

ZNANOST O IGRI

IGRA OTROKOM POMAGA PREBRODITI STRES IN SKRBI. IGRA KORISTI TELESNEMU IN DUŠEVNEMU ZDRAVLJU TER POMAGA OHRANJATI NORMALNOST V TEŽNIH ČASIH.

ZGODNJE OTROŠTVO JE PRAVI ČAS ZA UČENJE SKOZI IGRO. ZNANOST PRavi, DA LAHKO IGRA POMOŽE POMEMBNE IZBOLJŠAVNE V MOZGANIH IN POMAGA PRI NJIHOVEM RAZVOJU.

IGRA JE NAČIN, KAKO GRADIMO PRIJATELJSTVA; JE KLJUČNEGA POMEMBA ZA RAZVOJ SOCIALNIH VEŠČIN IN SAMOKONTROLE.

IGRA POMAGA OTROKOM, DA SE OSREDOTOČIJO. STUĐIJE SO POUKAZALE, DA SE OTROCI PO ODPOKIH BOLJE OSREDOTOČIJO NA ŠOLSKO DELO.

IGRANJE SPODOBVA USTVARJALNOST, ZMANJŠUJE STRES IN IZBOLJŠUJE SPANEC.

SPODOBVANJE OTROKOVE IZNAJLJIVOSTI IN USTVARJALNOSTI (Z IGRO BESED, RIM ALI PRIPovedOVANJEM ZGODOB) KREPI RAZVOJ GOVORA IN PISMENOSTI TER PREPREČUJE TEŽAVE, KOT JE NPR. DISLEKSIJA.

OTROŠKA IGRA PRETVARJANJA ALI IGRANJE VLOG JIM MED 2. IN 7. LETOM STAROSTI POMAGA UTRJATI KONCEPTE, KI JIH RAZVIJAJU KOGNITIVNO.

STUĐIJE KAŽEJO, DA LAHKO IGRA POMAGA IZBOLJŠATI USPEŠNOST ZDRAVLJENJA MOTIVNE POUZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (AHD), ZLASTI GLED SOCIALNEGA USPEHA.

IGRA POMAGA PRI POVEZOVANJU OTROKA IN STARŠA. ZNANOST DOHAZUJE, DA STA STARŠ IN OTROK DOBESENO NA ISTI VALOVNI DOLŽINI, KO SE IGRATA SKUPAJ. STARŠI SE MED DRUŽINSKIMI IGRAMI Z OTROKOM NEVRONSKO ODZIVAJO, IN BOLJ KOT JE STARŠ NEVRONSKO ODZIVEN, BOLJ JE OTROK POZOREN.

OTROCI, KI NIMAJO ČUSTVENE PODPORE IN GREGO SKOZI STRESNE SITUACIJE, POGOSTEJE DOŽIVLJAJU TOKSIČNI STRES, KI JE POVEZAN S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVLJU, UPORABA DRUG (VKLJUČNO Z ALKOHOLOM IN TOBAKOM) IN MANJŠO KOLIČINO IGRE.



ZNANOST O SKRBI

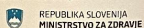
»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.



Za več informacij in referenčne običaje: www.unodc.org/listenfirst

Omogočeno z velikodušno podporo Francije.

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O POTRPEŽLIVOSTI

IZHAZOVANJE POTRPEŽLIVOSTI DAJE OTROKOM OČUTEK, DA NEKDO SKRBI ZA NJIH IN DA SO LJUBLJENI. TO JE KLJUČNEGA POMEMBA PRI USTVARJANJU ODNOSOV S POMEMBNIMI OSEBAMI IN DOBRE KOMUNIKACIJE.

ZNANOST DOHAZUJE, DA MANJ KOT SO STARŠEVSKI STILI VZGORE KAZNOVALNI, BOLJE JE TO ZA OTROKA.

KO STARŠI IZGIBIJO POTRPEŽLJENJE, IZGIBIJO PRILIKOŠNOST, DA BI OTROKE NEKAJ NAČULI, TER PRI NJIH USTVARILJO STRES IN FRUSTRACIJO.

NEVRONSKO PRAVI, DA OTROKOVIM MOZGANOM NISO DOVOLJ ZRELI, DA BI MIRNO OBLIKOVALI FRUSTRACIJE. NA STARŠIH JE, DA OSTANEJO POTRPEŽLJIVI IN OTROKA POMILAJO.

