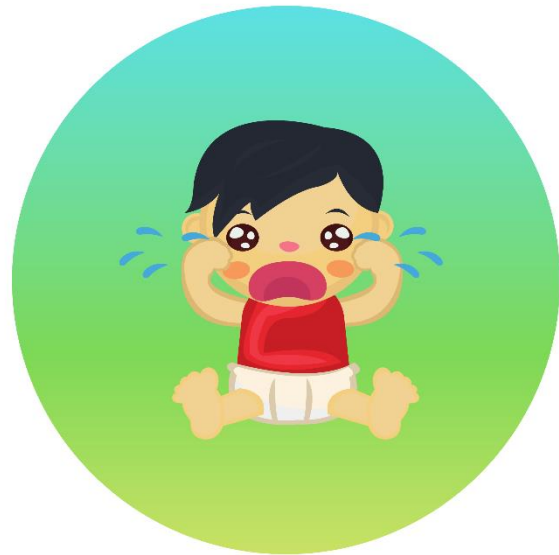
Važno je znati kako nećemo uvijek moći odgovoriti na svaki djetetov poziv. No, kada razumijemo zašto naša beba učestalo plače i zove nas, dat ćemo sve od sebe kako bismo joj pokazali da smo tu za nju. Ako se ponavljaju za bebu negativna iskustva u kojima se ne udovoljava njezinoj potrebi za bliskošću i sigurnošću, dijete će se osjetiti



nesigurno, nevoljeno ili bezvrijedno. Tada je riječ o **nesigurnoj privrženosti**, iz koje se kasnije mogu razviti djetetova loša slika o sebi i vjerovanja da nije vrijedno tuđe pažnje, ljubavi, te teškoće u uspostavljanju odnosa povjerenja.

**VAŠA REAKCIJA I BEBINI OSJEĆAJI.** Već tijekom prvih mjeseci života, djeca raspoznaju emocionalne poruke koje im šalju odrasli i prilagođavaju se emocionalnom tonu osobe koja je u dodiru s njom.

Bebe osjećaju ali nemaju razvijenu mogućnost mišljenja i zato preuzmu osjećaje koje osjete od osoba koje se brinu za nju – smirene su kada ste vi smireni, a nesretne kada ste i vi nesretni. Kada ima samo tri mjeseca, beba reagira na ton kojim mu se obraća odrasla osoba. Krajem šestog mjeseca života, dijete razlikuje osnovna

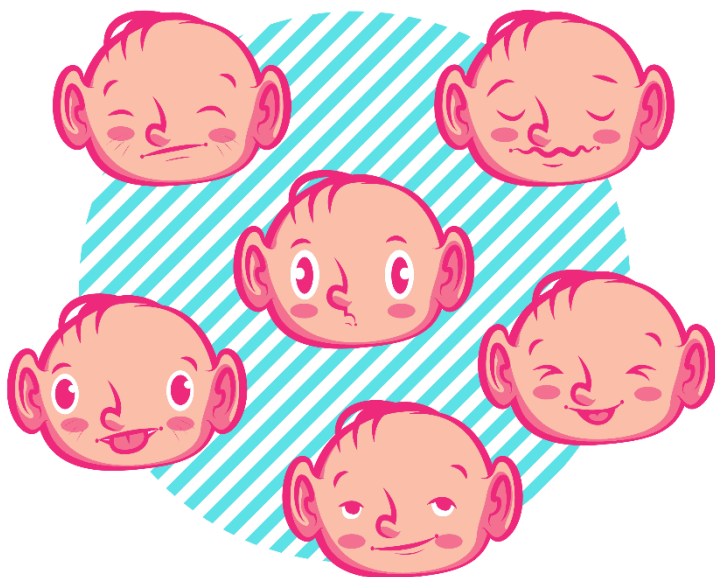


emocionalna stanja onoga tko za nju brine, a oko sedmog mjeseca, beba povezuje ton glasa i izraz lica za razumijevanje osnovnog emocionalnog stanja odrasle osobe. Između osmog i devetog mjeseca, djeca uočavaju smisao emocije kao reakcije na neki događaj i počinju tražiti podatke o emocionalnom stanju odraslih koji se za njih brinu, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije.

**UČENJE O EMOCIJAMA.** Uspostava regulacije emocija iznimno je važan dio razvoja djeteta; beba treba naučiti kako prilagoditi svoje emocije različitim situacijama, nositi se s frustracijom ili stresom,



prepoznati kada je u opasnosti a kada može uživati u odnosu s drugima iz okoline. Također, ona uči i kako se može nositi sa strahom ili tjeskobom. Upravo zato su roditeljske reakcije jako važne, kao i njihova usklađenost s djetetovim. Kada ne odgovorimo na potrebe djeteta, ne dajemo mu niti model s kojim se može nositi s emocijama koje proživljava, već je ono prepušteno samo sebi i svojim nezrelim načinima nošenja s time što osjeća. Primjerice, kada je beba u stanju visokog stupnja uznemirenosti, a roditelj na to ne odgovori na primjeren način, ona će se sa stresom nositi na možda i neprimjerene načine: ispadima bijesa, agresijom ili drugim neprimjerenim ponašanjem. Isto tako, ako se ovo ponavlja i beba se ne nauči samoregulaciji, postat će preosjetljiva na stresne situacije, što kasnije može rezultirati vrlo niskom tolerancijom na stres i frustraciju.



Također, kada roditelj odobrava i potiče samo određeni dio djetetovog unutarnjeg života – primjerice, samo njegovu pobuđenost, angažman i aktiviranost ali ne i pasivnost, ili samo obraća pozornost na dijete kada se ono osjeća loše, a ne i kad se osjeća dobro,

djetetu pokazuje koji dio sebe “treba” pokazivati u međuljudskim odnosima. Svojom ponašanjem i reakcijama roditelj djetetu pokazuje i da ga razumije ili ne razumije, te je li sigurno svoje osjećaje dijeliti s drugima.



**RAZUMIJEVANJE DRUGIH.** Važno je znati da malo dijete ne razlikuje sebe od drugih i ne zna da je jedinstvena osoba, što znači i da svoj identitet razvija na način da se ogleda u reakcijama drugih oko sebe. Kada nam je u stresnim situacijama teško imati empatiju prema djetetu, i ne prepoznamo njegovo unutarnje stanje, već ostanemo neosjetljivi na njegove potrebe, znak je da nam nedostaje empatije prema njemu. **Empatija** je sposobnost za prepoznavanje kako se druga osoba osjeća, a kada roditelj ne odgovori ili ne prepozna kako se dijete osjeća, dijete ne može doživjeti kako drugi mogu prepoznati i reagirati na njegovo traženje bliskosti i emocionalne prisnosti, nakon čega kasnije ni ono samo nije u mogućnosti razumjeti i biti osjetljivo na unutarnja stanja i potrebe drugih oko sebe. Drugim riječima, mi smo svom djetetu model ponašanja iz kojega će i njegove reakcije kasnije biti stvarane.



**ZAŠTO JE IGRA VAŽNA?** Dijete se razvija putem igre koja je u djetinjstvu njegova temeljna aktivnost. Dojenče se na početku počinje igrati samoinicijativno, a kroz igru roditelj ima priliku upoznati karakter i temperament dojenčeta, kao i njegove potrebe. Osigurajte bebi igre i igračke primjerene dobi,



što jednostavnije - to bolje. Beba „uvježbava“ svoja osjetila i zato su joj potrebni doživljaji raznih predmeta s različitim svojstvima. Kada vidite da se beba sama zaigrala, ne treba ju ometati, ali ponekad će trebati pomoć na način da je usmjerite i pokažete kako da se poigra.

