

SABINA
ANDREZEN

MIHA
BRUMLIK

KLAUS
KOH

VELIKA

knjiga o

RODITELJSTVU

Kako da naša deca
odrastaju u sigurnom okruženju
i postanu zdravi ljudi

OD ZAČEĆA DO DETETOVE
OSAMNAESTE GODINE

Prevela s nemačkog
Jelena Mijailović

■ Laguna ■

Naslov originala

Sabine Andresen, Micha Brumlik, Claus Koch (Hrsg.)
DAS ELTERNBUCH

Copyright © 2010, BELTZ Verlag • Weinheim und Basel
Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

VELIKA
knjiga o
RODITELJSTVU

Sadržaj

Uvod	13
------	----

1 Prenatalni period 17

<i>Ralf Davirs, Ginter Mol</i> „Trudna sam! Kako da se suočim s tom činjenicom?“ Prenatalna iskustva i njihov uticaj na razvoj deteta	19
---	----

<i>Margarita Klajn, Bernhard Šen</i> Dete menja naš svet: žene postaju majke, muškarci očevi, bračni partneri roditelji	28
---	----

2 Rano detinjstvo (od začeca do treće godine života) 37

<i>Klaus Koh</i> Rano detinjstvo i njegov uticaj na razvoj deteta	39
--	----

<i>Mauri Fris</i> Umesto što brineš, obrati pažnju na mene, pomozi mi i raduj se sa mnom! Šta nam beba poručuje?	47
---	----

<i>Barbara Metfesel, Barbara Miltner-Jirgensen</i> Isхранa kao avantura – naučimo da jedemo sa decom	58
---	----

<i>Mihael Kirhner</i> Moje dete je bolesno	71
---	----

<i>Hans von Lipke</i>	83
Kada dete ne može da zaspi	
<i>Renata Bart</i>	90
Kada beba previše plače	
– kako roditelji mogu da joj pomognu	
<i>Gizela Scagun</i>	99
Da li dete treba da uvežbava govor?	
Rani razvoj govora	
<i>Mihael Macner</i>	109
Uloga oca u detinjstvu	
<i>Leona Majvald</i>	119
Značaj koji igra ima za psihičko zdravlje deteta	
<i>Irit Virobnik</i>	128
Čitajmo deci	
<i>Jerg Majvald</i>	136
Jaslice – da ili ne?	
<i>Sabina Andrezen</i>	145
Moje dete polazi u vrtić	
<i>Zigrid Čepe-Šefler</i>	151
Usavršavanje roditeljskih veština i edukacija roditelja	
<i>Miha Brumlik</i>	158
Da li bi trebalo početi s religijskim vaspitanjem deteta i kada?	

3

Rano detinjstvo (od četvrte do šeste godine života) 167

<i>Sabina Andrezen</i>	169
Detinjstvo danas	

<i>Ginter Degener</i> Rano detinjstvo: kada nastupaju brige?	178
<i>Franc Reš</i> Dečji strahovi	187
<i>Klaus Koh</i> Rastanak i razvod	195
<i>Ginter Degener</i> Zlostavljanje dece i kako ga prepoznati	205
<i>Wolfgang Bergman</i> Poslušnost deteta Granice, autoritet i disciplina	214
<i>Barbara Rendtorf</i> Da li ćerku treba da vaspitavam drugačije od sina?	222
<i>Wolfgang Bergman</i> Dečaci: u potrazi za sopstvenim identitetom	228
<i>Ute Andrezen</i> Sreća u školi	233

4 **Detinjstvo (od šeste do dvanaeste godine života) 245**

<i>Marijana Lojcinger-Bohleber</i> Razvojni procesi u srednjem detinjstvu Kada nastupaju brige?	247
<i>Ulrike Kegler</i> Detinjstvo i škola	263

<i>Suzana Miler</i> Za koju školu da se odlučimo?	271
<i>Katrin Hehman, Martina Knercer</i> Celodnevna nastava, da ili ne?	278
<i>S. Karin Amos</i> Izbor i promena škole: državne i privatne škole	288
<i>Beate Lube</i> Da li je moje dete izuzetno nadareno?	294
<i>Birgit Litje-Kloze</i> Deca s posebnim potrebama	306
<i>Juta Štandop, Ajko Jirgens</i> Domaći zadaci	315
<i>Ajko Jirgens</i> Privatni časovi i škola	324
<i>Karl Gebauer</i> Strah od škole i mobing	331
<i>Ilona Eslinger-Hinc</i> Moje dete beži iz škole	348
<i>Klaus Koh</i> Šta je zapravo ADHD sindrom? Kako roditelji mogu da pomognu detetu?	360
<i>Ekhard Šifer</i> Delimični poremećaji određenih sposobnosti i smetnje u učenju	371
<i>Folker Pudel</i> Ishrana i zdravlje	379