NEGOVANJE POTRPEŽLIVOSTI, SAMOKONTROLE IN ČUSTVENE INTELIGENCE POMAGA OTROKOVIM MOZGANOM DOZORETI.

OTROCI, KATERIH STARŠI IZRAŽAJO VELIKO JEZE, SO BOLJ AGRESIVNI IN BOLJ DEPRESIVNI KOT VRSTNIKI IZ MIRNEJŠIH DRUŽIN. SLABŠE SE ODREČEJO TUDI V ŠOLI.

OTROCI, KATERIH STARŠI DAJEJO PREDNOST SODELOVANJU NAMESTO KAZNOVANJU, SO BOLJ ODLUČNI IN BOLJ SODELUJEJO S STARŠI.

RAZISKAVE DOHAZUJEJO, DA SO TISTI OTROCI, KI ODRASTEJO V POTRPEŽLJIVE OSEBE, USPEŠNEJŠI V ŽIVLJENJU, KOT TISTI, KI NE.



ZNANOST O SKRBI

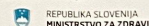
»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.



Za več informacij in referenčne običaje: www.unodc.org/listenfirst

Omogočeno z velikodušno podporo Francije.

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O TELESNI AKTIVNOSTI

ZNANSTVENIKI SO ŽE VEČKRAT DOKAZALI ŠTEVILNE PREDNOSTI TELESNE AKTIVNOSTI ZA OTROKE. STARŠEM IN SKRBNIKOM LAHKO KORISTI, ČE TELESNO AKTIVNOST VKLJUČIJO V DRUŽINSKI VSAKDAN.

TELESNA AKTIVNOST IMA ŠTEVILNE KORISTI ZA ZDRAVLJE: KREPI SRCE IN LAHKO POMAGA IZBOLJŠATI ZDRAVLJE KOSTI, IZBOLJŠA RENDIČIJO, ZNÍŽUJE KRVNI TLAK, IZBOLJŠA KAKOVOST SPANJA IN ZMANJŠUJE TVEGANJE ZA SLADKORNO BOLEZEN.

TELESNA AKTIVNOST SPODOBVA RAST MOZGANOV IN KOGNITIVNI RAZVOJ, IZBOLJŠUJE UČENJE IN SPOMIN TER OTROKOM POMAGA, DA V ŠOLI DOSEGAJO BOLJŠE REZULTATE.

TELESNA AKTIVNOST SPROŠČA ENDORFINE IN DOPAMIN, TO SO NARAVNA SREDSTVA ZA LAJŠANJE BOLEČIN, KI USTVARJAJO OČUTEK DOBREGA POČUTJA IN SREČE TER ZMANJŠUJEJO TVEGANJE ZA DEPRESIJO.

OTROCI, STARI OD 3 DO 5 LET, SE MORAJO VSAJ 3 URE NA DAN AKTIVNO IGRATI. OTROCI, STARI OD 6 DO 17 LET, NAJ SE VSAJ ENO URO NA DAN UKVARJAJO Z ZMERNO DO MOČNO AKTIVNOSTJO.

VKLJUČEVANJE TELESNIH AKTIVNOSTI ZA CELOTNO DRUŽINO JE LAHKO ODLIČEN NAČIN ZA PREŽIVLJANJE ŠHUPNEGA DRUŽINSKEGA ČASA IN OHRANJANJE AKTIVNOSTI.



ZNANOST O SKRBI

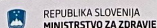
»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.



Za več informacij in referenčne običaje: www.unodc.org/listenfirst

Omogočeno z velikodušno podporo Francije.

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O OHRANJANJU AKTIVNOSTI

NEPRODUKTIVNI DOLGČAS POMOŽE, DA SO OTROCI ZASKRBLJENI, KAR LAHKO POVEČA MOŽNOSTI POJAVA MOTIČIH VEDENJ. OTROCI SE BOLJE SPODARJO Z DOLGČASOM, ČE SO ZAPOSLENI IN POMAGAJO DRUGIM. STARŠI IN SKRBNIKI NAJ ZAGOTOVILJO MOŽNOSTI VARNIH AKTIVNOSTI, KOT SO NPR. GLASBA, UMETNOST IN BRANJE KNJIG, TER SPODOBVAJO OTROKE, DA SE DRUŽIJO S SVOJIMI PRIJATELJI.

