

Sadržaj



Uvod..... 1

O knjizi	1
Smešne pretpostavke.....	2
Kako je knjiga organizovana	2
Prvi deo: Osnovno i najvažnije	2
Drugi deo: A sad o svemu pojedinačno	2
Treći deo: Nega beba	2
Četvrti deo: Pomoć očajnim roditeljima.....	2
Peti deo: Sve same desetke	3
Šesti deo: Dodaci	3
Ikone korišćene u ovoj knjizi	3
Kako možete da kontaktirate sa autorom.....	4
Kojim putem dalje	4

Deo 1: Osnovno i najvažnije..... 5

Poglavlje 1: Kako da budete uspešni u igri roditeljstva..... 7

Dobro došli u igru roditeljstva	7
Dobro došli na posao kome nema kraja	8
Tri roditeljske dužnosti	9
Upoznajte pet osnovnih roditeljskih veština.....	11
Pažljivo govorite i slušajte.....	12
Ne kolebaj se da ne bi pao (doslednost)	13
Uradite ono što kažete, a pre nego što kažete, razmislite (istrajnost).....	13
Naučite se vrlini strpljivosti.....	14
Veština upravljanja ponašanjem	14
Potražite svoj smisao za humor u birou za izgubljene stvari.....	15
Ima li ovoj igri kraja?.....	16

Poglavlje 2: Komunikacija sa detetom 19

Nije isto da li samo pričate ili vas i čuju.....	19
Spustite se na visinu deteta	20
Slušajte se jednostavnim rečima.....	20
Budite konkretni	21
Bez vike.....	22
Objasnite šta tražite od deteta (ili kako izbeći neprijatne incidente u samoposluzi)	22

Učenje osnovnim veštinama komunikacije	23
Govorite pravilno (ne tepajte)	24
Gledajte decu u oči	25
Govorite polako i jasno	25
Dozvolite deci da se izraze	25
Budite primer	26
Dopustite drugačije mišljenje.....	27
Slušati i čuti	28
Hoćeš da pitaš nešto?	29
Neki drugi oblici komunikacije	30
Poglavlje 3: Dosledan roditelj	33
Osnovna pravila doslednosti	33
Gde je igranje dozvoljeno	34
Kakvo ponašanje je dozvoljeno.....	34
Sa čim smeju da se igraju.....	34
Doslednost – sposobnost nepodnošljive zadržanosti.....	34
Neka ono što kažete bude zakon	35
Držite se onog što kažete ili ćete zažaliti.....	35
Neodoljivost i upornost: umeće slamanja vaše doslednosti	36
„Ja sam jači od vašeg smešnog pokušaja da budete dosledni.“	37
„Dajte mi upornost i ja ću kašikom isklesati Rushmore.“	37
Podizanje zidova oko dece	38
Poglavlje 4: Istrajnost	41
„U čemu treba istrajati?“	41
„Rekao sam da ću to da uradim i uradiću.“	42
„Dakle, da li ste shvatili nešto na osnovu ovoga?“	42
„Spremni ste da isprobate istrajnost?“	42
Istrajao sam! Sada mi je život lakši!.....	43
Pazite šta govorite!	43
Blagovremenost – i te kako je važna	44
Poglavlje 5: Kako da sačuvate smirenost	45
Pronadite unutrašnji mir	45
Možda treba samo malo da izmenite stav	46
„Zašto nemam više strpljenja?“	46
Spustite malo ta očekivanja.....	47
„Nemam vremena!“	48
„Ne čujem te!“	48
Kako da pomognete detetu da razvije strpljenje.....	49
„Nisam uspeo!“	49
Poglavlje 6: Upravljanje ponašanjem	51
Upravljanje ponašanjem (ili igra manipulacije).....	51
Pohvaljujte decu	52
Poklanjajte deci mnogo pažnje	53

Uposlite besposlene ruke.....	54
Učinite kuću sigurnom i prijatnom.....	54
Ne zaboravite na smeh.....	55