## PRATITE EMOCIONALNI I SOCIJALNI RAZVOJ SVOG DJETETA



Od rođenja do trećeg mjeseca beba i roditelji će uspostaviti povezanost obzirom na fiziološke potrebe bebe. Tomu će pomoći kapaciteti za regulaciju brižne okoline, koja odgovara na njezine potrebe. Putem pokušaja i pogrešaka, roditelj uči razlikovati djetetove refleksne signale (npr. vrste plača) i emocionalnu komunikaciju. Vaši

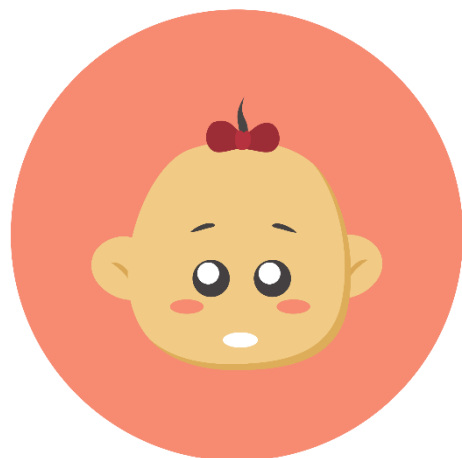


odgovori na ponašanja bebe vođeni su interpretacijama tih ranih znakova (značenjem pripisanim ponašanju bebe).

Između četvrtog i šestog tjedna, bebe se počinju smješkati poznatim licima. Uzvratite svom djetetu osmijehom i pokažite mu da mu se veselite. U tom periodu beba će početi raspoznavati i Vaše lice. Kada razgovaramo s drugim odraslima, naučili smo gledati ih u oči kao znak uvažavanja onoga što govore i pažnje. Uspostavljajte kontakt očima sa svojom bebom, dok ju držite ili se brinete za nju. To će također

omogućiti razvoj bliskosti i topline u Vašem odnosu. Bebu na ruke treba uzimati povremeno i kada je mirna i dobre volje, jer joj i tada treba tjelesni kontakt, kao potvrda da ste tu za nju. Tako ćete je naučiti i da nismo s njom samo kada plače, jer će uskoro na taj način shvatiti da vi dolazite čim Vam da prvi znak, najčešće vokalni. Maženje bebe ne može biti pretjerano, ne brinite se, nećete je razmaziti.

U prvim mjesecima života bebi je potreban ustaljeni red i mir, kako bi naučila prepoznati znakove nelagode, te dozvati one koji brinu za nju. Beba upoznaje mamu i tatu i to joj daje sigurnost. Nježnost kojom svoju bebu presvlačimo, držimo je i hranimo, bebi ne znači samo ispunjavanje njezinih fizioloških potreba, već puno više od toga. Većina beba će se buditi za hranjenje jednom ili dvaput kroz noć. Neke bebe prespavaju cijelu noć, no ovo nije uobičajeno. Iskoristite dojenje ili







hranjenje bebe kao vrijeme bliskosti samo Vas i Vašeg djeteta. Pjevušite svojoj bebi nježno i polagano je ljuljajući, smiješite joj se, mazite ju i dopustite joj da tako nauči prepoznati izraze Vašeg lica i osjeti kako ste tu za nju.

Većina beba plače kako bi zadobila pozornost za svoje potrebe. Neke bebe umjesto plača, kada su uznemirene, jednostavno ne reagiraju i ne pokazuju nikakve emocije. Na prvi pogled to može zvučati kao odlična opcija i takve bebe možemo smatrati „dobrim bebama“ jer nisu teške i zahtjevne svojim roditeljima. No, kada beba ne reagira na Vas i ostale osobe i događaje u okolini, moguće je da treba pomoć. Ukoliko se Vaša beba ponaša na ovakav način, potražite stručno mišljenje pedijatra što prije.

**Privrženost:** Već nakon nekoliko dana po rođenju beba će radije gledati u mamu nego u stranca. S dva mjeseca pozitivno će reagirati na pojavu svake osobe u svom vidnom polju, ali će pažnju i pogled uvijek vraćati mami ili tati. Umirit će se i utješiti kad ju se primi u naručje, mazi i govori joj se tihim glasom.



**Igra:** Sve dok beba ne obraća pozornost na svoju okolinu, nisu joj potrebne igračke. Prvi oblik igre u bebe počinje igrom rukicama – beba okreće i gleda svoje ruke, koje su joj i prva igračka. Tada su razvijenije perceptivne mogućnosti, od onih motoričkih. Između prvog i trećeg mjeseca beba uvježbava motoričke modele i igra se glasovima tako što se glasa i guguće.

**Sposobnosti:** U ovom periodu beba će moći percipirati i reagirati na zvuk, razlikuje vidne podražaje – više voli šarene uzorke od onih jednostavnijih, a primijetit ćete i da joj pažnju dulje zadržavaju složeniji



uzorci, oni koji su umjerene svjetline, zaobljeni a najviše voli oblike slične ljudskom licu. Beba će Vas pratiti najprije pogledom, a zatim i okrećući glavu. Također, beba će Vas u ovom periodu i naučiti razlikovati od ostalih (znat će koji je miris i glas mame a koji on nekog drugoga). Sa tri ili četiri tjedna starosti doživjet ćete i prvi osmijeh bebe, a tek kasnije on postaje usmjeren kao odgovor na ljudski glas ili izraz lica. To nazivamo „socijalni osmijeh“. Nakon šest tjedana beba će početi pokazivati kako razlikuje neke emocije na licu roditelja. Iskazivati će pažnju, kada promijenite izraz lica ili ton glasa.

### Kako u ovoj dobi započeti igru s bebom?

- glasom i govorom (pjevanje, brojalica, uspavanka, pričanjem bebi)
- zvukom (zvečka, mobil)
- predmetima (igračka prilagođena dobi)
- nježnošću i držanjem u naručju (i kada je beba dobre volje i potrebe su joj zadovoljene).

### Važni zadaci za roditelje u ovom periodu:

➤ **Uspostaviti ritam budnosti i spavanja (noć-dan):**

Osigurajte da se tijekom dana buka, svjetlost i glasovi razlikuju od mira, tišine i mraka noći.



➤ **Stvoriti osjećaj sigurnosti i povjerenja:**

Reagirajte na plač i ostale pozive bebe tako da smireno i nježno odgovorite na njezine potrebe. Naučite prepoznati bebine potrebe za interakcijom s Vama (pogled, smiješak, glasanje).



- **Poticati bebu vizualno:** Kada beba napuni četiri tjedna, potrebna joj je vizualna stimulacija. To može biti predmet, slika ili igračka koja podsjeća na ljudski lik (poput lutke), a od šestog tjedna možete početi stavljati igračke uz krevetić tako da su bebi dostupne i može ih i vidjeti, a potom i početi manipulirati njima. Isprva je najbolje da su igračke crno bijele, a kasnije u jakim bojama i kontrastne. Bebe vole zaobljene oblike.
- **Poticati bebu socijalno i taktilno:** Naviknite bebu da dodire, maženje, grljenje, nošenje u naručju. Možete je i nježno masirati ili vježbati s njom vježbe gipkosti tzv. „Baby handling“. Provodite puno vremena u kontaktu s bebom, nećete je razmaziti ako je nosite i držite.
- **Poticati motorički razvoj:** Zainteresirajte bebu da poseže za predmetima tako da joj u vidokrug nudite zanimljive predmete; postavite je na trbuh kako bi se držala i oslanjala na ruke (samo kada je pod Vašim nadzorom-nikada je na trbuhu ne ostavljajte bez nadzora); okrenite je na bok tako da se sama okrene na leđa, a pri spavanju izbjegavajte potrbušni položaj.
- **Poticati komunikaciju:** Govorite bebi mekano, kratkim rečenicama (*majčinski jezik*), naglašenom intonacijom, jasnim izgovorom i stankama između govornih cjelina, kako bi se naviknula na materinji jezik i naučila obraćati pozornost na govor. Ponavljajte bebino gugutanje i dodajte svoje, kako bi se uspostavio zajednički interes-samo Vaš osobiti „predjezični“ jezik. Potičite naizmjeničnost interesa



na način da reagirate na bebin govor odnosno gugutanje, a zatim pričekajte bebin ponovni odgovor.