AKTIVNI OTROCI SO POGOSTO BOLJE SOCIALIZIRANI IN SREČNEJŠI KOT NEAKTIVNI OTROCI.

OHRANJANJE AKTIVNOSTI OTROK ZMANJŠUJE TVEGANJE ZA MOTIČA VEDENJA, KOT SO NEPOZORNOST, HIPERAKTIVNOST, KLJUBOVANJE, AGRESIJA ALI UPORABA DRUG (VKLJUČNO Z ALKOHOLOM IN TOBAKOM).

POVEZOVANJE OTROK S KULTURO JE KLJUČNEGA POMEMBA ZA RAZVOJ NJIHOVIM MOZGANOM.

NEVRONSKO PRAVI, DA GLASBENI POUK SPODOBVA PODROČJA MOZGANOV, KI SO PRI NAJMANJH OTROCIH ODGOVORNA ZA OBELEVO ZVOKA, RAZVOJ GOVORA IN BRALNE SPOSOBNOSTI.

SPOSOBNOST PRIDOBITI IN ODRŽATI VSAJ ENEGA PRIJATELJA JE KLJUČNEGA POMEMBA ZA DOBRO POČUTJE OTROKA. MOČNA PRIJATELSTVA POMAGAJO UMIRITI STRES IN CELO POVEČAJO ODPORNOST NA VIRUSE.

POZITIVNO KONSTRUKTIVNO SANJARENJE IGRA VELIKO VLOGO PRI SOCIALNO-ČUSTVENEM RAZVOJU IN USTVARJALNOSTI OTROK. ČAS, KI GA IMAJO SAMI ZASE, JIM OMOGČA, DA SI PREDSTAVLJAJO DRUGE SVETOVE IN PREDELAJO SVOJE ŽIVLJENJSKE ODGOBNE, KAR JE KLJUČNO ZA VEŠČINE ODLUČANJA IN PRIHODNOSTI.

NEAKTIVNOST JE POVEZANA Z DEBELOSTJO ŽE V OTROŠTVU TER KASNEJE TUDI Z BOLEZNI SRCA IN OŽILJA TER SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2.

SOCIALNE VEŠČINE, PRIDOBILENE V ZGODNJEM OTROŠTVU, KOT SO NPR. SODELOVANJE, POMOČ, ZNATI DELITI IN TOLERANJA, POZITIVNO VPLIVAJO NA UČNO USPEŠNOST IN PRIJATELSTVA V MLADOSTI.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.



Za več informacij in referenčne običaje: www.unodc.org/listenfirst

Omogočeno z velikodušno podporo Francije.

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".





ZNANOST O NAKLONJENOSTI

ZNANOST JE DOKAZALA, DA SO TOPLINA, LJUBEZEN IN ODZIVNOST PRISTOPI, S KATERIMI STARŠI LAHKO POMAGAJO OTROKOM PRI RAZVOJU. KORISTI OD PREJEMANJA FIZIČNE NAKLONJENOSTI TRAJAJO SKOZI CELOTNO ODRŠTVO IN ODRASLOST.

IZKAZOVANJE FIZIČNE NAKLONJENOSTI, NPR. Z OBJEMI IN NARMEHI, SPROŠČA OKSITOCIN, ZNAN TUDI KOT HORMON LJUBEZNI.

ČLOVEŠKI DOTIK JE BISTVENEGA POMEMA ZA RAZVOJ MOZGANOV IN TELESNO RAST.

IZKAZOVANJE NAKLONJENOSTI, NPR. Z OBJEMI, ODRŽANJEM ZA ROKE IN NARMEHI, LAHKO OTROKOM POMAGA, DA POSTANEJO PAMETNEJSI, BOLJ ZDRAVI, SREČNEJSI IN ODPORNEJSI.

OKSITOCIN LAHKO SPODOBUI RAST, OKREPI IMUNSKI SISTEM IN CELO POMAGA PRI HITREJŠEM CELIENJU RAN.

OKSITOCIN LAHKO ZMANJŠA STRES, LAJŠA TESNOBO IN CELO ZNIŽUJE KRVNI TLAK.