5

Mladost (od dvanaeste do osamnaeste godine života) 389

<i>Miha Brumlik</i>	391
Šta je to mladost?	
<i>Franc Reš</i>	397
Adolescencija: kada nastupaju brige?	
Simptomi adolescentskog ponašanja	
<i>Elizabet Rafauf</i>	409
Pubertet i seksualno vaspitanje	
<i>Aleksandra Klajn</i>	419
Homoseksualnost	
<i>Helmut Kunc</i>	425
Droge i ostale zavisnosti u adolescenciji	
<i>Monika Gerlinghof, Herbert Bakmund</i>	438
„Pojedi nešto!“ – Poremećaji u ishrani	
<i>Anke Lang</i>	448
Samopovređivanje kod devojčica i mladih žena	
<i>Joahim Valter</i>	457
„Moje dete je postalo delinkvent.“	
– Maloletnička delinkvencija	
<i>Beno Hafeneger, Rajner Beker</i>	465
Omladina i ekstremne desničarske organizacije	
<i>Klaus Koh</i>	472
Nakon završetka srednje škole:	
teške godine adolescencije	

<i>Jirgen Oelkers</i> Zaključak	480
------------------------------------	-----

Izjave zahvalnosti	485
--------------------	-----

6 Dodatak 482

O autorima	489
------------	-----

Registar pojmova	497
------------------	-----

Uvod

Vaspitanje i obrazovanje trenutno pripadaju najpopularnijim temama o kojima se javno diskutuje u Evropi. U prilog tome, između ostalog, svedoče i visoki tiraži stručnih knjiga koje se bave vaspitanjem dece. Nije teško zaključiti zašto je tolika pažnja usmerena baš na ove teme. Razlog leži u promenama koje su se dogodile u poslovnom svetu, u prevazilaženju tradicionalnih uloga među polovima, novim porodičnim konstelacijama i demografskom razvitku.

Prelazak iz industrijskog u moderno informatičko društvo zahteva visokokvalifikovane osobe, koje pored akademskog obrazovanja poseduju izuzetne kognitivne i afektivne sposobnosti. Integracija žena na tržište rada dovela je do toga da se sve veća pažnja u javnosti posvećuje usklađivanju uloga na poslu i u porodici. To nije samo pitanje pojedinca već čitavog društva. Integracija žena u potpunosti je izmenila sliku majčinstva, što se odrazilo i na potrebe deteta i uslove za zdravo detinjstvo.

Svetski sociolozi i ekonomski stručnjaci upozoravaju na to da deca kojoj nedostaje kvalitetno i visoko obrazovanje neće moći da žive bolje od svojih roditelja koji pripadaju srednjoj socijalnoj klasi. Dakle, njihov socijalni status neće biti bolji, što je uznemirujuća činjenica.

Kada je reč o vaspitavanju deteta, evidentno je da se roditelji danas suočavaju s različitim izazovima. Mnogi roditelji neretko doživljavaju odsustvo punih efekata sopstvenih vaspitnih metoda, kao i prebacivanje okruženja zbog toga. Istorijski gledano, nikada ranije nije se toliko naglašavala važnost razumevanja sopstvenog deteta, posvećenost roditeljstvu i, iznad svega, potreba za obrazovanjem i informisanošću. Velike socijalne razlike među roditeljima dovode do toga da roditelji sa nižim obrazovanjem i primanjima ne mogu mnogo da ulože u obrazovanje i vaspitanje svoje dece. Siromaštvo, nezainteresovanost

i nedostatak roditeljske kompetencije pojačavaju socijalne nejednakosti, što ima nesagledive posledice po dete.

Pored socijalnih razlika, moramo da obratimo pažnju i na visoke tiraže knjiga čiji su autori psihoterapeuti raznih orijentacija. Jedna od takvih jeste knjiga *Svako dete može da nauči da samo zaspi*. Takve knjige pripadaju vrsti popularne literature koja se neretko može naći u čekaonicama pedijatrijskih ordinacija.