- **Pratiti bebin tempo:** Bebu trebate podržati kada guguce na način da joj uzvratite nježnim dodirrom i govorom, ali, važno je i zapažati znakove bebe kada želi prekinuti igru i pratiti bebin tempo.
- **Pokazati razliku u emocionalnim izrazima:** Mijenjajte ton glasa i izraz lica kako biste bebi pokazali cijeli ponašajni spektar, što će kasnije pomoći prepoznavanju što odobravate, a što ne.

**Plakanje.** Malene bebe starosti do tri mjeseca najčešće puno plaču, a to se najčešće događa navečer ili po noći. Često su uzrok tome grčevi (tzv „trimenonski grčevi“) odnosno kolike. Grčevi su benigni, nastaju najčešće uslijed nakupljanja suviška zraka u probavnom sustavu, te traju tijekom prva tri mjeseca života. Što se događa? Bebe nemaju razvijen probavni sustav i uče se probavljati hranu. Dok sustav ne ojača, iako za bebu vrlo neugodni, grčevi su normalni i uobičajeni. Prvi znak da beba ima grčeve će biti snažan i dugotrajan plač i



uznemirenost koju ne uspijevate smiriti. Važno je staviti dijete u položaj kojim će spontano osloboditi suvišak zraka, najčešće podrigivanjem. Iako nam nije lako podnijeti da naša beba plače, moramo ostati smireni kako ju ne bismo još više uznemirili. Ako se plač ponavlja više noći zaredom, dogovorite



se s drugom odraslom osobom od povjerenja da vam pomogne. Pokušajte se odmoriti kada beba zaspe kako biste mogli brinuti za

nju. Uхватite bebin ritam i zajedno s njom spavajte i budite budni.

Osim grčeva, snažan plač bebe može biti uzrokovan i preplavljenošću događanjima oko bebe (okruženju u kojemu boravi, novim ljudima, snažnijim podražajima, zvukovima...). Ako sumnjate da Vašu bebu nešto boli, odmah potražite liječničku pomoć.

Zapamtite da novorođene bebe nikadane plaču iz manipulacije ili kako bi dobile pozornost. Beba u prva tri mjeseca života ne može sama utjecati ili odlučiti početi plakati, već to čini jer se nešto u njoj zbiva, no ni sama ne zna što. Shvatite ozbiljno svaki plač svoje bebe, pružajući joj njegu i nježnost kako bi naučila da joj Vi kao roditelj možete pomoći kada Vas treba. Omogućite bebi da uz Vas veže nježan i smirujući glas, pričajte joj i gledajte ju dok joj pružate brigu i utjehu. Beba će naučiti kako je Vaš glas smiruje i to će je i kasnije smirivati kada bude

uznemirena. Iako ne razumije riječi, beba vrlo dobro prepoznaje druge znakove iz Vašeg govora. Prepoznat će kada govorite tiše ili glasnije, ili govorite li joj nježnim i podržavajućim glasom ili nervoznim pristupom.

Beba će uskoro početi imati različit plač za različite potrebe – glad, bol, kada bude mokra, kada bude uplašena ili usamljena. Trebat će vam možda nekoliko tjedana da naučite raspoznavati bebin plač, no, bebine potrebe su hitne i potrebno ih je odmah zadovoljiti.



**Kada Vaša beba plače, odgovorite joj tako da zna da ste tu za nju, makar je samo držali ili bili pored nje dok se ne umiri.**

**Kolike.** Kolike (grčevi) su opći pojam koji se koristi za bebe koje plaču više od tri sata dnevno i više od tri dana u tjednu. Beba s kolikama često će plakati neutješno unatoč svim pokušajima da ih se utješi i umiri. Pravi i jasan uzrok kolika, koje se javljaju u jedne od pet beba, nisu jasne. Neki stručnjaci smatraju da su kolike povezane sa razvojem djetetovog probavnog sustava, a moguće je i da su vezane uz refluks kiseline

ili na alergije na hranu. Bebe koje imaju kolike izgledaju kao da su ljute ili u boli, puštaju plinove, ili pokušavaju imati stolicu, ali često bez uspjeha.



### **Karakteristike *kolika* su:**

- Visokofrekventni, ljuti plač
- Nagli plač, ničim izazvan i bez vidljivog, i bez ikakvog razloga
- Zgrčeno, ukočeno tijelo, stisnute šake
- Skupljene nogice, ali mekan, moguće napuhnutiji trbuh
- Trajanje grčeva

Kolike se najčešće jave u starosti od 2 tjedna, a najizraženije su oko šest tjedana, i općenito završavaju u vrijeme kada beba ima 12-14 tjedana. Bebin plač može postupno prestajati kroz šest tjedana ili će



jedan dan beba samo naglo prestati s takvim plakanjem. Može se činiti kako nikada neće prestati, ali ta je pojava uvijek samoograničavajuća. Budite strpljivi i izdržite u ovom periodu, jer će s vremenom doista postati lakše brinuti za bebu.

### Kako umiriti plač?

Bebe plaču iz više razloga, a plač je njihovo sredstvo komuniciranja s okolinom. Plačem beba zadobiva Vašu pažnju, a Vaš zadatak je otkriti što time želi reći. Na početku je to teže, no, što više budete promatrali bebu i slušali način na koji plače, postat ćete bolji u prepoznavanju njezine potrebe tog trena. Bebe, kao i odrasli, mogu različito reagirati na podražaje iz okoline i imati različite potrebe za kontaktom. Neke, primjerice, vole da ih se drži na jedan način, a neke ne, a neke bebe će odmah zaplakati kada trebaju promjenu pelene, a nekima to neće smetati i ignorirati će orijentirajući se na druge stvari. Možda će Vam trebati malo vremena dok ne prepoznate sve znakove koje Vam beba šalje, ali Vaša beba će Vam pomoći da ju razumijete sve dok ne naučite jezik kojim Vam se obraća. Uvijek je značajno da je pri svemu navedenom dijete dobroga općeg stanja, živahno, te da nema drugih popratnih ili zabrinjavajućih promjena.

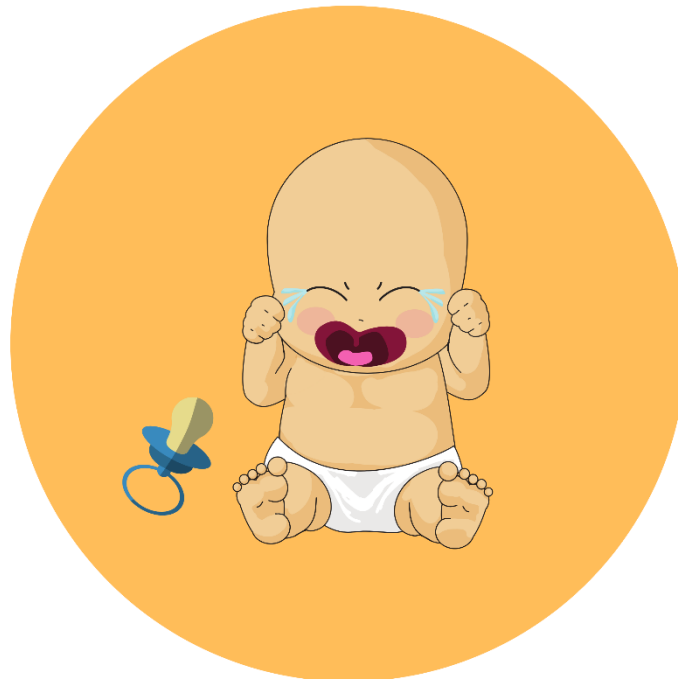
### Prepoznajte što joj treba obraćajući pozornost na znakove:

- **Promjene u raspoloženju** – Jesu li povezane s promjenama u okruženju u kojem beba boravi, vremenom u danu, hranom ili količinom sna? Pratite ponašanje i pokrete bebe, primjerice, ako beba trlja oči ili ako vidite da zijeva, vrijeme je za uspavlivanje.
- **Reakcije na okruženje** – Raspored dnevnih aktivnosti je od iznimnog značenja. Ponekad ne prepoznamo sve znakove koje nam beba



šalje, i zato je bitno, kada mijenjamo raspored ili kada bebe počinju provoditi vrijeme sa većim brojem ljudi, paziti na njezine reakcije, jer moguće je da će se osjetiti prestimulirano novim promjenama u okruženju.