Deo II: A sad o svemu pojedinačno..... 57

Poglavlje 7: Odgajanje deteta 59

Odnosite se prema deci kao prema ličnostima	59
Razgovarajte sa njima (i o njima) s poštovanjem.....	60
Pozitivna komunikacija (ili kako bi većina nas rekla „lepo pričaj sa detetom“).....	61
Saradnja sa detetom.....	62
Dajte deci dovoljno vremena da nešto urade.....	62
Podelite obaveze sa partnerom	64
Neka moralnost bude deo svakodnevnog života.....	64

Poglavlje 8: Učitelj – vaš novi posao 67

Kada je nastava?	67
Budite dobar primer.....	68
Nemojte od deteta praviti razmaženog derana.....	69
Dobre navike.....	69
Molim i hvala (ili lepi maniri)	69
Dosadna sigurnosna pravila (ali svejedno ih pročitajte).....	71
Učenje poštenju i odgovornosti.....	71
Možemo li da budemo iskreni?	71
Momci i devojke, budimo odgovorni.....	73
Izgrađujte samostalnost, samopouzdanje i samopoštovanje	74
Poslednje, ali ne najmanje važno: poštovanje drugih.....	75

Poglavlje 9: Život sa manje opasnosti 77

Upoznajte svoju decu.....	77
Pravila bezbednosti (šta je dozvoljeno, a šta nije)	78
Dečja soba (nije samo mesto za spavanje, već i za avanturu).....	78
Dečji pribor (ili đubre za manju decu).....	80
Dnevna soba	82
Kuhinja	83
Kupatilo.....	84
Opasnost od vode.....	85
Putovanje: bezbednost u kolima.....	85
Izlaganje deteta opasnosti.....	86
Opekotine.....	86
Davljenje.....	87
Igra	87
Lične navike.....	88

Poglavlje 10: O hrani i ishrani	91
Svi prolaze kroz to.....	91
Da li je već vreme za čvrstu hranu?(za bebe).....	92
Izaberite pravo vreme.....	92
Izaberite pravo mesto	93
Počnite s pirinčanim pahuljicama	93
Počnite polako.....	93
Uvodite novu hranu.....	93
Nećemo probirljivce!.....	94
Obilje lepe hrane.....	94
Budite uporni.....	95
Bez svađe	95
Potpuna ishrana: odnosi se na sve uzraste.....	96
Dijete za decu	97
Uzimanje hrane između obroka	98
Azbuka dečje ishrane.....	98
Hrana – šta se sme, a šta ne sme.....	100
Poglavlje 11: Radosti i opasnosti kupanja	105
Je l' stvarno moram da se kupam?	105
Kupanje beba.....	105
Kupanje dojenčadi	106
Kupanje prohodale dece.....	106
Šta vas čeka ako im ne održavate ličnu higijenu	107
Kupanje bez opasnosti je pravo uživanje.....	107
Bezbednost pre svega	107
Potrepštine pri ruci	109
Pridržavanje bebe.....	110
Ne zaboravite na skrivene delove tela.....	110
Pranje tajanstvenih mesta	110
Sušenje skrovitih delova.....	111
Losioni, puderi i mazalice.....	111
Mazanje losionima	111
Nanošenje pudera.....	112
Uživanje sa penama za kupanje	112
Poglavlje 12: Radosti i opasnosti odlaska na spavanje	113
Uspavljivanje novorođenčadi: prosta stvar.....	113
Strategija odlaska na spavanje.....	114
Vreme aktivnosti.....	115
Vreme jela	115
Vreme kupanja	115
Vreme smirivanja.....	115
Vreme za odlazak u krevet.....	116
„Već smo započeli nešto što nismo smeli. Šta sad?“	117
Vreme za spavanje.....	118

Kad sve drugo propadne	120
„Budi se, budi se!“	120
Spavanje preko dana (Šta bi dali odrasli!).....	121
Satnice	121
Neće da spava!.....	122
Spavanje sa decom	122
„Da“ za spavanje zajedno.....	123
„Ua“ za spavanje zajedno.....	123
Kompromis	123

Deo III: Neqa beba..... 125

Poglavlje 13: Uzimanje beba u ruke 127

Da li možete da razmazite bebu ako je previše držite u rukama?	127
Radost držanja bebe u naručju.....	128
Nošenje starijih beba (sada ih je lakše držati).....	129
Cimanje prohodale dece u napadima besa i nežnosti	129