Dovoljno je da pročitamo nekoliko takvih knjiga pa da shvatimo da je tu više reč o savetima psihologa koji nam nude kratkotrajno rešenje i ne udubljuju se u složenost vaspitnih problema. Dok neke stručne knjige, poput onih psihologa Vinterhofa, propagiraju povratak tradicionalnim vrednostima i autoritarnom načinu ponašanja, u savetodavnoj literaturi, koja je više orijentisana na bihevioralnu psihologiju, potencira se razvoj socijalnih veština.

Zato smo i došli na ideju da objavimo knjigu koja može biti korisna. Često postavljamo pitanje zašto priznati naučnici, iako se ogrđuju od popularne literature, ne daju praktične odgovore na pitanja o dečjem vaspitanju. Ovom knjigom želimo da objedinimo različite teme, naučna saznanja koja se odnose na razvoj dece i mladih i njihovu primenu u svakodnevnoj vaspitnoj praksi.

Naravno, rad na ovoj knjizi nije protekao bez poteškoća. Naime, pedagogija kao nauka udaljava se od svakodnevnih vaspitnih pitanja i problema. Uistinu, pedagogija se bavi različitim istraživanjima i studijama koje vrednuju naš vaspitni sistem. Pedagoška istraživanja doprinose otkrivanju nepobitnih činjenica iz oblasti vaspitanja i obrazovanja i stvaranju pedagoških teorija. Problem je u tome što se ove teorije ne analiziraju dovoljno i o njima se ne diskutuje. Naučna istraživanja koja se odnose na period detinjstva i mladosti ne rezultiraju savetima koji mogu biti korisni u rešavanju nekog vaspitnog problema. Ona počivaju na teorijskim i empirijskim saznanjima.

Ova knjiga bi trebalo da, za razliku od popularne literature, čitaocima približi nepobitne činjenice koje su sastavni deo pedagogije i pojasni ih. Cilj knjige jeste da ukaže na to da je vaspitanje složeni proces koji se realizuje kroz interakciju pripadnika različitih generacija. Problemi u vaspitavanju deteta ne mogu da se reše samo postavljanjem lekarske dijagnoze ili odlaskom kod psihologa bihevioralne orijentacije.

Svaka nauka, pa i pedagogija, mora da bude samokritična i da poznaje svoje granice. Ova knjiga posvećena je odgovornim roditeljima kojima je potrebna pomoć u vaspitavanju dece i donošenju važnih odluka koje se odnose na vaspitanje i obrazovanje dece. O tome da li je *Velika knjiga o roditeljstvu* korisna ili nije, prosudite vi, čitatelji i čitateljke.

Sadržaj knjige podelili smo na osnovu razvojnih faza deteta, kako bismo čitaocima omogućili lakši uvid u teme kojima smo se bavili. To, naravno, ne znači da je svaka razvojna faza priča za sebe. Sasvim suprotno, razvojne faze deteta veoma su povezane. Postoje prirodni prelazi iz jednog u drugi životni period deteta i događa se da se problemi iz ranijih razvojnih faza javljaju i kada dete poraste. Tako problemi koji se javljaju u adolescenciji upućuju na probleme koji su se dešavali u periodu ranog detinjstva. Roditelji bi trebalo da znaju da se razvoj deteta ne odvija prema strogo utvrđenom planu i da postoje određene promene koje mogu da se dogode u vaspitnoj sredini nezavisno od starosti deteta. Na primer, problem rastanka ili razvoda roditelja ne možemo vezati za određenu razvojnu fazu deteta, jer se on može dogoditi u bilo kom dečjem uzrastu.

Napisali smo ovu knjigu kako bismo vas ohrabрили u tome da se s malim i velikim roditeljskim problemima suočavate smireno, samosvesno i kompetentno, i da se usredsredite na suštinu problema. Do suštine vaspitnog problema možete da dođete samo ukoliko s detetom izgradite odnos pun ljubavi, poštovanja i poverenja. Ako smo ovom knjigom uspeli u tome da vas podstaknemo da poboljšate odnos sa sopstvenom decom, to znači da se naš trud isplatio.

Sabina Andrezen Miha Brumlik Klaus Koh

1

Prenatalni period

Prenatalni period

„Trudna sam! Kako da se suočim s tom činjenicom?“ **19**
Prenatalna iskustva i njihov uticaj na razvoj deteta

Dete menja naš svet: žene postaju majke, **28**
muškarci očevi, bračni partneri roditelji

„Trudna sam!