- **Razlike u plaču** – Plač se razlikuje u razini zvuka, intenziteta, tona, izraza lica bebe ili njezinog govora tijela. Svi ti znakovi su komunikacija bebe kojom Vam želi „reći“ kakvo joj je emocionalno ili tjelesno stanje i što joj treba, a Vi trebate prepoznati taj spektar različitost i povezati ih sa njezinim potrebama.

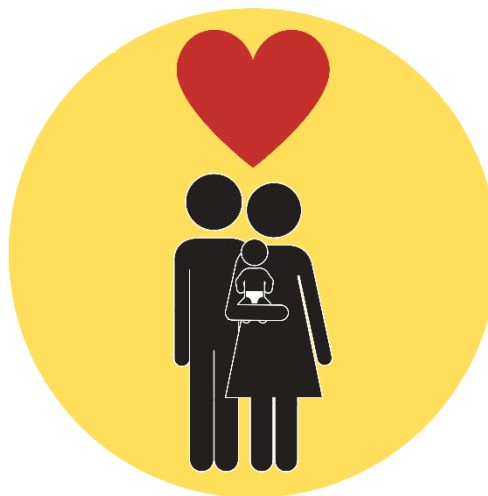






### Što pomaže?

- **Vaša smirenost** – budite strpljivi
- **Tihi govor bebi, puštanje lagane glazbe i pjevušenje** – kada pronađete melodiju na koju beba dobro reagira, uvijek ju možete koristiti, kada je beba uznemirena
- **Ljuljanje, nježnost, masaža, držanje u naručju** - gledajte bebu i posvetite pažnju samo njoj
- **Kada pričate svojoj bebi, koristite imena** – obraćajte joj se i govorite da su mama/tata tu za nju
- **Pravilna prehrana bebe i dovoljno kvalitetnog sna** je izrazito značajna
- **Savjet liječnika** – odvedite bebu na pregled u slučaju trajanja dugotrajnijeg plača, kako biste bili sigurni da je sve u redu



- **Opuštenost i dobro raspoloženje roditelja** - da su i Vaše potrebe ispunjene.



## ZAJEDNO SE VESELIMO (3-6 MJESECI)

Dijete sudjeluje u imitiranju izraza lica, smijeha, zvukova i pokreta sa Vama, izmjenično. Kada želi interakciju, Vi odgovorite korištenjem neke zabavne aktivnosti. Kada beba poželi pauzu, slobodno usporite

aktivnost. U ovoj fazi Vaše je dijete najviše usmjereno na Vas, dok ga nepoznate osobe manje interesiraju. U ovom razdoblju ćete razviti interakcijske obrasce za jedinstven odnos među Vama.

**Privrženost:** Dijete od drugog do sedmog mjeseca postupno razvija predodžbu mame odnosno osobe koja se najviše o njoj brine na način da je razlikuje od svih ostalih u okolini. S navršenih šest mjeseci pokazuje strah od nepoznatih ljudi i lakše se smiri kada je u blizini roditelja.



**Igra:** U ovom periodu važno je da dijete ima slobodu pokreta, a dok je držimo voli slobodu izbora i promjene položaja tijela. U ovoj dobi razvija sposobnost voljnog hvatanja predmeta i držanja, pa je dobro ostaviti šarene igračke nadohvat ruke ali i uključiti se u igru se bebom. Već sa šest mjeseci će pokazati interes za drugu djecu na način da gleda, guguće i smiješi im se, ili ih čak i dodiruje. Prva interakcija se obično događa oko obostrano zanimljive igračke dviju beba.

**Sposobnosti:** Kada se dijete pridigne a potom i podigne, može se oduprijeti od podlogu - tu možete započeti ritmičku igru. Kada presvlačite bebu, dobro je omogućiti priliku za igru nogama. Nemojte se žuriti u ovakvim aktivnostima već i njih iskoristite za igru sa djetetom!



Oduševljavat će ih udaranje predmetima po stolu, a vidjet ćete i da su jako raspoloženi za druženje sa drugima. Smješkat će se svakome, sa lakoćom će se prebacivati iz samostalnih u socijalne aktivnosti. U ovom periodu dijete će biti svjesno nepoznatih ljudi. Ono posebno voli slušati govor a tatin duboki glas koji ju je prije mogao uplašiti sada će ju oduševljavati. Dijete

voli i slušati svoje glasanje i „govor“. Pokazuje sve jasnije zanimanje za vanjski svijet; privlače ju sve iznenađujuće stvari ili one koje su u neskladu s onime što zna; a nasmiješit će se i kada vidi poznata lica. Sada razdragano guguće kada joj se netko obrati ali i samo od sebe kada je zadovoljna. Također, javlja se i imitacija viđenog i aktivno smijanje kao reakcija na emotivno komuniciranje s odraslima. Dijete će također, uz izražavanje radosti smijehom, sve jasnije izražavati i ljutnju.



### Važni zadaci za roditelje u ovom periodu:

- **Stvoriti o sjećaj sigurnosti i povjerenja:** reagirajte na plač i ostale pozive djeteta i zadovoljite njegove potrebe darivanjem nježnosti i strpljenjem; reagirajte na svaku inicijativu za uspostavljanjem kontakta s Vama dodirrom, nježnošću, govorom ili igrom; prepoznajte djetetov strah od promjene majčina lika (kada imate kapu i sl.), od stranaca i od odlaska majke; osigurajte stabilnost okoline (i socijalne i materijalne, koliko je to moguće), te što je moguće više tjelesni i topli odnos sa Vašom bebom.
- **Poticati motorički i spoznajni razvoj:** dobro je dijete okružiti sigurnim i stimulativnim predmetima s raznolikim zvukovima, tako da može iskušati i osjetilne i tjelesne mogućnosti (mobili, glazbene igračke, zvečke...)
- **Poticati komunikaciju:** kao i u prethodnom razdoblju, potičite govor majčinskim jezikom, potičite zajedničke interese i poštujujte bebinu inicijativu u započinjanju i prekidu aktivnosti; sve što radite ali i sve što beba radi popratite govorom, ponavljajte; pričajte što više i emocionalno toplo, ponavljajte slogove, dodajte nove, slušajte dijete i odgovarajte (poticanje naizmjeničnosti); pjevajte kratke ritmičke pjesmice s izmjenom jačine i visine tona; držite dijete u naručju i pjevajte mu
- **Pokazati razliku u emocionalnim izrazima:** mijenjajte ton i izraz lica kada želite pokazati da neko ponašanje odobravate ili ne odobravate.



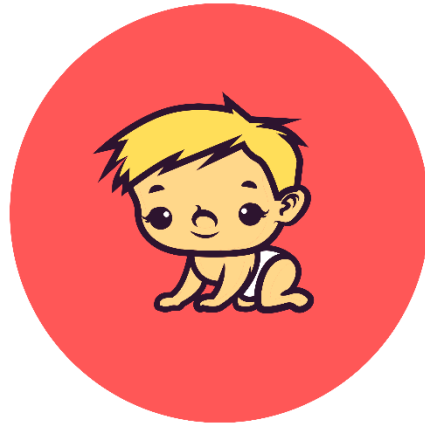
## UZAJAMNOST KOMUNIKACIJE I MOTORIČKA AKTIVNOST DJETETA (6-12 MJESECI)

Dijete sada koristi sve širi raspon zvukova, izraza lica i pokreta, kontakt očima, guguče, smije se i poziva na igru. S pojavom puzanja i usmjerenog hvatanja, razvija sposobnost razlikovanja sredstva i cilja. Njegovo

ponašanje postaje uz jasnu namjeru, a reakcija je prilagođena okolnostima situacije. Sada može pratiti i nadopunjavati Vaše vodstvo te postoji sve veći pomak ka pravoj uzajamnosti među Vama.