ZARADI NAKLONJENOSTI SE OTROCI POČUTIJO LJUBLJENE. IZKAZOVANJE NAKLONJENOSTI ZVIŠUJE NJIHOVO ODPORNOST IN JIH KREPI.

IZKAZOVANJE NAKLONJENOSTI GRADI ZAUPANJE IN POMAGA STARŠEM, DA SE S SVOLJIMI OTROKI ŠE BOLJ POVEŽEJO.

VEČ NAKLONJENOSTI OTROK DOBI, BOLJ RASTE NJEGOVA SAMOZAVEST IN ŽELJA PO RAZISKOVANJU SVETA.



ZNANOST O SKRBI

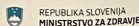
»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

Za več informacij in referenčne oblike: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O DRUŽINSKIH AKTIVNOSTIH

S KAKOVOSTNIM DRUŽINSKIM DRUŽENJEM GRADIMO MOČNEJŠE IN BOLJ POVEZANE DRUŽINE. DRUŽINSKE AKTIVNOSTI, KOT SO KUHANJE, SLIKANJE ALI SKRIPNO POSLUŠANJE GLASBE, SPODOBUIJAJO POVEZOVANJE, ZAUPANJE, LJUBEZEN DRUG DO DRUGEGA IN PRI OTROCIH KREPIJO ODPORNOST IN SAMOZAVEST.

DRUŽINSKE AKTIVNOSTI SPODOBUIJAJO RAZVOJ DOJENČEVKOVH IN OTROKOVH NEVRONOV. VSAKA NOVA IZKUŠIJA SPODOBUI POZITIVNE SPREMEMBE V MOZGANSKI STRUKTURI, DELOVANJO ALI OBJEM.

KAKOVOSTNO DRUŽINSKO DRUŽENJE SPODOBUI ODPRTO KOMUNIKACIJO. OTROCI, KI PREŽIVJO VEČ ČASA S STARŠI, IMAJO MANJ MOŽNOSTI ZA TVEGANO VEDENJE IN UPORABO DROG (VKLJUČNO Z ALKOHOLOM IN TOBAKOM).

ŠTUDIJE KAŽEJO, DA OTROCI, KI OPRAVLJAJO GOSPODINJSKA OPRAVILA, POSTANEJO SREČNEJSI, BOLJ ZDRAVI, RAZODARNEJSI PARTNERJI IN DOBRO PRILAGOJENI ODRASLI.

OTROCI SE UČIJO Z DOTIKANJEM, OBUŠANJEM, OBČUTENJEM, VORANJEM IN POSLUŠANJEM. SKRIPNO KUHANJE JE OSTVARJALNA, KORISTNA DEJAVNOST, KI SPODOBUI AVTONOMNOST OTROKA.

ŠTUDIJE POVEZUJEJO DRUŽINSKE VEČERJE Z VEČJO ODPORNOSTJO IN SAMOZAVESTJO OTROK, BOLJŠIMI UČENIMI DOSEŽI, IZBOLJŠANIM DOSEŽEVIM IN FIZIČNIM ZDRAVJEM TER CELO MANJŠIM TVEGANJEM ZA UPORABO DROG (VKLJUČNO Z ALKOHOLOM IN TOBAKOM) IN MUTNJE KRAVLENJA.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

Za več informacij in referenčne oblike: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O AKTIVNEM POSLUŠANJU

AKTIVNO POSLUŠANJE POMEMI, KO STARŠI ALI SKRBNIKI POSLUŠA SVOLJEGA OTROKA Z NAMENOM, DA GA SAMO POSLUŠA TER MU NE SKAČE V BESEDO ALI GA NE PREKINJA. AKTIVNO POSLUŠANJE JE POMEMBNO V STRESNEM ČASU IN LAHKO ZMANJŠA STRAH IN TESNOBO.

PRILJAZNO IN AKTIVNO POSLUŠANJE S STRANI ODRASLIH JE KLJUČNEGA POMEMA ZA RAZVOJ OTROKOVH MOZGANOV IN GOVORA TER NJEGOVO DOBRO POČUTJE.