Kako da se suočim s tom činjenicom?“

Prenatalna iskustva i njihov uticaj na razvoj deteta

Ralf Davirs, Ginter Mol

Kada žena želi da sazna da li je trudna, najjednostavnije je da uradi test za utvrđivanje trudnoće. Testovi za utvrđivanje trudnoće dostupni su u svakoj apoteci. Njihova tačnost je skoro stoprocentna. Test za utvrđivanje trudnoće zasniva se na prepoznavanju hormona HCG (humani horionski gonadotropin). Prisustvo ovog hormona u urinu jeste neoborivi dokaz da je tokom poslednje ovulacije došlo do spajanja oslobođene jajne ćelije i spermatozoida, dakle do uspešnog oplodjenja (fertilizacije). U međuvremenu, oplodjena jajna ćelija počinje da se deli i iz jajovoda dospeva u matericu. Tu se nakon četvrtog dana razvija embrion, koji se šestog dana ugnezdi u sluzokoži materice. Hormon trudnoće HCG stvara se u delu blastociste od koje nastaje posteljica. Posteljica sprečava nastanak menstruacije. Stvaranje i oslobađanje HCG hormona jeste prvi pouzdani znak da je došlo do oplodnje jajne ćelije. Prisustvo HCG hormona u urinu može se utvrditi četrnaestog dana nakon začeća. To otprilike odgovara periodu kada bi trebalo da nastupi mesečni ciklus.

Radost ili tuga?

„Trudna sam!“ – kratka rečenica kojom majke iskazuju različite emocije. Ta jednostavna konstatacija može da znači: „Najzad sam trudna!“ ili „Jao bože, trudna sam!“ Ili možda: „Dragi, trudni smo.“ Svaka

trudnoća i očekivano novorođenče predstavljaju socijalni događaj. To je znak da je došlo do uspešnog začeća. Trudnoća je važan događaj u životu jedne osobe i ljudskog društva, i povezana je sa snažnim emocijama. Ta snažna osećanja s kojima se suočavamo nakon saznanja da smo trudne kasnije utiču i na razvoj deteta. Majka mora da ima podršku socijalnog okruženja, kako bi trudnoća protekla bez problema.

„Trudna sam!“ – kratka rečenica kojom majke iskazuju različite emocije.

Pored podrške okruženja postoje i drugi faktori koji utiču na ovaj radostan događaj. Trudnica intuitivno oseća da će se njen život u potpunosti promeniti. Da li će to biti pozitivna ili negativna promena, zavisi od njene situacije i životnih uslova. Da li trudnica zaista želi dete? Da li ju je trudnoća pozitivno ili negativno iznenadila? Da li se trudnica suočava sa strahom i brigama? Najbolje bi bilo kada bi svaka trudnica imala podršku bliske osobe s kojom bi mogla da podeli sve brige i očekivanja. Najvažnija pitanja jesu: da li je majka fizički i psihički zdrava? Da li majka živi u zadovoljavajućim socijalnim uslovima?

Naše demokratsko društvo, pored tradicionalne majčinske uloge, nudi ženama široki spektar zanimanja. Došlo je do uspostavljanja jednakosti među polovima. Deca više nisu jedina garancija za to da ćemo u starosti imati na koga da se oslonimo. Može se živeti i bez dece. Danas postoje razne socijalne ustanove koje se brinu o starima. Deca su nekada značila bogatstvo, ukazivala su roditeljima poštovanje i pružala im sigurnost u starosti. Danas se deca smatraju socijalnim rizikom. U društvu u kojem je odrasloj osobi najvažnije da ima zadovoljavajuće životne uslove, deca su samo smetnja. Deca ometaju napredovanje u karijeri, utiču na samoostvarenje i zadovoljenje materijalnih potreba. Deca takođe zahtevaju puno ljubavi, snage, izdržljivosti, hrabrosti i odricanje od ličnih materijalnih potreba.