Do kraja prve godine, dijete će razviti jasna očekivanja o dostupnosti i spremnosti Vas kao roditelja da odgovorite na njegove potrebe. Dijete odgovara na nove situacije pod utjecajem prethodnih iskustva, odabirući ona ponašanja za koja očekuje da će dovesti do poznatih reakcija kod Vas. Vaše maleno ima nove motoričke vještine i pokazuje ih gmižući, puzeći, pokazujući vam stvari, a možda čak i hoda – sve ovo će dovesti do još bolje komunikacije i povezanosti Vas i Vašeg djeteta. Ova sposobnost



daje djeci mogućnost znatne kontrole nad okolinom. Ona je ključna za proces privrženosti jer se dijete više ne mora oslanjati na plakanje ili slična ponašanja da bi ostvarilo blizinu s Vama. Sada može samo dopuzati do Vas ili Vas slijediti.



Dijete počinje kombinirati motoričke i neverbalne vještine sa svojim potrebe za rješavanje problema. Na primjer, Vaše dijete će vam pokazati da je nešto izvan njegovog dosega ili će ići prema stolici za hranjenje kada je gladno. Vi i dalje reagirajte na djetetove signale i koristite riječi, izraze lica i geste od svoje vlastite kako bi potvrdili djetetu kako ste čuli njihove poruke. Pri kraju prve godine života, kod djeteta će se javiti složenije reakcije poput sramežljivosti. Također, tada će



dijete će svoje ponašanje početi prilagođavati emocionalnim izrazima drugih oko sebe, kao znak za razumijevanje okoline.

**Privrženost:** Veza privrženosti postat će najjasnija od šestog do devetog mjeseca života i ostat će vrlo snažna do druge godine. Nakon dobi od šest mjeseci, dijete će početi pokazivati istu emociju kao i osoba čije lice gleda. U ovom periodu primijetit ćete da nova iskustva kod djeteta stvaraju i novu osjetljivost – u dobi od osam mjeseci najizraženiji je strah od nepoznatih osoba, što je pokazatelj djetetove sposobnosti da razlikuje poznate od nepoznatih. Također, između šestog i osmog mjeseca, prisutan je i strah od separacije – dijete se ne želi odvajati od mame ili tate te je strah vidljiv primjerice pri


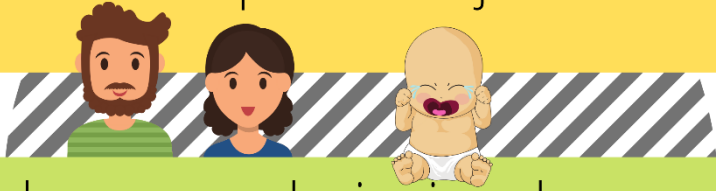

odlasku roditelja iz stana i sl. Privrženost se u ovom periodu vidi i u tome da blizina roditelja znatno umanjuje djetetovu uznemirenost. Kada ono vidi da



se mama i tata vraćaju, ili kada nastupi rutina, poput jutarnjeg odlaska na posao i dolaska u isto vrijeme, ovaj strah će se postupno smirivati.



### **Privrženost određuje:**

- strah od nepoznatih ljudi u blizini 
- pobuna na odvajanja od mame i tate 
- sigurnost i odvažnost djeteta kada je s roditeljima. 

**Igra:** Dijete u ovoj dobi već sjedi i na taj način razgledava okolinu. Značajno je napomenuti da sva djeca nemaju jednaku dinamiku motoričkog razvoja. Kažemo da je dijete usvojilo motorički obrazac sjedenja, kada se samostalno posjeda iz ležećeg, preko bočnog do položaja sjedenja. Okvirno, dob u kojoj se dijete počinje samostalno posjedati je od 6 do 8 mjeseca života. Za sve motoričke razvojne obrasce se uzima procjena za donošenu djecu. U slučaju kada su djeca ranije rođena (nedonoščad), koristi se tzv. „korigirana dob“, u kojoj se vrijeme usvajanja motoričkog obrasca korigira za vrijeme koliko je dijete ranije rođeno (npr. Ako je rođeno sa 30 tjedana, dodaje se 10 tjedana kada je očekivano da dijete







usvoji određeni motorički obrazac). Razvoj motorike omogućuje puzanje a time je beba već i mobilna – cijeli svijet postaje njezin i osvaja još jednu prostornu dimenziju! Igrajte se s djetetom na podu dok puže i omogućite mu dovoljno prostora za kretanje. Najviše će dominirati igra ponavljanja motoričkih radnji ili korištenje osjetila, pri čemu dijete istražuje – koristi rukice, gleda, traži, stavlja u usta ili lupa od pod i sl. Također, dijete će početi oponašati radnje odraslog u igri. Između devetog i dvanaestog mjeseca života već možete uživati u igri skrivača, potrage i skrivanja, ali i pljeskanja rukicama u ritmu glazbe. Pjevanje brojalica izaziva posebno veselje kod velikog broja djece u ovoj dobi, a roditelj s njim može i plesati. Obraćajte se djetetu i govorite mu na način da imenujete osobe, stvari i pojave iz okoline te na taj način potaknite izgovaranje prvih slogova. Sada zanimljivo postaje i šaranje olovkom po papiru (uz nadzor).

**Sposobnosti:** Pri kraju prve godine života, dijete je smirenije, voli društvo i prijateljski je raspoloženo. Prepoznat će i socijalno odobravanje što ćete najbolje vidjeti kada počne oponašati ona ponašanja koja izazivaju smijeh. Ono sada već zna i što znači „pa-pa“, reagira na geste, izraze lica i zvukove, na „ne-ne“ a imitira i jednostavne slogove kao što je „da-da“. Voli se igrati socijalnih igara tako da Vam daje i uzima stvari, ili igru skrivača i lovice kad puže.

Iako dijete uživa u novim sposobnostima koje ima, one mogu otežati Vama rutinu. Primjerice, dok ono oduševljeno barata žlicom samo, Vi se suočavate s neredom ali i duljim vremenom





potrebnim za hranjenje. Imajte na umu da je dijete oduševljena svojim baratanjem stvarima i pokušajte mu što više dati slobodu u tome. Dobra ideja je primjerice hraniti dijete ali mu istovremeno dati i još jednu žlicu tako da sama može zagrabiti hranu i sama jesti paralelno dok ga hranite.

**Komunikacijska usmjerenost:** Dijete hihoće i smije se, pa čak i vrišti od veselja; obraća pozornost na sebe kašljanjem i povicima; s razumijevanjem reagira na svoje ime; usmjerava pogled prema imenovanim stvarima i osobama kada je pitate gdje je nešto, jako voli brbljati, oko osmog mjeseca počinje se koristiti gestama



da bi dobilo što želi a pogotovo to čini s bliskim osobama; u devetom mjesecu počinje spajati različite slogove te ih uz gestikulaciju i intonaciju izgovara sa značenjem (pa-pa, am-am); zna neke geste kao simbol – rukicama pokazuje širinu za „veliko“, plješće za uspjeh...; oko jedanaestog mjeseca koristi se gestama kada nešto želi – pokazuje predmet prstom ili se glasa da bi roditelja upozorilo na nešto; a potkraj prve godine pojavljuje se i prva riječ sa značenjem; obično imenice poput tata, mama ili baka. Neko vrijeme nakon što je izgovorilo prve riječi, dijete će nastaviti sa slogovanjem i komunikacijom uporabom simboličkih gesti.

