

## Pozitivna disciplina i povezujuće roditeljstvo

Edukacija namijenjena prvenstveno za roditelje koji očekuju dijete ili imaju dijete do 6 godina, ali i edukatore i sve koje su uključeni u život jednog djeteta

### Opis edukacije

Događaji i iskustva iz prvih godina snažno utječu na kompletan kasniji razvoj osobe. Psihološke teorije i istraživanja tvrde da ono što jesmo u odraslom dobu, u velikoj mjeri ovisi o našem razvoju i iskustvima tokom djetinjstva.

Vaše dijete neće dovijeka plakati i buditi se cijelu noć, stavljati sve u usta, bacati hranu na pod, ili plakati neutješno treći put ovog jutra jer mu se ne sviđa odjeća ili hrana koju ste im odabrali... ali vaša reakcija na ova ponašanja će ih oblikovati kao osobu.

Svi smo u naslijeđe dobili automatske odgojne reakcije i metode koje su u našoj kulturi većinom štetne za razvoj djeteta. Ne postoji savršen odgoj i to je uredu, ali svi možemo pokušati da bolje izlazimo na kraj s onim što nam se nekada dešavalo. Naš cilj mora biti da na sljedeću generaciju prenesemo što manje onoga što nije bilo dobro.

Kroz ovu edukaciju ćete steći znanja koja će vam omogućiti da na odgoj gledate drugačije, upoznajte svoje dijete i šta da očekujete u njegovoj dobi, naučite i vježbajte tehnike pozitivne discipline, zdravu komunikaciju s djetetom, te se naoružate alternativnim rješenjima za specifične svakodnevne probleme.

### Edukacija obuhvata:

- Informacije bazirane na teorijama, istraživanjima, i knjigama terapeuta stručnjaka s dugogodišnjim iskustvom u radu s djecom
- Kratke praktične vježbe
- Materijale koje možete kasnije koristiti
- Razvoj vašeg načina odgoja u sigurnoj i neosuđujućoj grupi

Kroz ovu edukaciju ćete:

- Naučiti više o sebi i uticaju roditeljstva i rane trauma na cjeloživotno zdravlje osobe
- Upoznati dijete i njegov razvoj
- Ojačati vezu između svog djeteta i sebe
- Postaviti bazu za dalje djelovanje u odgoju
- Dobiti jasne strategije, tehnike i alate koji će učiniti da se osećate sigurno u svojoj roditeljskoj ulozi jer ćete znati gde idete, i šta i zašto radite
- Prihvatiti sebe i svoje dijete
- Unaprijediti svoje vještine komunikacije prema djetetu i drugima

Ova edukacija **je za vas** ako:

- Osjećate da tradicionalne metode odgoja djeteta nisu prirodne i dobre za razvoj djeteta te tražite pozitivan pristup odgoju
- Ste spremni preispitati dosadašnje postupke i roditeljska uvjerenja
- Ste spremni i na vaš rast, te promjenu vaše uloge u životu djeteta
- Je vaš cilj zdrav razvoj vašeg djeteta

Ova edukacija **nije za vas** ako:

- Smatrate da je uspješan odgoj slijepa poslušnost djeteta
- Niste spremni mijenjati svoje stavove i uvjerenja
- Smatrate da je pozitivna disciplina nešto što daje brze rezultate i ne zahtjeva vaš dugoročni trud i rad i na sebi
- Želite koristiti odgoj kako biste mijenjali dijete

## Vrijeme i mjesto održavanja kursa

Edukacija se sastoji od 5 modula (15 sati) koji će prolaziti na 5 susreta u trajanju od 3h, jednom sedmično ili četiri susreta vikendom u trajanju od maksimalno 4h (subotom). Opcionalno, termini se mogu prilagoditi polaznicima/polaznicama edukacije (npr. održavanje edukacije vikendom u kombinaciji sa radnim danima ili online).

## Moduli od kojih se sastoji edukacija

### **Modul 1- Razumite ponašanje, potrebe i razvoj djeteta - Što očekivati od djece s obzirom na njihovu dob?**

- **Razdoblja djetetova razvoja i njihove karakteristike** - Šta možemo zaključiti iz teorija razvoja o tome zašto djeca ne žele da dijele svoje stvari, zašto plaču kada odlazite, zašto im treba vremena da se opuste u novom okruženju i sa novim ljudima, i slično.
- **Šta su osnovne potrebe djeteta i kako zadovoljenje ovih potreba utiče na ponašanje djeteta** (osim nama dobro poznatih poput hrane i sna)?
- **Kako roditeljstvo utiče na razvoj mozga i razvoj iz djeteta u odraslu osobu** (rezultati istraživanja, moć uloge roditelja i značaj intuicije roditelja).
- **Negativni efekti tradicionalnog pristupa odgoju** – zašto su batine (fizičko kažnjavanje), prijetnje, zastrašivanje, ucjenjivanje, poređenje i slično štetne za zdrav razvoj djeteta; zašto pokazivanje emocija nije slabost, šta je transgeneracijska trauma, šta su posljedice trauma u djetinjstvu i njihov uticaj na razvoj odrasle osobe.
- **Alternativne metode/pristupi roditeljstvu** – Osnovne karakteristike Montessori i Waldorf škole i njihovi benefiti na razvoj djeteta.