Zbog takvih činjenica i majka i dete suočavaju se s poteškoćama. Neretko se događa da zbog loših socijalnih uslova rođenje deteta može da vodi i u siromaštvo. To je za ženu veliki teret. Rečenica „trudna sam“ i zastrašujuće pitanje „kako da se suočim s tom činjenicom?“ istovremeno utiču i na majku i na dete. Dete u majčinoj utrobi u potpunosti zavisi od majke. Ono ne može da živi bez nje. Majčina utroba jeste prirodna sredina u kojoj se dete razvija do rođenja. Majka je od začeća deteta najvažnija osoba za njegov razvoj. Ona nema

samo pasivnu ulogu, niti je majčina utroba samo izvor za preživljavanje deteta. Majka predstavlja najvažniji element za razvoj deteta. Ona je odgovorna za njegov razvojni proces. Veza između majke i deteta je svetinja. Ona osigurava produženje ljudske vrste. Neizbežne promene na ženskom telu tokom trudnoće sasvim su prirodne i doprinose tome da majka prihvata svoje dete. Detetu je potrebna majka da bi preživelo, ali majka može da preživi i bez deteta.

Dete u majčinoj utrobi u potpunosti zavisi od majke. Ono ne može da živi bez nje.

Majčinstvo je najlepše stanje žene koje zahteva podršku i prihvatanje. Naime, deca nisu privatna svojina, ničije vlasništvo. Deca su deo društva i ona su individue. Prema Konvenciji Ujedinjenih nacija o pravima deteta svako dete ima pravo na život, opstanak i razvoj. Naravno, deca u ranoj fazi života još nisu svesna svojih prava. Ali njihove majke i njihovo socijalno okruženje moraju toga da budu i te kako svesni.

Ima mnogo dece koja su upućena samo na svoje majke. Majke odlučuju o tome da li će zadržati dete ili neće. One i snose odgovornost za svoje odluke. Kakva će biti odluka koju će majka doneti? Da li uopšte može da izdrži dete? Iako je još tako malo i na početku svog razvoja, dete već postoji. Dakle, majka odlučuje o tome da li će ono živeti ili neće. To jeste veliko opterećenje. Nakon odluke u majci može da se rodi izvesna sumnja. Ona je uvek praćena pitanjima kao što su: „Da sam prekinula trudnoću, da li bih sada živela u boljim uslovima?“ Ili: „Zašto jednostavno nisam prekinula trudnoću? Da li bi me grizla savest da jesam?“ Ako majka odluči da zadrži dete, neizbežna su sledeća pitanja: „Da li to znači da majka mora da odustane od karijere? Ili da više ne učestvuje u kulturnim i poslovnim događanjima? Da li će joj to teško pasti? Da li će patiti zbog toga? Da li će njeno nezadovoljstvo uticati na dete? Da li će partner ostati s njom? Da li će je podržati i ako odluči da zadrži dete? Da li će partner ostati s njom ako odluči da prekine trudnoću?“

Ako majka odluči da zadrži dete, možemo samo da joj poželimo da se prepusti tom čudu života. Začetak i rađanje deteta jesu dar prirode. Da, trudna sam! Kakva sreća! Takvo majčino raspoloženje stvara najbolje uslove za razvitak deteta. Naravno, i pored najboljih uslova postoje mnoge opasnosti kojima začeta deca mogu da budu izložena.

Da, trudna sam! Kakva sreća! Takvo majčino raspoloženje stvara najbolje uslove za razvitak deteta.

Dajemo vam određene smernice u tome kako da još u periodu pre rođenja pozitivno utičete na razvitak deteta.

Razvitak čoveka

Deca ne padaju s neba. Ona, takođe, ne postaju deo ovog sveta tek kada se rode. Svaki čovek razvija se na individualan i poseban način. Razvitak čoveka nije predvidljiv. Ne postoji nikakav plan na osnovu koga iz jajne ćelije, semenog zametka ili zigota nastaje čovek. Postoji samo čudo razvitka. Svaki čovek nastaje začecem. Embrion je početna faza razvoja i iz njega bi trebalo da nastane zdravo, razvijeno biće. Svako začecje je nepredvidljivo i svako je jedinstveno. Dete koje se razvija u majčinoj utrobi nije kopija dece koja su se već rodila. Svako dete je posebno ljudsko biće i razvija se u jedinstvenog čoveka. Čovek se rađa i sa određenim naslednim karakteristikama. To su karakteristike koje čovek nasleđuje od svojih predaka. Na razvoj čoveka utiče i sredina u kojoj živi. Čovek i životna sredina neraskidivo su povezani. Proces prilagođavanja na uslove životne sredine počinje još u majčinoj utrobi i utiče na različite nivoe razvoja čoveka kao individue.