### **Važni zadaci za roditelje u ovom periodu:**

- **Stvoriti osjećaj sigurnosti i povjerenja:** reagirajte na plač i ostale pozive i zadovoljite djetetove potrebe s nježnošću i strpljenjem;



reagirajte na svaku njegovu inicijativu za uspostavljanjem kontakta s Vama dodirrom, nježnošću, govorom ili igrom

- **Poticati motorički i spoznajni razvoj:** dobro je osigurati prostor za kretanje bez zabrana i opasnih zapreka tako da dijete može sigurno puzati; što manje ga ostavljati u krevetiću ili ogradici; osigurati različite igračke prilagođene dobi s kojima se dijete može samo igrati, što raznovrsnijih oblika i funkcija, igrati se s djetetom igranja i traženja predmeta; imati strpljenja za razvoj vještina i pokreta kod djeteta.
- **Poticati komunikaciju:** poštujujte djetetovu inicijativu u započinjanju i prekidu aktivnosti; omogućite što više govorne interakcije s bliskim osobama kroz smijeh, govor, blizinu i kontakt „oči u oči“; sve što radite ali i sve što radi popratite govorom (npr. „sada ćemo podignuti lopticu“), ponavljajte; pričajte što više i emocionalno toplo, ponavljajte slogove, dodajte nove, govorite razgovijetno, listati i čitati slikovnice i pjevati pjesmice; nadopunjavati djetetov izričaj – kada kaže „lopta“, možemo dodati „želiš li uzeti loptu?“
- **Pokazati ljubav:** u potpunosti se posvetite djetetu kada provodite vrijeme s njim u svim dnevnim rutinama: pri kupanju, hranjenju, uspavlivanju..., a dijete će u igri tu ljubav koju je dobilo „vratiti“ svojim igračkama.
- **Poticati prosocijalno ponašanje:** nagradite odobravanjem i ljubavlju svaki put kada Vaše dijete pokaže empatiju prema drugome, ali mu i sami budite primjer tako da pokažete kako se tješi i pomaže drugima





## GOVOR I OSAMOSTALJIVANJE (1-2 GODINE)

Motoričke vještine jedno-godišnjaka, Vašeg djeteta, koje je tek prohodalo, u ovoj godini dana života toliko će se vidljivo usavršiti - postat će dijete koje trči i skače. Kao i sa posjedanjem, i u ovom slučaju se uzima dosta široki raspon normalni, „fizioloških“ obrazaca neurorazvoja. Neka djeca prohodaju sa 10 mjeseci, a neka sa 13. I sve je to normalno i

prirodno. Krajnja dob do koje bi dijete trebalo samostalno prohodati je navršeni 15-ti mjesec života.

Ukoliko *prohodavanje* izostaje, potrebno je javiti se nadležnom pedijatru, koji će procijeniti potrebu za eventualnom obradom. Sa 18 mjeseci pojavljuje se „ne“ i glavna je djetetova riječ, ono mora biti kontinuirano pod Vašim



nadzorom jer sama zabrana i uputa nisu dovoljne. Djetetovo raspoloženje je promjenjivo i kratkotrajno a skretanje pažnje najbolji je način da usmjerite njegovo ponašanje. Sada je njegov interes za vršnjacima puno veći a javlja se i prvi oblik prosocijalnog ponašanja – dijete može utješiti drugo dijete. Dijete sada govori i na taj način komunicira s okolinom. Strah os odvajanja od mame i tate sada je najizraženiji.

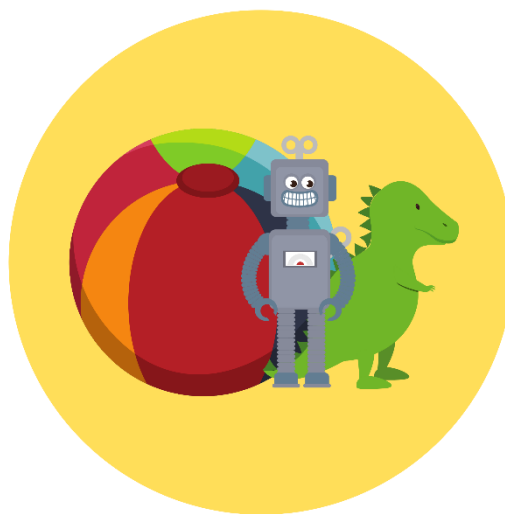
Dijete sada zna pokazati ponos i zadovoljstvo pri novom postignuću, a ljuti se usmjereno na ljude ili predmete. Premda ne postoji pravilo, ljubomora se kod male djece može javiti oko 18 mjeseci, često zbog dolaska novog djeteta u obitelj. Ljubav će Vam pokazati aktivno – trčanjem prema Vama, osmijehom i zagrljajem.

**Privrženost:** Dijete je još vrlo privrženo za jednu ili više osoba. Kada se treba odvojiti od roditelja, skriva se iza leđa, bježi i plače. Prisutan je osjećaj straha, nelagode i napuštenosti kada treba ostati u jaslicama.





**Igra:** Dijete se želi približiti drugoj djeci, razumije namjeru i ponašanje drugih i s njima usklađuje igru sličnim igračkama, na sličan način. Mogući su i sukobi s drugom djecom, posebice oko igračaka. Prevladavat će *funkcionalna igra* (dijete će vježbati one funkcije koje sazrijevaju u ovom periodu – uspravljanje, hodanje, hvatanje vrhovima prstiju uz opoziciju palca, stavljanje predmeta na određeno mjesto, bacanje, umetanje u određene otvore, ponavljanje zvukova, govorne igre i sl). također, igrat će i igre u kojima je cilj nešto stvoriti, ali i one u kojima s igračkama oponaša ono što mu se dogodilo.



### Važni zadaci za roditelje u ovom periodu:

- **Pomoći djetetu u odvajanju od Vas:** Objasniti zašto ne možete biti skupa i što ćete raditi dok niste s njim, ali i što će ono raditi dok Vas nema; omogućiti da se djetetov ritam i rituali ne mijenjaju zbog odvajanja od Vas – održati rutinu; osigurati djetetu prijelazni objekt (igračkicu ili predmet koji najviše voli a koji će biti s njim dok vi niste); osigurati postupno privikavanje na jaslice
- **Poticati motorički i spoznajni razvoj:** Dati djetetu slobodu kretanja u velikom prostoru s igračkama koji nije opasan; paziti da razina novih iskustava u djetetovu životu nije prevelika, ali ga ne zaštićivati pretjerano – ono mora biti aktivno i samostalno



- **Poticati razvoj pojma o sebi:** Poticati upotrebu vlastitog imena i „ja“ kod djeteta; verbalizirati djetetov osjećaj vlasništva („ovo je tvoj medo“); stajati s djetetom pred ogledalom
  
- **Poticati samostalnost i nezavisnost djeteta:** postupno širiti granice tako da dijete samostalno ovlada sve širim krugom aktivnosti i razvoje osjećaj vlastite sposobnosti; ne posramljevati ga kada pogriješi već mu pomoći da isprobava granice; biti jasni u tome što dijete smije a što ne smije – nije dobro djetetu sve zabraniti. Pokušajte biti realistični i naučite dijete kako bez opasnosti može obaviti ono što želi – pokažite mu. Budite dosljedni oko opasnih ponašanja djeteta – jasnim i jednoznačnim postupkom prekinite dijete pažnju mu usmjerite na nešto drugo.
  