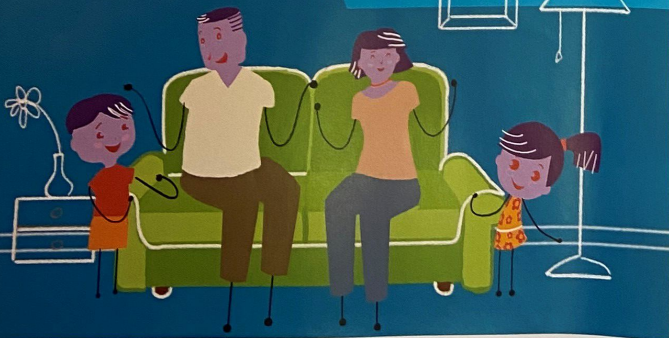
AKTIVNO POSLUŠANJE IZBOLJŠUJE ODMOSE IN GRADI ZAUPANJE. OTROKOM POKAŽE, DA SO LJUBLJENI IN LAHKO POMAGA ZMANJŠATI KONFLIKTE.

OTROCI, KI SO DELEŽNI POZORNOSTI (ZLASTI V ZGODNEM OTROŠTVO), ODRASČAJO BOLJ SAMOZAVESTNI, MANJ ZASKRBLJENI IN BODO VERJETNEJE BOLJŠEGA ZDRAVJA TER IMELI BOLJŠE ODMOSE IN IZOBRAZBO.

OTROK, KATEREGA ČUSTVA SO PREŽITA ALI NAPAČNO RAZUMLJENA, LAHKO RAZVIJE STRES, TA PA AKTIVIRA STRAH, KI JE LAHKO TOKSIČEN ZA PSIHOLŠKO IN MOTORIČNO ZDRAVJE.

AKTIVNO POSLUŠANJE POMEMI, DA RESNIČNO POSLUŠAMO, VMEŠ NE GOVORIMO IN OTROKO NE KAŽEMO ČUDNIH POGLEDIV. POMEMI ANGAŽIRANJE OTROK POD NJIHOVIMI POGOJI.

OTROCI SE NAUČIJO VEČ, KO JIH STARŠI ALI SKRBNIKI AKTIVNO POSLUŠAJO.



ZNANOST O SKRBI

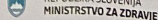
»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

Za več informacij in referenčne oblike: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



ZNANOST O POKVALI

EDEN NAJČINOVITEJŠIH NAČINIV ZA IZBOLJŠANJE OTROKOVGA VEDENJA JE IZKAZOVANJE TOPLINE IN DOBRO ODMERJENE POKVALE. TO JE PREPROSTO LAHKO LE NARMEHI, DVIGNJEN PALEC ALI SPODOBUIA BESEDA.

ČE POKVALITE LEPO VEDENJE OTROK, SE POČUTIJO VARNE IN BREZSKRBE.

ČE OTROKE POKVALITE NA PRAVI NAČIN, LAHKO IZBOLJŠATE NJIHOVO SAMOPODOBO, POVEČATE MOTIVACIJO IN VZTRAJNOST.

DOBRO ODMERJENE IN REDNE POKVALE IZBOLJŠAJO VEDENJE OTROK IN LAHKO ZMANJŠAJO RAVEN HIPERAKTIVNOSTI IN NEPOZORNOSTI.

NEVROLŠKE ŠTUDIJE KAŽEJO, DA POZITIVN SLOD STARŠEVSE VZGOJE Z UPORABO POKVALE IZBOLJŠA PSIHOLŠKI IN NOČUTIVNI RAZVOJ OTROK.

ŠTUDIJE KAŽEJO, DA OTROCI RAZVIJEJO BOLJŠO SAMOZAVEST, KO SE STARŠI DO NJIH OBNARŠAJO PRILJAZNO, VENDAR PA LAHKO PRETIRANO NAPIHNJENE POKVALE ZMANJŠAJO NJIHOVO SAMOPODOBO.

NAJČINOVITEJŠA POKVALA JE NEPOSREDNA, NATAČNA IN OSREDOČENA NA TRUD, NE NA SPOSOBNOSTI ALI VIDEZ.



ZNANOST O SKRBI

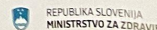
»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

Za več informacij in referenčne oblike: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".