Poglavlje 14: Pelene 131

Korišćenje uobičajenih reči.....	132
Napravite stanicu za menjanje pelena	132
Menjanje pelene: korak po korak.....	133
Menjanje prljave pelene bebi	133
„Nema šanse da mi promeniš pelenu!“	134
Ojed od pelena (ili svrbljiva guza).....	134
Velika zagonetka: platnene ili pelene za jednokratnu upotrebu?.....	136
Pelene za jednokratnu upotrebu.....	136
Platnene pelene.....	136
Nedostaci i jednih i drugih.....	137
Jedna sugestija (ako zaista ne možete da se odlučite).....	137

Poglavlje 15: Dojenje ili flašica 139

Dojenje – razlozi za i protiv, mitovi i istina	139
Da li da dojim?	140
Mit i istina o dojenju.....	141
Saveti o dojenju.....	142
Šta da radite ako vam se upale bradavice?	144
Dojenje van kuće.....	144
Dojenje u odsustvu bebe.....	145
Istina nad istinama o dojenju.....	145
Da ga odviknem od dojenja ili ne? (Pitanje je sad!).....	146
Flašice za bebe	148
Saveti o hranjenju iz flašice	148
Hranjenje bebe van kuće.....	149

Poglavlje 16: Kenjkave bebe.....	153
Uputstvo kako da postupate sa bebom koja plače	153
Zašto bebe plaču.....	155
Da li je pelena čista ili prljava?.....	155
Glad ili žeđ?.....	155
Da li želi cuclu (malenu, slatku, ukusnu igračku)?.....	156
Da li želi da je uzmete u naručje?.....	156
Da li joj je udobno?	157
Da li ima gasove?.....	157
Da li joj je dosadno?.....	158
Da nije umorna?	158
Da nije bolesna?	158
Da li je u pitanju bes?	159
Grčevi	160
Da li ih nešto muči?.....	161
Kad ništa ne uspe.....	161
Plakanje na javnom mestu.....	161
Poglavlje 17: Radni pribor	163
Šta je potrebno za bebu.....	164
Pribor za jelo (ili „flašice i cucle“).....	164
Odeća.....	165
Oprema za kupatilo	165
Stolovi za presvlačenje.....	166
Posteljina (i prateći pribor).....	167
Kada klinac krene na put	168
Torba bez koje nikuda ne idete.....	168
Lekovi	169
Stolica za kola.....	169
„Da me voliš, nosio bi našu bebu oko vrata“.....	170
Ono što će detetu biti potrebno naknadno.....	171
Novi pribor za jelo	171
Svuda naokolo	174
Bionično uvo za mamu i tatu.....	175
Rekviziti za zabavu	175
Stolica skočica	176
Ljuljaške	176
„Mama, izrendaj mi malo šargarepe“	177
Šta vam nije neophodno	177
Sigurnosna oprema.....	178
Osnovne sigurnosne potrepštine.....	178
Još neke stvari.....	178

Poglavlje 18: Beba raste 181

Umetnost sisanja palca i baljenja	181
Šta se sisa.....	181
Sisanje palca	182
Baljenje.....	183
Srećni dani izbijanja zuba.....	183
Prohodavanje (ili „snalazim se kako znam“).....	184
Istina o tim prvim koracima.....	184
Pripremanje kuće za vašeg patuljka.....	185
Navikavanje na nošu	186
Kada početi s navikavanjem na nošu.....	186
Faza obučavanja.....	187
Sedenje na noši.....	187
Šta će se sve dešavati.....	188
Neki korisni saveti o korišćenju noše.....	188

Deo IV: Pomoć očajnim roditeljima..... 191**Poglavlje 19: Roditeljstvo kao partnerstvo (dvopartijski sistem) 193**

