



SOS DJEČIJA  
SELA  
BOSNA I HERCEGOVINA

# NAJBOLJE STVARI U ŽIVOTU SU BESPLATNE!

OBOGATITE SE:  
BUDITE SA SVOJOM  
PORODICOM  
ŠTO VIŠE!



Topli dom za svako dijete

Izdava : SOS Dječija sela  
Bosna i Hercegovina

Autorice: Jasna Sofovi , nacionalna savjetnica  
za zastupanje prava djece  
Berima Hamam, menadžerica za Program jačanja porodice

Napomena: Kao osnova za tekst korištena je knjiga V. Sekuli :  
Budite dobar roditelj svom detetu i sebi;  
Kreativni centar, Beograd, 2004.

Ilustracije: Saida H. Mujezinovi , akademska slikarica

Dizajn i DTP: Triptih

Štampa: Savart Print

Tiraž: 2000 primjeraka

Sarajevo, maj/svibanj 2012. godine

# NAJBOLJE STVARI U ŽIVOTU SU BESPLATNE!

OBOGATITE SE: BUDITE SA SVOJOM  
PORODICOM ŠTO VIŠE!





Svaka porodica bi trebala imati zajedni ke aktivnosti u kojima uživa i koje su redovni i sastavni dio života njenih lanova. Ove aktivnosti ja aju jedinstvo porodice.

## *Porodi no vrijeme*

*Odgovorite na ova pitanja:*

- 1. Koliko vremena dnevno lanovi vaše porodice provode svi zajedno?*
- 2. Koliko ste vremena dnevno odvojeni jedni od drugih?*
- 3. Kako najviše volite da provodite vrijeme kada ste svi zajedno?*

## Važnost komunikacije

Komunikacija između roditelja i djece treba biti prioritet svake porodice. Veoma je važno da se pronađe vrijeme za razgovor o dnevnim i nedjeljnim aktivnostima tokom kojega članovi porodice razmjenjuju emocije i stvarno slušaju jedni druge.

Porodica može odrediti neko vrijeme za porodične sastanke, kada su prisutni svi članovi porodice i razgovaraju o porodičnim odnosima, problemima i planovima. Ovo je prilika da svaki član porodice učestvuje i da ga ostali čuju.

## Neodgovorena izjava

S vremena na vrijeme, kad se dijete najmanje nada, upadnite mu u sobu i recite:

*„Pa, dobro, da li ti uopšte znaš koliko te volim?!“*



## Postavite porodi na pravila i granice

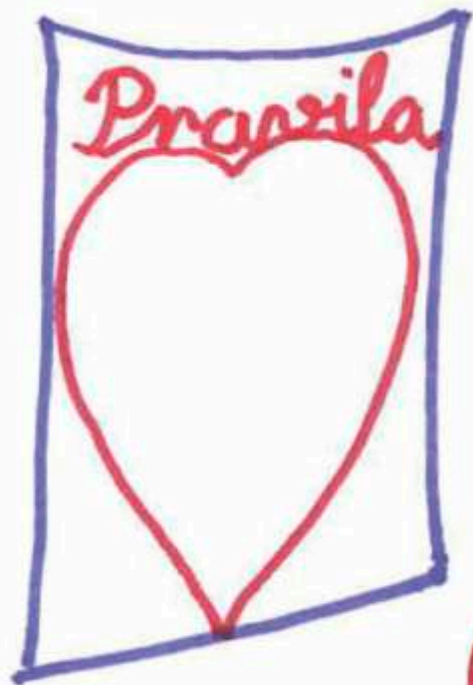
Porodice u kojima postoje jasna o ekivanja i pravila ponašanja sre nije su u odnosu na druge. Budite dosljedan roditelj, odmjerite svoje zahtjeve i slijedite ih, govorite jasno i konkretno, bez puno objašnjavanja recite ta no šta mislite. Uvijek provjerite da li vaša djeca znaju i da li razumiju porodi na pravila.

Vikanje je najgori na in komunikacije. Kada vi ete na svoju djecu ona ne uju ništa od onoga što kažete.

## Spisak vrlina i dobrih osobina

Napravite duga ak spisak djetetovih vrlina, veselo ukrasite, uramite i stavite na zid. esto ga itajte sa djetetom, a ono e se, kada god ga pogleda, podsjetiti koliko ga volite i dobi e dodatno samopouzdanje.







## Odnosi me u roditeljima



Ako dijete u odnosima roditelja vidi poštovanje, nježnost, ljubav, uvažavanje, me usobno pomaganje i podršku, i samo e se tako ponašati.

Pred djetetom nemojte omalovažavati, podcjenjivati i ismijavati svog supružnika i njegove odluke, ak i ako se sa njima ne slažete. Ponašajte se pristojno i u svakoj situaciji budite primjer svom djetetu.

## Porodi na slagalica

Napravite jednostavnu slagalicu od fotografija svih lanova vaše porodice na kojima ste sretni, zalijepite na karton i stavite na vidno mjesto.

## Porodi ni obroci

Dokazano je da zajedni ki obrok može da podspješi razvoj djece, smanji mogu nost poreme aja ishrane i smanji pojavu depresije kod djece. Zajedni ki obroci ne moraju biti formalnost, napravite od njih rituale koje e djeca pamtiti. Stavite veseli stolnjak, pripremite raznobojne obroke, neka djeca pomognu u postavljanju stola; objedujte i smijte se zajedno, a poslije toga pogledajte svi skupa crtani film ili iza ite u šetnju ili igrajte neku društvenu igru.

Luckaste stvari ne koštaju ništa, a pomažu vam da ostvarite me usobnu bliskost svih lanova porodice!





## Užina sa porukom

Uz užinu koju dijete nosi u školu ubacite poruku. To može biti ohrabrenje za neki čas koji mu je tog dana važan ili karte za kino, utakmicu, koncert na koji ćete oti i sa djetetom ili jednostavno izraz nježnosti!

## Vrijeme za zabavu

Porodi na rekreacija je važan na in ja anja porodice. Sportovi, bilo da ih zajedno gledate ili se njima bavite, zajedni ko gledanje prigodnih filmova, igranje društvenih igara ili šetnja u parku, dobar su na in da se pove a bliskost me u lanovima porodice i za djecu može biti od neprocjenjive važnosti.

Kulturne aktivnosti su tako e dragocjene: posjetite muzej, odvedite dijete i u lanite ga u biblioteku, oti ite zajedno u pozorište ili na koncert.

## Izložba

Organizujte izložbu radova svog djeteta: crteži, pjesme, figurice i sve ostale stvari koje je dijete napravilo postavite na veliki papir, na zid ili neku komodu i divite im se i vi i gosti koji budu dolazili.



## itanje i pjevanje na glas

itanje i pjevanje na glas kod porodice poti e osje aj bliskosti i ljubavi prema muzici i knjizi. itajte djeci svaki dan! Time ne samo da provodite kvalitetno vrijeme sa djetetom, nego mu i prenosite ljubav prema knjizi i umjetnosti.

## Glas sa trake

Snimate sebe kako govorite djetetu da ga volite ili kako itate djetetovu omiljenu bajku. Uz nju i vaš glas dijete e biti manje usamljeno, a vi za njega kra e odsutni. Tako e, s vremena na vrijeme, snimate i dijete kako pri a, pjeva, smije se, kiše...





## Praznici

Ovo može biti još jedan izvor zabavnih porodičnih aktivnosti. Djeca se u toku godina znaju uključiti i u ritualima određenih praznika ukoliko su uključeni u pripreme i proslavama. Na primjer, pravljenje novogodišnjih kolača ili kuglice sa jelke zajedno sa djecom odlična je način da roditelji i djeca provedu vrijeme zajedno, u radosnim aktivnostima, razgovaraju i smijaju se.