ZNANOST O VKLJUČENOSTI STARŠEV

OTROCI, KATERIH STARŠI IN SKRBNIKI SO AKTIVNO VKLJUČENI V NJIHOVO ŽIVLJENJE (JIH NPR. POMAGAJO PRI DOMAČNIH NALOGAH, PUSTVILJAJO ZADOLŽITVE IN OMEJUJEJO GLEDANJE TELEVIZIJE), SO BOLJ PRILAGOJENI, USPEŠNEJŠI V ŠOLI IN IMAJO MANJ MOŽNOSTI, DA RAZVILJEJO TVEGANA VEDENJA.

OTROCI, KATERIH STARŠI IN SKRBNIKI SO AKTIVNO VPETI V NJIHOVA ŽIVLJENJA, SE MANJ VERJETNO ZPLETAJO V TVEGANA VEDENJA, VKLJUČNO Z NASILJEM, POPIVANJEM IN UPORABO DRUGIH DRUG, OZIROMA SO POZNEJE REKJE JE ABETIRANI ZARADI RAZNIH RAVNANJ.

UGOTOVLJENO JE BILo, DA VKLJUČENOST STARŠEV IN SKRBNIKOV IZBOLJŠUJE ČUSTVENO POCUTJE OTROK IN DELUJE KOT "ZAŠČITNI DEJAVNIK", KO GRE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE IN SAMODRŽILNE MISLI MED MLADIMI.

VKLJUČENOST STARŠEV IN SKRBNIKOV JE POVEZANA Z BOLJŠIM POCUTJEM IN SAMOPODOBO OTROK. BOLJŠA SAMOPODOBA OMOGČEA OTROKOM IN MLADIM VEČ RAZUMEVANJE GLEDE TVEGANJ TER JE POVEZANA Z MANJŠO UPORABO ALKOHOLA IN DRUGIH DRUG, BOLJŠIMI OČINI REZULTATI, IZBOLJŠANJEM SOCIALNIH KOMPETENC IN MANJŠIM TVEGANJEM ZA DEPRESIJO IN DRUGE TEŽAVE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM.

ZNANSTVENIKI MENIJO, DA JE VKLJUČENOST STARŠEV IN SKRBNIKOV GLAVNI DEJAVNIK OČINI DOSEŽKI OTROK. MED OTROKI, KATERIH STARŠI IN SKRBNIKI SE UKVARJAJO Z NJIHOVIM ŠOLANJEM (NPR. POMAGAJO PRI DOMAČNIH NALOGAH IN SODELUJEJO NA ŠOLSkih PRIREDITVAH), JE MANJ ODPISANOV IZ ŠOLE (T.J. MANJ PREENAHJA ŠOLANJA) IN SO USPEŠNEJŠI V ŠOLI NE GLEDE NA DRUŽINSKI DOHODEK ALI OZADJE.

POZITIVNI OČINI VKLJUČENOSTI STARŠEV V DOBI OTROŠTVA IMAJO DOLGOROČNE EKONOMSKE, SOCIALNE IN ZDRAVSTVENE KORISTI, KI TRAJAJO TUDI V CELOTNI ODRASLI DOBI.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

Za več informacij in referenc obiščite: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



United Nations Office on Drugs and Crime

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ZNANOST O »DRUŽINSKIH PRAVILIH«

DRUŽINSKA PRAVILA SO SKLOP NAČEL, KI DoločAJO, KAKŠNO VEDENJE SE PRILAHAJE OD DRUŽINSKIH ČLANOV. OB PRAVILNI UPORABI LAHKO TA PRAVILA POMAGAJO ČLANOM DRUŽINE, DA SE MED SABA DOBRO RAZUMEJO.



PRAVILA ZAGOTOVLJAJO OČUTEN REDA IN PREDVIKLJIVOSTI, ZARADI ČESA IMAJO OTROCI OČUTEN, DA STARŠI IN SKRBNIKI DOBRO SKRBJO ZANJE IN DA SO VARNI.

DOBRA DRUŽINSKA PRAVILA SO PRAVILNA IN LAHKA RAZUMLJIVA TER SE OSREDOTOČAJO NA TO, KAJ SE SME POCETI, NAMESTO NA TISTO, ČESAR SE NE SME POCETI.