**Tokom trudnoće, majčina
utroba predstavlja
životnu sredinu fetusa.**

Dakle, utiče na psihofizički razvoj čoveka. Svaki čovek razvija se u procesu učenja, primajući signale iz sredine u kojoj živi i reagujući na njih. Tokom trudnoće, majčina utroba predstavlja životnu sredinu fetusa. Spoljašnji signali koje fetus prima jesu zapravo materije koje ispunjavaju majčinu utrobu. Sve hranljive materije prenose se do fetusa putem majčine krvi. Zato možemo da kažemo da je majčina utroba prirodna sredina u kojoj se dete razvija pre rođenja. Signali iz spoljašnje sredine, dakle iz sredine u kojoj živi majka, nisu toliko važni za fetus, osim ako ne utiču na hranljive materije od kojih živi.

Tokom trudnoće, dete ne samo što raste već se i razvija. I to čini samo. Bez ičije pomoći. U majčinoj utrobi dete ima sve što mu je potrebno. Sve što mu je neophodno za život nalazi se u majčinoj krvi: neophodne hranljive materije, korisni sastojci i kiseonik. Kada žena zatrudni, sve ono što radi, bilo da je to dobro ili loše, utiče i na dete u utrobi. Naime, između majke i deteta ne postoji nikakva barijera.

Od trenutka začeća deteta jako je važno šta majka unosi u organizam i kako se oseća. Zbog dobrobiti deteta potrebno je da obratite pažnju na tri važne stvari: neka vam ishrana bude izbalansirana, ne konzumirajte narkotike i izbegavajte stres. Jednostavno rečeno, živite zdravo!

Ishrana

Tokom trudnoće majka jede za dvoje. Time, naravno, ne mislimo da treba da unosi u organizam duplo više hrane nego ranije. Naš moto glasi: kvalitet umesto kvantiteta! Tokom prvih meseci, trudnici je potrebno malo više energije nego pre trudnoće. U drugoj polovini trudnoće potreba za energijom je veća. Dodatna energija koja je trudnici potrebna u ovom periodu iznosi oko dvesta pedeset kilokalorija dnevno i može se dobiti konzumiranjem jedne jabuke i parčeta hleba s malo sira. Najvažnije je unositi životne namirnice koje sadrže sve hranljive materije i nikako ne konzumirati kaloričnu hranu. Trudnice bi trebalo da izbegavaju namirnice koje su sumnjivog kvaliteta, koje su pokvarene ili mogu izazvati različite infekcije. Tokom trudnoće jako je važna i higijena, zdrava priprema hrane i higijensko čuvanje namirnica.

Postoje određene namirnice koje bi trudnice trebalo da izbegavaju, poput rovitih jaja, punomasnog mleka i mlečnih proizvoda (kozji, ovčiji i kravli sir), sirovog i polupečenog mesa, kao što su svinjske kobasice, tartar biftek i salame, tunjevina, dimljena riba, sirova riba (suši). Trudnicama se preporučuje da u organizam unose sveže i dobro oprano voće i povrće, sokove od sveže iscedenog voća i povrća, proizvode od integralnog brašna, dobro prženo, nemasno živinsko meso, kuvanu šunku, sveže i dobro kuvane morske plodove, baka-lar, obrano mleko, nemasni jogurt, puter i sir. Za trudnice je takođe opasno podvrgavanje veganskoj ishrani koja se zasniva na potpunom izbacivanju svih namirnica životinjskog porekla. Veganska ishrana dovodi do nedovoljnog snabdevanja organizma svim neophodnim hranljivim materijama i može negativno da utiče na razvoj deteta.

Ishrana znači i uživanje u obroku. Zato trudnice ne bi trebalo da veruju baš svim savetima o zdravoj ishranu koje pročitaju u časopisima. Da li trudnica ponekad sme da pojede porciju pomfrita s

majonezom? To neće škoditi detetu. Važno je da se majka oseća dobro. Ono što bi ovde trebalo da naglasimo jeste sledeće: smanjite rizike od infekcija, povećajte unos hranljivih materija i vitamina u organizam, ali ne i količinu kalorija. Preporučljivo je i da se tokom trudnoće unosi dodatna količina folne kiseline, joda, gvožđa i kalcijuma. Pijte dovoljnu količinu tečnosti. Najmanje dve litre vode dnevno. Preostalu količinu tečnosti koja je potrebna detetu i vama organizam proizvodi sam.