Praznici mogu biti povod za razgovor o moralnim vrijednostima: poštenju, saosjećajnosti, prijateljstvu i solidarnosti. Veoma je važno dijeliti moralne vrijednosti sa svojom djecom. Važno je i pomoći im da razviju osjećaje pripadnosti i kontinuiteta porodice, ali i da imaju poštovanje prema različitostima.



## Neka praznik stvarno bude praznik

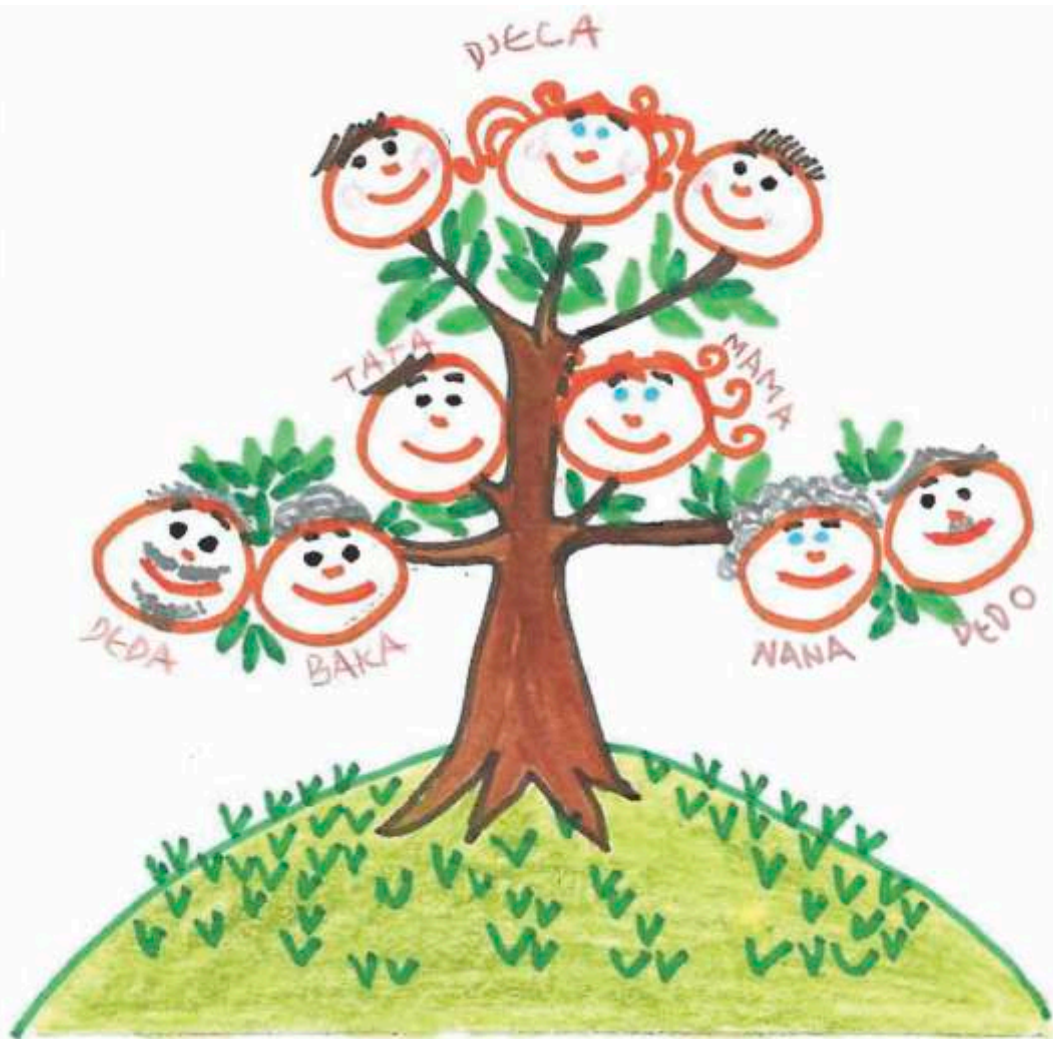
Zajedno sa djetetom napravite ukrase za kola e, tako što ete izgnje iti rahatlokum, dodati malo prah še era i umjesiti masu za modelovanje. Obojite je jestivim bojama i pustite da dijete napravi figurice kojima ete ukasiti kola e.

## Porodi no porijeklo

Pri a o vašem porodi nom stablu pomo i e djetetu da stekne osje aj pripadnosti ne em mnogo ve em nego što je njegov maleni svijet, kao i osje aj da ima korjene. Njeguajte odnose sa bakom i djedom, sa širom porodicom, posje ujte se, estitajte praznike jedni drugima, organizujte proslave dje ijih ro endana, idite zajedno na izlete, razgledajte porodi ne fotografije, pri ajte djeci porodi ne pri e i dogodovštine, njeguajte porodi ne uspomene.

## Porodi no stablo

Na veliki papir nacrtajte porodi no stablo sa precima sa mamine i tatine strane i sa djetetom na vrhu stabla, pa sve obojite živim bojama. Možete zalijepiti i sli ice ro aka, a ostavite mjesto i za bebe koje tek treba da se rode.



## Ljubav na prvom mjestu

Uite se da djetetu govorite da ga volite i stalno mu to ponavljajte i pokazujte. Ne štedite na ljubavi, grlite se, ljubite, cijela porodica bi trebala da osje a ljubav. Govorite lanovima porodice da su posebni i u inite sve da se takvim i osje aju!

## Koliko? Ovolikooo!

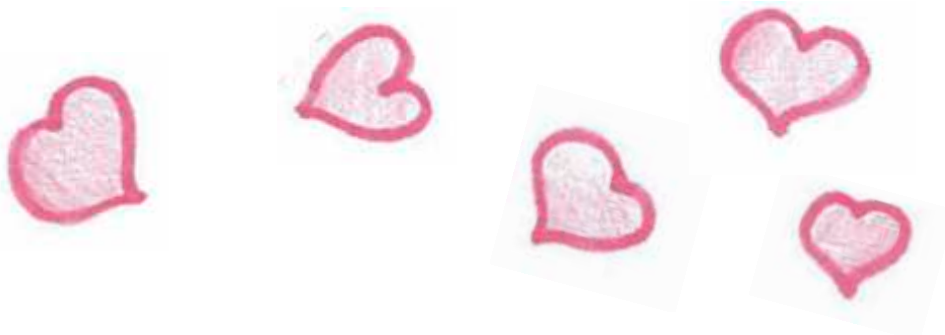
Dogovorite se sa djetetom da na pitanje: „*Koliko mama/tata tebe voli?*“, raširi i podigne ruke prema nebu. ak i kada poraste, vi i dijete ete ovim pokretom, samo vama poznatim, podsjetiti jedno drugo na tajnu iz djetinjstva i to koliko se volite.




## Srce moje porodice

*Na velikom papiru nacrtajte srce i svako od članova porodice neka u njega napiše ili nacрта sve ono što je lijepo u vašoj porodici, što vas drži zajedno, što vam pomaže da budete još bliskiji.*

*Razgovarajte o tome, pažljivo slušajte jedni druge i iskažite interesovanje i poštovanje jedni prema drugima. Ako biste željeli da se još nešto nađe u srcu, napišite ili nacrtajte i to i vrijedno radite da se to ostvari!*

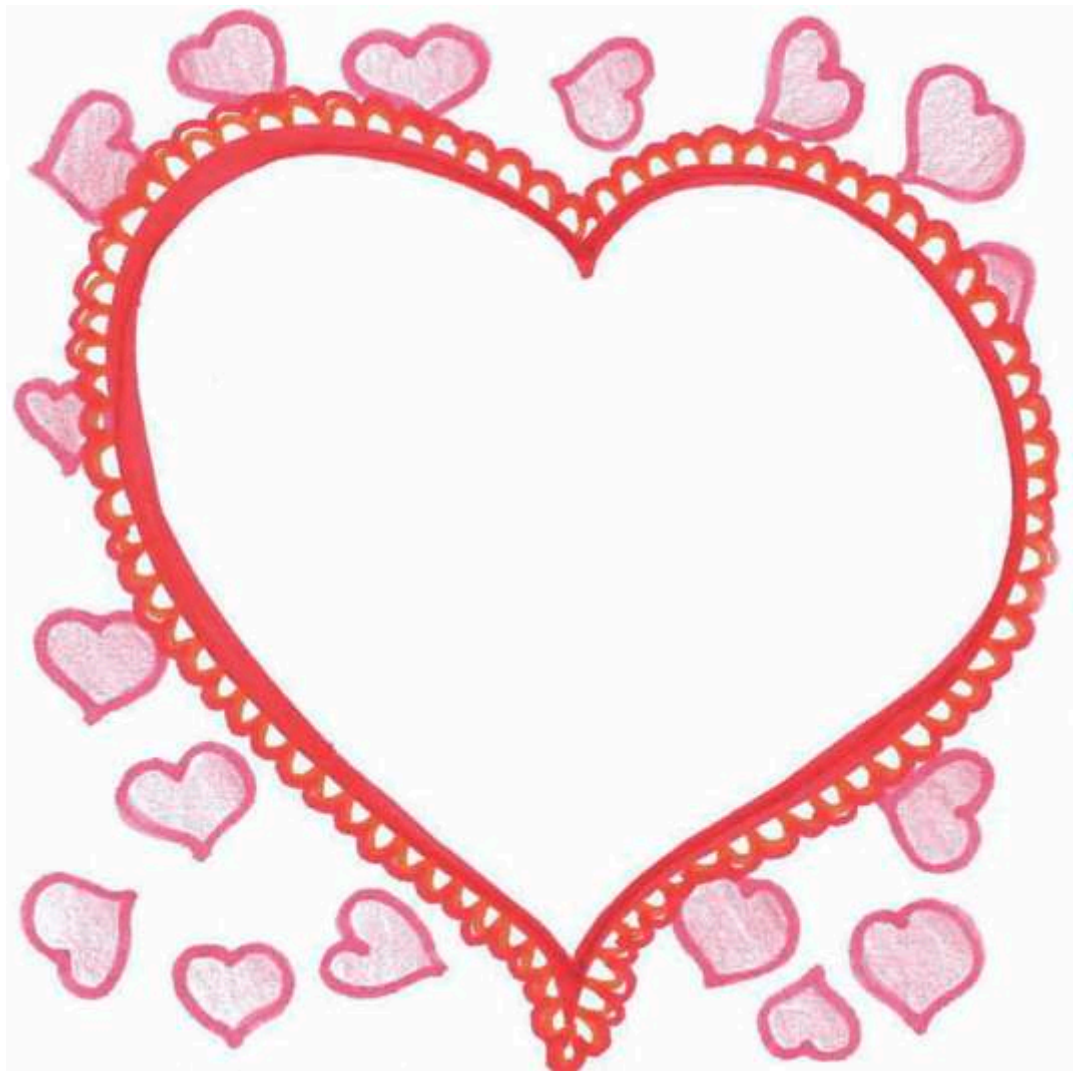


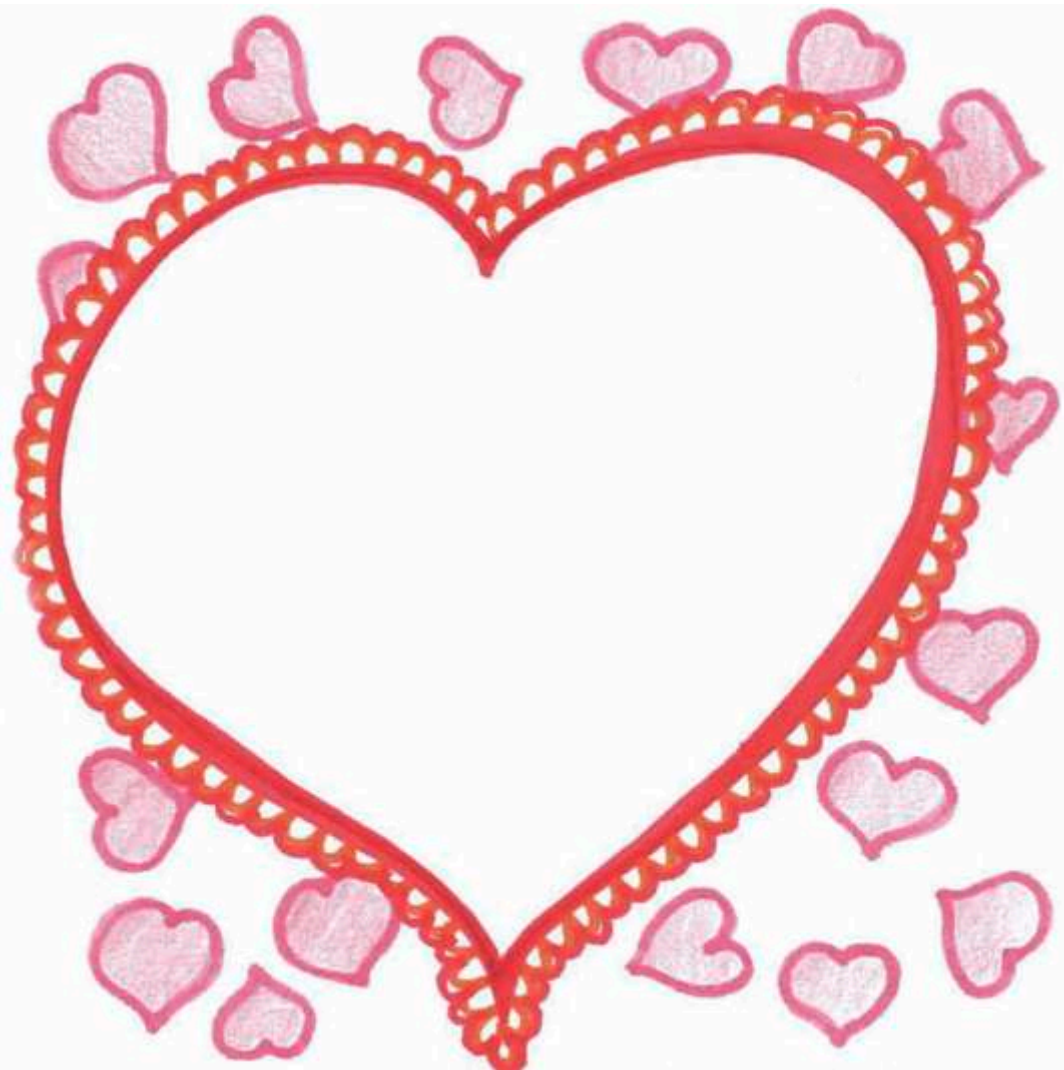




*Želimo vam da se u vašoj porodici  
esto zajedno smijete,  
kada pla ete, da pla ete zajedno,  
da budete zainteresovani jedni za druge,  
da razgovarate o svim važnim životnim pitanjima,  
da se igrate,  
da se esto grlite,  
da se volite i da vas ljubav lije i!*

*Sretan Vam 15. maj,  
Me unarodni dan porodice!*







SOS DJEČIJA  
SELA  
BOSNA I HERCEGOVINA

SOS Kinderdorf International  
Predstavništvo u BiH

Semira Frašte bb  
71 000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina  
T/F: + 387 33 465 218, 465 323  
info@sos-ds.ba

[www.sos-ds.ba](http://www.sos-ds.ba)