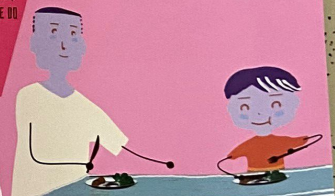
RAZISKAVE KAŽEJO, DA IMAJO STARŠI IN SKRBNIKI, KI SO LJUBEZNIVI IN PODPORN, Vendar HIBRITI PRILAHAJEJO SPOŠTUVANJE PRAVIL TER SO PRI DVELJAVLJAJO DISCIPLINE DOSELENI IN PRAVILNI, BOLJ PRILAGOJENE IN ODPORNEJŠE OTRODE.

PRI DRUŽINSKIH PRAVILIH SMO NAJUSPEŠNEJŠI, ČE JIH DOSELENI IZVILJAMO SKOPAJ Z JASNO IN RAZUMNO POUČITVAMI ZA NEPOŠTUVANJE TEH PRAVIL. POMEMBNO JE, DA JIH OPOŠTEVJAJO VSI DRUŽINSKI ČLANI, TUDI ODRASLI.

DRUŽINSKA PRAVILA LAHKO PRIPOMREJO K OČENJU OTROK GLEDE OPOŠTEVJANJA PRAVIL TUDI ZUNAJ DOMA.

POMNIHANJE STRUKTURE IN NEZADOSTNA DoločITVE NE JI LAHKO PRI OTROCI POVEČA TVEGANJE ZA TEŽAVNO VEDENJE, UPORABO DRUG (VKLJUČNO Z ALKOHOLOM IN TOBACOM) IN DUŠEVNE MOTNJE.

STARŠI IN SKRBNIKI, KI PRESTROGO DVELJAVLJAJO PRAVILA, OMEJUEJO OSEBNE SVOBODSČINE OTROK IN NE PODPIRAJO OTROKOVE AVTONOMIJE. LAHKO V OTROKI POVZROČAJO NOTRANJNI PRITISKI, KI LAHKO PRIVEDO DO NEŽELENEGA VEDENJA, KOT JE NPR. UPORABA ALKOHOLA.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

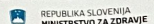
Za več informacij in referenc obiščite: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



United Nations Office on Drugs and Crime

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZNANOST O INFORMACIJAH

KAKO SE Z OTROKI POGOVARJAJI O NEVARNOSTI IN JIH ZAŠČITITI NA SPLETU.

OHRAANJANJE ODKRITIE IN ISKRENE KOMUNIKACIJE TER OPOLNOMOČENJE JE KLJUČNEGA PomenA ZA ZAŠČITO OTROK NA SPLETU IN ZUNAJ NJEGA.

INFORMACIJE, KI SO ISKRENE, KONKRETNE, Vendar STAROSTI PRIMERNE IN POMIRJAJOČE, BODO OTROKOM POMAGALE PRI SPORODANJU S TEŽAVNIH IZKUŠNjami IN ZMANJŠALE STRAH.

ČE OTROKOM OMOGČITE, DA SE SVOBODNO POGOVARJAJO IN ODKRITO SPRAŠUJEJO, JIH S TEM POMAGATE IZRAZITI SVOJA ČUSTVA IN SE BOLJE SPRIJAJEJI S TRAVMO.

S PRIZNAVANJEM OTROKOVIH ČUSTEV, POMIRJENOSTJO IN AKTIVNIM POSLUŠANJEM SE OTROCI POCUTIJO LJUBLJENE, PODPRTE IN VARNE.

STARŠI, KI SO DOBRO INFORMIRANI, BODO POZORNEJŠI NA SPLETNA TVEGANJA IN OPOZORILNE SIGNALNE PRI OTROCI.

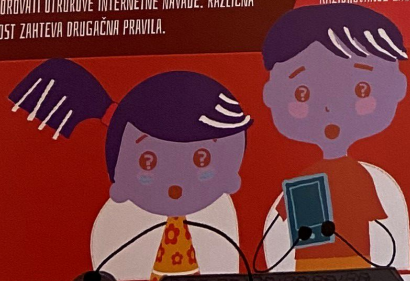
O DIGITALNI SPLETNI VARNOSTI

ODPORNOST OTROK JE KLJUČNEGA PomenA PRI NJIHOVI ZAŠČITI NA SPLETU. OTROCI, KI SO DOBRO INFORMIRANI IN OPOLNOMOČENI ZA VARNO HRANJANJE PO INTERNETU, SO BOLJE ZAŠČITENI.