Veliki problem nastaje kada je fetus previše snabdeven hranljivim materijama, zato što majka u organizam unosi preteranu količinu hrane. U takvim slučajevima javlja se preterana gojaznost i trudnice mogu biti izložene većem riziku od pojave trudničkog dijabetesa. Preterana gojaznost trudnica dovodi do hroničnog podizanja nivoa insulina u samom fetusu. Regulacioni sistem koji se razvija u mozgu fetusa navikava se na takav povišeni nivo insulina. Dakle, za fetus je povišeni nivo insulina sasvim normalno i prirodno stanje. U mozgu deteta razvija se regulacioni sistem koji u potpunosti zavisi od načina majčine ishrane. Samim tim, način ishrane deteta biće sličan načinu ishrane majke. Kao rezultat toga javlja se preterana gojaznost deteta koja povećava rizik od nastanka dijabetesa i kardiovaskularnih oboljenja. Zato je jasno da ukoliko je majka preterano gojazna, biće gojazno i njeno dete.

Način na koji se trudnica hrani utiče na to kako će se hraniti njeno dete. Postavlja se pitanje da li je moguće programirati fetus još u majčinoj utrobi i tako pozitivno uticati na kasniji razvoj deteta, njegovo ponašanje i njegove sposobnosti. Činjenica je da postoje takva popularna istraživanja, koja nose naziv *Baby-Tuning*. Međutim, ona ne donose ništa dobro i ometaju razvoj deteta u majčinoj utrobi. Iluzija je i sama pomisao na to da na inteligenciju i ličnost deteta možemo pozitivno da utičemo ako na majčin stomak prislonimo slušalice i pustimo muziku. Jedino što utiče na dete jesu materije iz majčinog organizma.

Alkohol i nikotin

Svakoj trudnici dobrobit deteta mora da bude na prvom mestu. Dakle, kada saznate da ste trudni više ne bi trebalo da unosite ni trunku alkohola u organizam, niti da konzumirate cigarete. Iako je to zaista

teško, najbolje je da sa konzumiranjem alkohola i cigareta prestanete pre nego što zatrudnite, a to bi trebalo da praktikujete i nakon trudnoće, naročito u periodu dojenja. Alkohol i nikotin nisu životne namirnice. Ovde nije reč o tome da li će se trudnica konzumiranjem alkohola i cigareta osećati bolje ili neće. Naime, u krvi fetusa postoji ista količina alkohola i nikotina kao u krvi trudnice. Majke koje tokom trudnoće ne žele ili ne mogu da se odreknu alkohola i cigareta moraju da znaju da na taj način ometaju psihofizički razvoj deteta. Time krše osnovno pravo deteta, a to je pravo na slobodan razvoj. Samo majka može da sačuva dete od oštećenja koja nastaju usled konzumiranja alkohola i cigareta. To zakon ne može da učini.

Trudnice koje konzumiraju alkohol tokom trudnoće ne shvataju kakva oštećenja mogu da nanesu fetusu. Povećano konzumiranje alkohola tokom trudnoće negativno utiče na razvoj inteligencije deteta i može da dovede do psihičkih smetnji.

Majke koje puše tokom trudnoće mogu ozbiljno da naštetu zdravlju deteta. Nikotin koji majka unosi u organizam sužava krvne sudove i smanjuje protok krvi kroz posteljicu. Tako fetus nije snabdeven dovoljnom količinom kiseonika i hranljivih materija. Pušenje povećava mogućnost nastanka prevremenog porođaja. Deca se rađaju pre vremena i imaju malu telesnu težinu na rođenju, dakle manja su nego deca čije su majke nepušači. Deca čije su majke pušile tokom trudnoće generalno su sklonija pojavama raznih oboljenja i izložena su većem riziku od pojave sindroma iznenadne smrti odojčeta (SIDS). U dugoročna oštećenja u razvoju deteta koja nastaju usled konzumiranja alkohola i pušenja tokom trudnoće ubrajaju se teškoće u učenju, slaba koncentracija, hiperaktivnost, agresivnost i niska inteligencija.