- **Poticati prosocijalno ponašanje:** Svako dobro ponašanje pohvalite i istaknite – kada dijete pomogne, utješi nekoga ili dobro surađuje; potičite dijete u dijeljenju i razvoju slike o sebi – osigurajte dovoljno igračaka u druženjima da dijete ima tu mogućnost



- **Poticati komunikaciju:** sve što zajedno s djetetom popratite govorom i razgovorom, primjerenom intonacijom. Kada dijete ima pitanje ili komentar, prihvatite njegovu želju za komunikacijom. Govorite na način da Vas dijete razumije, no pazite na jasnu i točnu artikulaciju – govorite kao odrasli. Proširujte djetetov vokabular na način da uvodite nove riječi ali mu i objasnite njihovo značenje. Potičite i komunikaciju između djeteta i drugih bliskih osoba iz okoline kako bi ostvarilo i govornu i emocionalnu širinu i interakciju. Osigurajte vrijeme za druženje uz govorne aktivnosti – čitajte slikovnice i komentirajte ih s djetetom, pjevajte s djetetom, igrajte se imenovanja stvari iz okoline i prepoznavanja predmeta.



- **Potičite simboličku igru:** igrajte se simboličkih igara – i vi i dijete oponašajte ponašanja i osobine ljudi, životinja i stvari (češljanje lutke, hranjenje medvjedića, spremanje stana...)





## UMILJATOST VS. DOMINANTNOST (2. - 3 GODINE)

Vaše dijete je u dobi od dvije godine već motorički spretnije, verbalno komunicira, strpljivije je i može izdržati manju frustraciju. Time uzima u obzir potrebe i želje drugih – primjerice, odreći će se igračke za drugo dijete. S dvije godine javljaju se mnogi strahovi – strah od jakih zvukova, tamnih boja (i mraka), velikih objekata, promjena, vremenskih neprilika, nekih životinja, samoće i

odvajanja od roditelja pri odlasku na spavanje. Dijete uči prihvatljivo izražavanje emocija kroz oponašanje bliskih odraslih. U dobi od dvije i pol godine postaje nefleksibilno, zahtjevno i dominantno – sve mora biti kako ono želi, a ni samo nije često sigurno što točno želi – u konfliktu je i s drugima ali i sa samim sobom. Željet će sve više stvari samo raditi bez miješanja roditelja, odnosno želi biti



samostalno. U ovom periodu dijete želi stjeći svoju autonomiju. Ovo će potrajati sve do treće godine, kada će Vaše

maleno sve više uživati u društvu drugih i u zajedništvu s drugima.

**Privrženost:** prepoznaje se i kroz ljubomoru koja se u ovoj dobi intenzivira; dijete želi da je roditelj prisutan i uz njega dok nešto radi; no sposobno je prihvatiti odvajanje na kraće vrijeme - prosvjed zbog odvajanja od roditelja postupno se smanjuje i većina djece s navršene tri godine može ga privremeno podnijeti, no strah se može javiti ponovno u novim i nepoznatim situacijama.

**Igra:** Iako je druženje s drugom djecom sve češće, mogući su sukobi i rivalstvo zbog igračaka, osjećaja pripadanja nekog predmeta ili odraslog i sl. Česta je igra pretvaranja – igračke se rabe kao simbol nečeg drugoga, a sadržaj igre je zapravo rezultat iskustva koje dijete ima s odraslima, odnosno dijelova tih interakcija. Kada se igra u paru s drugim djetetom, često je i pretvaranje u interakcije mama –dijete, mama – tata i sl., pri čemu se oponašaju uloge. Ovo je dobar znak, jer su obično djeca koja raznije počnu s ovakvim igrama društvenija i više prijateljski i prosocijalno raspoložena. Dijete osim toga u igri istražuje, a moguće su i prve male rukotvorine od materijala.





### Važni zadaci za roditelje u ovom periodu:

- **Poticati motorički i spoznajni razvoj:** Dati djetetu slobodu kretanja u različitim uvjetima – tako da mogu skakati, penjati se, trčati i sl. Omogućite mu eksperimentiranje i istraživanje različitih predmeta i terena, a jedino je ograničenje oprez da nema opasnosti za život djeteta.
- **Poticati samostalnost i nezavisnost djeteta:** dijete treba imati aktivnosti iz kojih može vidjeti rezultat toga što radi, kako bi dobilo osjećaj kompetencije i sposobnosti; ne morate biti u stalnoj interakciji s djetetom ali budite prisutni i na raspolaganju za podršku, pažnju ili komentar, te za sprječavanje ozljeda. Izbjegavajte posramljivati dijete – budite mu podrška.
- **Poticati prosocijalno ponašanje:** potičite dijete na razumijevanje situacije drugih ljudi tako da ga podsjetite kada je ono bilo u sličnoj situaciji („sjećaš li se kako si ti pao u parku prije mjesec dana“); objašnjavati djetetu emocije – i njegove i tuđe.
- **Poticati komunikaciju:** obratite pažnju na ono što vam dijete želi ukazati i smatra važnim, dajte mu mogućnost da vam ispriča ono što mu je bitno; kada mu govorite, rabite jednostavne rečenice i govorite razgovijetno. I vi njemu postavljajte pitanja i potičite ga na verbalizaciju. Dijete ne treba posramljivati već mu ponuditi dobar model govora. Imati vrijeme za čitanje i razgovor s djetetom nakon





čitanja – neka ono samo ispriča što mu se svidjelo ili nije, ili da komentare.

- **Potičite simboličku igru:** igrajte se simboličkih igara – prikazujte aktivnosti odraslih s kojima dijete ima iskustva, poput kuhanja, spremanja, kupovanja...; omogućite djetetu stjecanje različitih iskustava koja može koristiti u igri.
- **Potičite razvoj kontrole izražavanja emocija:** Budite model prihvatljivog izražavanja emocija – budite nježni prema djetetu i pred drugima i u različitim situacijama; kada je primjerice ljuto zbog nedobivanja igračke, ponudite djetetu rješenja koja su zamjenska a koja uključuju odgodu zadovoljstva – npr. „imamo svoje igračkice doma i kada dođemo s njima ćemo se igrati“. Kada dijete ima osjećaj sigurnosti, lakše će savladavati frustracije.

### POSEBNE OKOLNOSTI KOJE MOGU UZROKOVATI POTEŠKOĆE U RAZVOJU DJETETA:

Tjelesne, mentalne ili emocionalne poteškoće pri rođenju ili ubrzo nakon rođenja mogu biti traumatizirajuće za dijete, a posljedično mogu uzrokovati da bebin živčani sustav "zapne". Živčani sustav koji je „zapeo“ će vjerojatno imati problema sa regulacijom, što znači da će dijete teže moći uspostaviti ravnotežu pobuđenosti i smirenosti. Ovakve pojave se najčešće povezuju sa preranim porodom, teškim i prolongiranim porodom, medicinskim problemima kod mame. U konačnici te situacije mogu dovesti do neželjenih ishoda, kao što je invalidnost djeteta ili odvajanje od primarnog skrbnika, te posvojenje.



### KAKO JE BITI RODITELJ U PRVE TRI GODINE?

Kada beba plače satima bez prestanka, prirodno je osjetiti se odgovornima. No, okrivljanje sebe u tim trenucima neće pomoći niti Vama, a ni bebi, jer će utjecati na Vaš kapacitet da ostanete smireni, prisutni i da reagirate na njezine potrebe. Iscrpljenost, hormonalne promjene i zahtjevno dijete mogu dovesti do toga sa ste frustrirani ili se osjetite depresivno, iznervirano ili bezvrijedno. Nemojte čekati da takvi osjećaji sami od sebe prođu. Prepoznajte svoje granice kako biste mogli planirati tražiti pomoć drugih u trenucima kada Vam jednostavno postane previše. Ne trebate biti savršeni. Roditeljstvo nikada ne može biti savršeno, jer ne možete biti budni 24h na dan i biti u mogućnosti reagirati na prvi zvuk svakog plača bebe. Važno je dati sve od sebe da bebi osigurate sigurnost i njegu. Nemojte se opterećivati ako ponekad ostavite bebu da plače nekoliko minuta jer niste u mogućnosti odmah ju uzeti u naručje.