Roditelj + Roditelj = Timski rad.....	194
Oba roditelja služe za zabavu	194
Kako da postanete jedan mozak bez hirurške intervencije.....	194
Delite kućni posao	195
Deca obavljaju kućne poslove (neka vrsta nedobrovoljne posluge).....	196
Zajednička briga o detetu (ili: i Adam i Eva su podigli Kaina)	197
Spone koje vezuju	197
Saveti samohranim roditeljima.....	198
Gledaj! Vozi džip! Tamo pred samoposlugom! Super mama!.....	199
Mislite na sebe	200
Isterajte demone lenjosti!.....	200
Hranite se pravilno (ostavite te krofne!).....	201
Požurite da biste mogli malo i da se odmorite!.....	201
Ne zanemarujte partnera.....	202
Ponašajmo se lepo.....	204

Poglavlje 20: Primerno ponašanje 207

Velika očekivanja kad je o ponašanju reč.....	207
Večera u restoranu (ali ne u Mekdonaldsu).....	208
U restoranu sa novorođenčetom.....	208
Odlasci u restoran sa bebama, prohodalom decom i starijom decom.....	209
Pravila za ponašanje u restoranu	209

Sa decom na putu	211
Tamo-amo sa decom (opšte informacije o putovanjima).....	211
Upoznajte svoju zemlju iz kola.....	212
Visoko, gore među oblacima (putovanje avionom)	212
Božanstvena porodična putovanja.....	214
Hrana na putovanju	215
Deca i odlasci u bioskop.....	216
Poglavlje 21: Čuvanje deteta	217
Koje mogućnosti imam?.....	217
Uvek popularna obdaništa	218
Obdaništa pri firmi u kojoj radite	218
Bejbisiterke (nisu ugledne ličnosti)	219
Čuvanje deteta kod bejbisiterke	219
Čuvanje deteta kod vas	220
Pripremite bejbisiterku za svoju decu	220
Noćne bejbisiterke – kakva divota.....	221
Programi udruživanja.....	222
Produženi boravak	222
Kako u potragu za obdaništem ili bejbisiterkom.....	223
Širom otvorite oči	223
Pitanja? Pitanja? Pitanja?	224
Postavite sledeća pitanja.....	224
Prvi dani u obdaništu.....	227
Poglavlje 22: Odlazak kod lekara	231
Kako pronaći dobrog lekara.....	231
Mnoštvo pitanja za postavljanje.....	232
Šta da pitate lekara	234
Ne zaboravite ni na apoteku.....	234
Homeopatija kao alternativa.....	235
Šta je homeopatija	235
O homeopatiji.....	236
Odnos između deteta i lekara	236
Kada ići kod lekara?.....	236
Problemi sa vidom i sluhom (osim uobičajenog pretvaranja)	238
Početak pravilne nege zuba (zdravi zubi).....	238
Kada ići kod zubara	239
Šta radi zubar i da li to boli?.....	240
Poglavlje 23: Zdravlje i higijena	241
Štetni uticaji (sunca, vrućine i hladnoće).....	241
Naše drago sunce.....	241
Kakva užasna vrućina!.....	242
Šta sa p-p-prehladom?.....	243

Šmrkanje i kihanje.....	244
Imam temperaturu!.....	245
Kada zvati lekara.....	245
Te dosadne infekcije uha.....	246
Kako da sprečite raznošenje klica – prljavštine.....	246
Da li vam je kućna apoteka prazna?.....	248
Poglavlje 24: Učenje disciplini i kažnjavanje	251
Ogromna razlika između učenja disciplini i kažnjavanja.....	251
Zločin i kazna.....	252
Disciplina: tehnike (m)učenja	253
Kažnjavanje – nužno zlo.....	255
Kazna mora da odgovara prekršaju	255
Kako da kazna postane korisno iskustvo.....	256
Čime da se rukovodite kad učite disciplini i kažnjavate.....	257
Čarobna nepopustljivost (umeće doslednosti).....	257
Vreme je da pokažete istrajnost	258
Ponavljanje prekršaja.....	258
Budite šef, a ne tiranin	259
Dozvolite da deca budu deca.....	259
Ne umanjujte značaj reči stalnim ponavljanjem.....	259
Ne morate uvek vi biti pobednik.....	259
Budite blagi.....	259
Prilazite sa oduševljenjem	260
Ne kinjite decu.....	260
Smisao kazne.....	260
Vrste kazni	262
Udaljavanje ili samoća kao kazna	262
Uvedite zabrane	263
Smislite dodatne obaveze.....	263
Kažnjavanje poučavanjem	263
Šamari.....	264
Timsko odlučivanje	264
Zakulisno odlučivanje.....	265
Naučite da se prilagođavate	265
Poglavlje 25: Svađe i čarke među braćom i sestrama	267
Dolazi novi brat ili sestra.....	267
Kako da se odnosite prema svojoj deci.....	269
Naučite decu da se igraju sama	270
Razvijajte odnos ljubavi i razumevanja među decom.....	271
Komunikacija među braćom i sestrama	272