### **Modul 2 - Promijeni perspektivu – Fokus na razvoj djeteta, ne na ponašanje!**

- **Šta je pozitivna disciplina i povezujuće roditeljstvo?** Bazična pravila i smjernice.
- **Pogrešna uvjerenja o ponašanju djeteta** – Kao nasljeđe smo dobili uvjerenja vlastitih roditelja i okruženja koja prenosimo na dijete.
- **Koji stilovi roditeljstva postoje, koji je tvoj stil roditeljstva, i šta to uopšte znači?**

- **Izgradnja temelja – Postavite svoje principe i ciljeve roditeljstva** (šta vam je cilj, slijepa poslušnost ili dugoročno zdravlje djeteta?).
- **Koja su pravila neophodna da bi se dijete osjećalo voljeno i sigurno** – da su njegove osnovne potrebe zadovoljene i stvoreni preduslovi za rast?

### Modul 3 - Komunikacija s djecom i emocionalni razvoj

- **Kako učvrstiti vezu s djetetom?** – najbitnija osnova za roditeljstvo.
- **Pravila komunikacije s djecom - kako da se što bolje razumemo sa djecom;** koliko su značajne svakodnevne poruke koje od ranog uzrasta upućujemo djeci.
- **Emocije u roditeljstvu** – Naučite dijete šta su emocije, da ih sami spoznaju i prepoznaju, jačajte njihovo poznavanje sebe i svojih emocija, te nošenje s njima. Kako razvijati sposobnost samoreglacije emocija i ponašanja.
- **Zašto je važno i kako validirati emocije?**
- **Modeliranje ponašanja i razmišljanja kao primjer djeci**

### Modul 4 - Tehnike pozitivne discipline – strategije i alati koje možemo koristiti kako bismo postigli bolju saradnju s djetetom u cilju njegovog zdravog razvoja

- **Saradnja s djecom umjesto kontrola djece**
- **Detaljni primjeri discipline bez kažnjavanja, vikanja, posramljivanja i sl.** koja nije jednaka za svako dijete i neupotrebljiva za svaku situaciju, ali preko 30 ideja će olakšati vaš svakodnevni život a u cilju je razvoja vašeg djeteta. Jednostavno, provjereno i efektivno.
- **Kažnjavanje i nagrađivanje – zašto je loše i šta drugo uraditi?**
- **Postavljanje jasnih i čvrstih granica s ljubavlju i poštovanjem prema djetetu** - Nauči kako postaviti granice kod uobičajenih ponašanja, a kako kod agresivnih te kako prilagoditi granice dobi.
- **Nošenje sa neposlušnosti i tantrumima poštujući dijete**
- **Sve naučeno primijenjeno u svakodnevnim specifičnim situacijama:** pranje zuba, odlazak iz parka, spavanje, gledanje TV-a, pospremanje, hranjenje, učenje zahvaljivanja/izvinjavanja, dijeljenja igračaka, zahtjevi za kupovinom igračaka, tantruma u javnosti...

### Modul 5 - Šta je sa roditeljima?

- **Uticaj našeg ega, emocija i traume na odgoj i kako pomoći sebi**
- **Kako prepoznati svoje okidače** – kako s njima za početak... Tehnike smirivanja.
- **Naučite kako imati razumijevanja i ljubavi za sebe i kako tražiti pomoć**
- **Svi dajemo sve od sebe** – ne osuđujmo sebe niti druge u roditeljstvu!

### Dodatne informacije i resursi

Ova edukacija je zasnovana na znanjima iz razvojne i kliničke psihologije, na principima i istraživanjima razvoja djeteta, teorije privrženosti, knjigama stručnjaka za roditeljstvo, alternativnim pristupima odgoju djece (npr. Montessori pristup) te ličnom roditeljskom iskustvu.

Edukacija je dijelom zasnovana na knjigama autora: Alice Miller, Bessel van der Kolk, Carl Rogers, D. W. Winnicott, Daniel Goleman, Daniel J. Siegel, Eckhart Tolle, Eric Fromm, Gabor Mate, Gordon Neufeld, Jane Nelson, Janet Lansbury, Jasper Juul, Joana Feber, John Bowlby, Julie King, Laura Markham, Maria Montessori, Mary Ainsworth, Peter Levine, Rebecca Eanes, Robin Grille, Simone Davies, Tina Payne Brown, Thomas Boyce i drugi.

## O predavačici

Samra Dedić je pedagoginja i psihologinja s preko deset godina profesionalnog iskustva u provedbi projekata usmjerenih na osnaživanje i podršku ranjivim skupinama poput mladih i žena. Ima široko iskustvo u ljudskim resursima, istraživanju, i marketingu.

Velika ljubav prema dječjoj psihologiji i želja da svijet učini boljim mjestom za djecu je nagnala da pokrene lični projekat [MindShift Parenting](#) koji je fokusiran upravo na podršku roditeljima u njihovoj ulozi.

Smatra da je podrška roditeljima ključna za dobrobit djece, te se bori za dijeljenje znanja o dječijem razvoju u cilju promjene percepcije djece u našoj kulturi, i davanju značaja djeci u porodici i društvu.

Slobodno vrijeme provodi čitajući stručnu psihološku literaturu ili slušajući audio knjige, smišljajući kako unaprijediti svoje vještine i okruženje, a najveći dio vremena provodi sa svojom porodicom i kćerkom koju obožava.