#### Što pomaže:

- **Ponavljajte sebi osnažujuće poruke.** One će Vas u trenucima kada Vam je teško smiriti i pomoći da ostanete staloženi, te pružiti utjehu i snagu da izdržite. To može biti poruka poput: „proći će, mogu ja to“, „bit ćemo dobro“ ili „izdržat ću“.
- **Koristite male odmore za sebe.** Možete brojati do deset kada ste ljuti, izaći na trenutak van, duboko disati, spustiti bebu na sigurno



mjesto dok vi izađete na kratku šetnju oko kuće. Ako ostanete sami s bebom a osjetite se loše, spustite je na sigurno (krevetić) i sjednite na trenutak i odmorite. Svima je ponekad teško izdržati zahtjevnost male bebe.

- **Potražite pomoć iz okoline.** I mame i tate imaju pravo na odmor. Roditelj koji je odmoran i raspoložen znači i zadovoljniju bebu. Zamolite za pomoć bake i djede, tete ili susjede, tražite potporu od svog partnera, obitelji, prijatelja ili ako ste u mogućnosti pronađite dadilju – svaka pomoć od osobe od povjerenja će biti dobrodošla kroz dobivanje kroz prvih nekoliko mjeseci u bebinom životu. Pripremite popis osoba koje bi Vam mogle pomoći i pitajte ih možete li računati na njih unaprijed. Već sama spoznaja da niste sami uvelike pomaže. Ne trebate sve raditi sami – ako Vam se netko ponudi za pomoć oko kućanskih poslova ili u čuvanju bebe, prihvatite je. Ako podrška koju imate nije dovoljna, pogledajte preporuku gdje se javiti na posljednjoj stranici ove brošure.



- **Živite dan za danom** – fokusirajte se na svaki dan zasebno.
- **U slučaju da Vaša beba ima probavne probleme, pitajte svog liječnika da razmotri mogućnost alergije na hranu ili refluksa kiseline koje se uspješno mogu riješiti.** Ako dojite, možete pokušati



prilagoditi svoju prehranu kako biste vidjeli utječe li ona na Vašu bebu.

- **Upoznajte se s razvojnim fazama djeteta kako biste znali što možete očekivati.**
- **Nemojte konzumirati alkohol ili opijate dok brinete za bebu.**
- Ako se stalno osjećate preopterećeno i preplavljeno emocijama i taj osjećaj ne prolazi, ili ako se osjećate kao da ne možete pratiti znakove koje Vam beba šalje, važno je da potražite pomoć što je prije moguće. Problemi koji se identificiraju odmah mogu gotovo uvijek biti riješeni. **Ako stres ili plač Vaše bebe postaju preteški za Vas i ne možete ih podnijeti, ili ako poželite tresti, udariti ili ozlijediti bebu na bilo koji način, tražite pomoć odmah.**

### **GRUBO SMIRIVANJE BEBE ILI NASILNA IGRA = FATALNE POSLJEDICE**

Djetetovo neutješno plakanje u kombinaciji s nedostatkom sna roditelja generira napetost s kojom se roditelji teško nose, frustrirani su i umorni od neuspjeha da smire dijete, što može dovesti do nevoljnog ali ipak nasilnog reagiranja, ponekad i nesvjesnog. Neki roditelji tada počnu tresti bebu dok je drže i najčešće nisu ni svjesni koliko je *trešenje* opasno. Ponekad i u igri odrasli znaju bacati bebu u zrak, jer ih veseli smijeh bebe i vjeruju da beba voli takvu igru. Za bebe mlađe od godine dana, trešenje je najveća opasnost. S novorođenčetom nema grube igre – svako bacanje u zrak, jače ljuljanje ili trešnja na koljenima može imati fatalne posljedice. Naime, kada se bebu trese, mozak i lubanja se kreću u različitim smjerovima, što može dovesti do krvarenja unutar lubanje. Glavica bebe



značajno je veća u usporedbi sa trupom, a vratni mišići još nisu dovoljno snažni da kontroliraju pokrete glave. Mozak bebe sadrži više vode i nije zaštićen kao u odraslih, te može udarati o stjenke lubanje. To dovodi do ruptur krvnih žila, oštećenja živaca pa čak i smrti. Krvarenje mrežnice oka najčešći je prisutan simptom kod preminule djece.

### Kada roditelji tresu bebu ona može pokazivati različit spektar simptoma. Najčešći su:

- izrazita razdražljivost
- primjetna letargija
- pospanost
- otežano disanje
- poteškoće s hranjenjem
- povraćanje bez poznatih razloga
- nemogućnost slijeđenja pokreta
- hipertonus promjenjive pojavnosti
- konvulzije



### Koje su dugoročne posljedice trešnje bebe?

- ozbiljni neurološki problemi
- djelomična ili potpuno sljepoća
- gubitak sluha
- mentalna retardacija
- motoričke disfunkcije

**Bebu nikada nemojte treskati, jer to može dovesti do ozbiljnih ugroza (pucanje krvožilja u krhkom mozgu djeteta, sa posljedičnim smrtnim ishodom)! Potrebno je odmah potražiti liječničku pomoć!**





### Druge razvojne smetnje su:

- poteškoće u rasuđivanja
- govorne poteškoće
- poteškoće u učenju
- problemi u ponašanju
- epilepsija

### Je li beba ozlijeđena?



Bebe su jako nježne i uvijek budite oprezni kada ih držite. Nikada ne tresite bebu, čak ni kada je beba bolesna ili ne diše i ne reagira jer to može uzrokovati još veće štete. Ako se desi da beba prestane disati, nježno ju podignite, stavite u bočni položaj i potražite liječničku pomoć (nazovite 112).

Ako ste tresli bebu, odmah potražite liječničku pomoć i recite što se dogodilo – prešućivanje ili odgađanje traženja pomoći može biti smrtonosno!





### NASILJE U OBITELJI

Bebe ovise isključivo o roditeljima, ne mogu si same pomoći i skloniti se na sigurno mjesto ili usmjeriti na neki drugi izvor zaštite. Ako djecu njihovo obiteljsko okruženje ne štiti, njihova psihološka ranjivost je akcelerirano povećana. Bebe trebaju roditelje da njihov svijet učine sigurnijim i predvidljivim mjestom, te da njihove reakcije usmjeravaju kada su prisutne prijetnje. Kada u obitelji postoji nasilje, ta zaštita izostaje.



Dojenčad je djelomično zaštićena od traumatskih iskustava, jer vrlo mala beba nije u stanju shvatiti ozbiljnost situacije i potencijalnu opasnost, no važno je ne ignorirati njihove reakcije na nasilje. Novorođenčad i dojenčad koja su svjedoci obiteljskog nasilja slabije napreduju na težini, razdražljiva su i imaju poteškoće sa spavanjem.

Nerijetko učestalije imaju bronhitične tegobe, te češće pobolijevaju. Nemojte zaboraviti da sve ove reakcije ostaju zapamćene u mozgu koji se razvija i kroje podsvjesnu bazu Vašeg djeteta, koja će ga kasnije voditi u životu.



### Gdje i kome se obratiti za pomoć

Ako ste oko bilo čega zabrinuti za svoje dijete, odmah potražite pomoć nadležnog pedijatra. Možete se raspitati u svojoj zajednici i o drugim mogućnostima za dobivanje savjeta i podrške:

**Škole za roditelje** - treniranje i edukacija roditelja - pomoći će Vam izgraditi potrebne vještine roditeljstva i omogućiti pomoć i savjete.

**Savjetovanje** – roditeljima omogućuju dobivanje konkretnih savjeta i smjernica u odnosu sa njihovom djecom. Raspitajte se koja su u Vašoj blizini.

**Savjetodavna linija Hrabrog telefona**– 0800 0800 – besplatna Savjetodavna linija za roditelje.



**Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba** – <https://www.poliklinika-djeca.hr/>

Sva prava pridržana ©  
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba  
Đorđićeva 26, 10000 Zagreb  
[www.poliklinika -djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)  
[info@poliklinika-djeca.hr](mailto:info@poliklinika-djeca.hr)