Deo V: Sve same desetke.....275**Poglavlje 26: Deset svakodnevnih obaveza277**

Grlite i ljubite.....	277
Govorite članovima porodice da ih volite.....	277
Govorite članovima porodice da zauzimaju posebno mesto u vašem životu.....	278
Pripremajte zdravu hranu.....	278
Čitajte deci.....	278
Pričajte sa decom.....	278
Odvojite vreme za svako dete posebno.....	278
Pokazujte lepe manire kad god je moguće.....	278
Budite strpljivi i kad vam nije do strpljenja.....	279
Budite pristupačni u svako doba.....	279

Poglavlje 27: Deset osnovnih kućnih pravila281

Budite aktivni u odnosu sa decom, ne pasivni.....	281
Bez podrugljivih nadimaka.....	282
Bez udaranja i guranja.....	282
Ne udružujte se protiv nekoga.....	282
Deca na prvom mestu.....	282
Budite dobri i poštujte druge.....	282
Držite se rasporeda.....	283
Uvek vodite računa o bezbednosti kuće.....	283
Svi učestvuju u održavanju reda i čistoće u kući.....	283
Svako mora da obavesti ostale gde se nalazi.....	283

Poglavlje 28: Deset upozorenja koje vam savest šapuće na uvo285

Ne budite radoholičar.....	285
Ne budite nespremni.....	286
Ne vičite i ne vrištite na decu.....	286
Ne dozvolite im da započnu nešto što neće moći da nastave.....	286
Ne ispisujte imena dece na odeći.....	286
Ne govorite loše o svojoj deci.....	287
Ne lažite decu.....	287
Nigde ne ostavljajte decu samu.....	287
Prekinite loše navike.....	287
Obezbedite kuću.....	287

Poglavlje 29: Deset opasnosti od davljenja.....289

Tvrde bombone.....	289
Kokice.....	289
Grožđe.....	289
Sveže povrće isečeno na kolutove.....	289
Viršle isečene na kolutove.....	290
Košunjavo voće.....	290

Sitne igračke i njihovi delovi	290
Razne sitnice.....	290
Dugmad	290
Izduvani ili raspuknuti baloni.....	290
Poglavlje 30: Deset načina da uštedite vreme	291
Napunite frižider	291
Torba sa pelenama je spremna.....	292
Vi se prvo istuširajte i obrijte.....	292
Izaberite odeću uveče	292
Sve je spremno za kupanje	292
Sečenje noktiju	292
Pripremajte velike količine hrane.....	292
Napravite spiskove obaveza.....	293
Počisti iza sebe.....	293
Držite sve na svom mestu.....	293
Poglavlje 31: Deset rečenica koje ste slušali od svojih roditelja	295
„Daću ti ja pa ćeš znati zašto plačeš.“	295
„Čekaj da ti se vrati otac.“	295
„Ako bi tvoja sestra skočila u provaliju, je l' bi i ti?“	295
„Rekla sam ti jednom, rekla sam ti hiljadu puta...“	296
„Treba da te vidim, ne da te čujem.“	296
„Neću više ni reć da čujem.“	296
„Radi kako ti kažem, a ne kako ja radim.“	296
„Pojedi sve iz tanjira. U Kini deca umiru od gladi.“	296
„Reci mi kad moraš da ideš u klozet.“	296
„Udario sam tebe jer si mi bio najbliži.“	296
Deo VI: Dodaci	297
Dodatak A: Bezbednost.....	299
Dodatak B: Putovanje.....	303
Dodatak C: Čuvanje deteta	307
Dodatak D: Lekarske usluge.....	313
Dodatak E: Kako da čuvate detetovo zdravlje	317
Indeks.....	321