POSTAVLJANJE PRAVIL GLEDE UPORABE SPLETA POMAGA NADZOROVATI OTROKOVE INTERNETNE NAVADE. RAZLIČNA STAROST ZAHTEVA DRUGAČNA PRAVILA.

DEJAVNOSTI, KI JIH LAHKO IZVILJAJO STARŠI IN SKRBNIKI, VKLJUČUJEJO: OMOGČANJE STARŠEVSKEGA NADZORA, POSODABLJANJE PROTIVIRUSNIH PROGRAMOV OZIROMA APLIKACIJ TER ZGOTOVLJANJE, DA SO NASTAVITVE ZASEBNOSTI »VISOKE«.

PREŽIVLJANJE ČASA Z OTROKI NA INTERNETU IN SKUPNO RAZISKOVANJE ZGOTOVLJATA NJIHOVO VARNOST.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

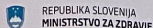
Za več informacij in referenc obiščite: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



United Nations Office on Drugs and Crime

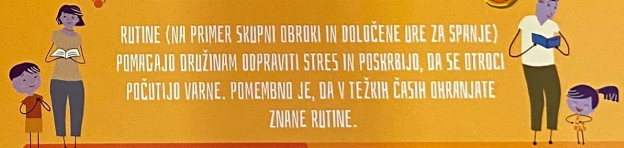
Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZNANOST O RUTINAH

RUTINE (NA PRIMER SKUPNI OBROKI IN DoločENE URE ZA SPANJE) POMAGAJO DRUŽINAM ODPRAVITI STRES IN POSKRBJO, DA SE OTROCI POCUTIJO VARNI. POMEMBNO JE, DA V TEŽAVNIH ČASIH OHRAANJATE ZNANE RUTINE.



ZARADI PREDVIKLJIVOSTI RUTIN OTROCI VEDO, KAJ LAHKO PRILAHAJEJO, IN SE ZATO POCUTIJO SAMOZAVESTNE IN VARNI.

RUTINE POMAGAJO TANO STARŠEM KOT OTROKOM LAJŠATI STRES IN ZMANJŠEVATI TENSIBNO, KAR VPLIVA NA BOLJ ZDRAVO IN SREČNEJŠE ŽIVLJENJE.

DRUŽINSKE RUTINE ZMANJŠUJEJO IMPULZIVNOST IN OTROKA NAČELO SODELOVANJA IN SAMOSTOJNOSTI. TO LAHKO POMAGA ZMANJŠATI JEZO IN KONFLIKTE.

DRUŽINSKE RUTINE SO POVEZANE Z RAZVOJEM GOVORA, OČINI DOSEŽKI IN RAZVOJEM SOCIALNIH VEŠČIN.

RITUALI PRED SPANJEM, KOT SO SKUPNI OBROKI IN DOSELENA RUTINA PRED SPANJEM, OMOGČAJO, DA OTROCI SPLO DLJE IN BOLJE.

DRUŽINSKE RUTINE SO POVEZANE S KOMPETENTNOSTJO STARŠEV ZA STARŠEVSKO VILJO, PRILAGANJANJEM OTROKOM, DUŠEVNIM ZDRAVJEM TER ZADOLŽITVAM V ZAROKSKI ALI ZUNAJZAROKSKI ZVEZI STARŠEV ALI SKRBNIKOV.

ZNANOST PRAVI, DA JE DOSELENOST (PONVLJANJE NALOGE V ENKEM VSTNEM REDU IN KONTEKSTU) NAJBOLJŠI NAČIN PRETVORBE VEDENJA V NAVADE.

VZGOJA IN SOCIALIZACIJA STA OBLISTVENA VILKA STARŠEVSTVA IN VEČINOMA POTEHATA SKOZI RITUALIZIRANE AKTIVNOSTI.



ZNANOST O SKRBI

»Listen First« (»Najprej poslušaj«), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

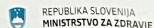
Za več informacij in referenc obiščite: www.unodc.org/listenfirst

Omoogočeno z velikodušno podporo Francije.



United Nations Office on Drugs and Crime

Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma".



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE