

VAŽNO

Pomozite svom djetetu da bude spremno za nova mjesta i upoznavanje novih ljudi. Na primjer, možete mu čitati priče ili igrati ulogu (igra pretvaranja) o novim mjestima ili stvarima i pomoći mu da se osjeća ugodnije.

Ograničite vrijeme pred ekranom (TV, tableti, telefoni itd.) na najviše 1 sat dnevno programa za djecu uz prisutnost odrasle osobe. Djeca uče razgovarajući, igrajući se i komunicirajući s drugima.

Koristite pozitivne riječi i obratite pažnju na ponašanja koja želite vidjeti („poželjna ponašanja“). Na primjer, recite „Tako lijepo dijeliš tu igračku s drugima!“. Posvetite manje pažnje onima koje ne želite vidjeti.

Recite svom djetetu na jednostavan način zašto ne može učiniti nešto što vi ne želite („nepoželjno ponašanje“). Dajte mu izbor što može učiniti umjesto toga. Na primjer, „Umjesto skakanja na krevetu možeš se vani igrati s loptom“.

Postavite nekoliko jednostavnih i jasnih pravila kojih se vaše dijete može pridržavati.

Vaše dijete prepoznaje emocije, pa razlikuje osjećaje sreće, tuge, straha, ljutnje. Treba mu dopustiti da izrazi emocije te mu pokazati da ga prihvaćamo bez obzira na to ljuti li se, plače ili se smije.

Kontrolirajte svoje reakcije, ponašajte se onako kako želite da se ponaša i vaše dijete. Djeca najbolje uče kako se ponašati kad gledaju svoje roditelje, budite pozitivan primjer. Ako ste vi mirni i pokazujete razumijevanje, dijete uči da je prihvaćeno. Dijete koje je prihvaćeno puno bolje napreduje.

Ako imate pitanja ili vas nešto brine, obratite se izabranom pedijatru/obiteljskom liječniku ili patronažnoj službi!

KALENDAR CIJEPLJENJA

NAVRŠENA DOB

GJEPIVO	MJESECI				GODINE	
	0	2	4	6	1	5
BCG	BCG					
HIB		HIB	HIB	HIB	HIB	
DI-TE-PER		DTPa	DTPa	DTPa	DTPa	DTPa
POLIO		IPV	IPV	IPV	IPV	
DI-TE						
MO-PA-RU					MPR	
HEPATITIS B		HBV	HBV	HBV	HBV	
Pn		Pn	Pn		Pn	

BCG - cjepivo protiv tuberkuloze

HIB - cjepivo protiv haemofilusa influenzae tipa B

DI-TE-PER - cjepivo protiv difterije, tetanusa i pertusisa (hripavca)

POLIO (IPV) - cjepivo protiv dječje paralize (inaktivirano)

MO-PA-RU - cjepivo protiv morbilija (ospica), parotitisa (zaušnjaka) i rubeole

DI-TE - cjepivo protiv difterije i tetanusa

HEPATITIS B - cjepivo protiv hepatitisa B

Pn - cjepivo protiv pneumokoka

Pilot-program „Faza III: Testiranje Jamstva za svako dijete u Hrvatskoj“ financiran je sredstvima Europske unije, a Médecins du Monde ASBL - Dokters van de Wereld VZW je provedbeni partner Fonda Ujedinjenih naroda za djecu (Ured UNICEF-a za Hrvatsku).

Informacije i stavovi sadržani u ovom letku pripadaju autorima i ne odražavaju nužno službeno stajalište Europske unije. Niti institucije, ni tijela Europske unije, niti bilo koja osoba koja djeluje u njihovo ime ne mogu se smatrati odgovornima za upotrebu informacija sadržanih ovdje.



ŠTO MOŽE VAŠE DIJETE

U DOBI OD 4 GODINE

unicef
za svako dijete



Financira
Europska unija



ŠTO VEĆINA DJECE MOŽE U DOBI OD 4 GODINE

- Pretvara se da je netko drugi tijekom igre (učitelj, Batman, pas).
- Traži da se ide igrati s djecom ako ih nema u blizini, poput „Mogu li se igrati s Franjom?“.
- Tješi druge koji su povrijeđeni ili tužni, poput grljenja uplakanog prijatelja.
- Izbjegava opasnost, primjerice, ne skače s velike visine na igralištu.
- Voli biti „pomagač“.
- Mijenja ponašanje ovisno o tome gdje se nalazi .
- Izgovara rečenice s četiri ili više riječi.
- Izgovara neke riječi iz pjesme, priče ili dječje pjesmice.
- Govori o barem jednoj stvari koja mu se dogodila tijekom dana, poput „Igrao sam nogomet.“.
- Odgovara na jednostavna pitanja poput „Čemu služi kaput?“ ili „Čemu služi bojica?“.
- Imenuje nekoliko boja.
- Govori što slijedi u dobro poznatoj priči.
- Crta osobu s tri ili više dijelova tijela.
- Hvata veliku loptu većinu vremena.
- Samostalno poslužuje hranu ili toči vodu, uz nadzor odrasle osobe.
- Otkopčava neke gumbе.
- Drži bojicu ili olovku između prstiju i palca (ne šake) .

KAKO MAMA I TATA MOGU POMOĆI?

- Čitajte sa svojim djetetom. Pitajte ga što se događa u priči i što misli da bi se sljedeće moglo dogoditi.
- Pokažite djetetu što ga sve okružuje, neka nauči koje je boje cvijeće u vrtu, koje životinje vidi, što je malo i što je veliko.
- Raspitajte se o lokalnim igraonicama i predškolskim programima. Igranje s drugima pomaže vašem djetetu da nauči nove stvari i aktivnosti i bude spremnije za školu.
- Dajte svom djetetu igračke ili stvari koje potiču njegovu maštu.
- Odvojite vrijeme za odgovore na djetetova pitanja „zašto“. Pomozite djetetu da nađe odgovor na ono što ga zanima.
- Brojite jednostavne stvari, kao što su prsti, igračke ili grah. Ovo će pomoći vašem djetetu da nauči o brojevima i brojanju.
- Pustite djetetove omiljene pjesme i plešite s njim.



DNEVNA RUTINA

Neka vam dijete pomogne u pripremi obroka. Dajte mu jednostavne zadatke, poput pranja voća i povrća ili miješanja.

Dajte djetetu mogućnost da donosi jednostavne odluke, izabere što će obući ili koje voće želi jesti.

Jedite obroke s djetetom kad je to moguće. Neka vas vidi kako uživete u finoj hrani, koja je i zdrava.

Stvorite mirnu, tihu rutinu odlaska na spavanje. Izbjegavajte bilo kakvo vrijeme pred ekranom (TV, telefon, tablet, itd.) 1 do 2 sata prije spavanja i ne stavljajte ekrane u djetetovu spavaću sobu. Djeca ove dobi i dalje trebaju redovno spavati.

Pomozite svom djetetu da primijeti kad povrijedi nečije osjećaje, opisujući ono što vidite. Potaknite ga da se ispriča i pomozite mu pronaći način da pomogne prijatelju da se osjeća bolje.

Utješite dijete ako se boji i razgovarajte o njegovim strahovima.