Stres

Stres predstavlja reakciju organizma na neku opasnu situaciju. Kao i ostali sisari, i čovek reaguje na preteće situacije i troši energetske rezerve organizma. Takva situacija dovodi do povećane fizičke aktivnosti koja izaziva reakciju poznatu kao „bori se ili beži“. Ova primarna reakcija na stres dovodi do oslobađanja hormona. Najpre dolazi do oslobađanja hormona kortikotropina (CRH) i arginin vazopresina

(AVP) iz hipotalamusa. Zatim dolazi do otpuštanja adrenokortikotropnog hormona (ACTH) iz hipofize. Ovaj hormon preko krvi dospeva u štitnu žlezdu gde se stimuliše lučenje glikokortikoida. Centralno mesto u ovom hormonalnom sistemu zauzima hipotalamo-hipofizno-nadbubrežna osovina (HPA osovina). HPA osovinu aktiviraju stres i preživljeni strah. Usled hroničnog stresa dolazi do povećane koncentracije adrenokortikotropnog hormona i kortizola u krvnoj plazmi. Stres takođe povećava i koncentraciju kortikotropina u posteljici.

Kako majčini hormoni stresa utiču na fetus? Povećana koncentracija hormona stresa kod majke svakako utiče i na dete. HPA osovina fetusa razvija se tek u drugoj trećini trudnoće. Hipotalamo-

Fetus je izložen stresu kao i majka.

hipofizno-nadbubrežnu osovinu fetusa aktivira stres koji je doživela majka. Fetus je tada izložen stresu kao i majka. Međutim, fetus na taj

stres ne može da reaguje. Zato su stresni signali za njega potpuno beskorisni. Fetus se tako prilagođava majčinoj hronično povećanoj koncentraciji hormona stresa. Dakle, dete se još u majčinoj utrobi prilagođava stresnim uslovima koji će ga pratiti nakon rođenja. Prilagođavanje deteta na majčine hormone stresa uticaće i na njegov život u odraslom dobu. Zato neki odrasli u relativno blagim stresnim situacijama reaguju burno, što dovodi do poremećaja u ponašanju i emotivnih poremećaja ličnosti.

Stresna iskustva tokom trudnoće uzrokuju pojavu poremećaja u ponašanju i psihičkih smetnji kod dece i ostavljaju posledice na njihov čitav život. Teški životni uslovi i preživljeni strahovi tokom trudnoće povećavaju rizik od prevremenog porođaja i utiču na to da deca na rođenju imaju izuzetno malu telesnu težinu. Pored stresnih iskustava majke, na pojavu poremećaja u ponašanju deteta utiču i svakodnevna iskustva nakon rođenja, kao što su blagi stresovi usled promene sredine (polazak u obdanište, školu).

Pored katastrofa, kao što su ratovi, zemljotresi, i preživljavanja teških situacija, kao što je gubitak partnera, koja uzrokuju pojavu emotivnih trauma, postoje i svakodnevni problemi kojima su izložene mnoge trudnice, a koji utiču i na razvoj deteta. Stalne bračne svađe takođe povećavaju rizik od pojave poremećaja u ponašanju deteta. Prenatalni stres negativno utiče na razvoj mozga deteta. Prenatalni stres utiče na one regije i funkcije mozga koje su usko povezane s emocionalnom

kompetentnošću čoveka. Zato bi trudnice trebalo da izbegavaju stresne situacije, naravno, ukoliko je to danas uopšte moguće.

Nemoj da brineš i budi srećan!

Normalno je da stres, barem u nekoj meri, postoji u našim životima. Nezadovoljavajući životni uslovi ne mogu se poboljšati preko noći. Ne gubimo živce bez potrebe. Ne dozvolimo nikome da nas iznervira. Ni majka, ni porodica, ni prijatelji, ni dobro-namerni saveti koje pročitamo u novinama. Najbolje bi bilo kada bi svaka trudnica organizovala svoj život na način koji joj omogućava da se dobro i prijatno oseća. Zdrava količina „egoizma“ takođe je dozvoljena, a i preporučljiva. Dobro psihofizičko zdravlje trudnice jeste preduslov za zdravu trudnoću i zdrav razvoj deteta.

Ne dozvolimo nikome da nas iznervira.

Trudnice koje su raspoložene i fizički aktivne, koje se raduju novom životu, imaju izbalansiranu ishranu, koje se ne plaše budućnosti, daju svom detetu punu podršku i pozitivno utiču na njegov razvoj još u majčinoj utrobi. Tokom trudnoće veliki značaj imaju i dobri socijalni odnosi. Trudnice koje imaju punu podršku i zaštitu bliskih osoba imaju manju koncentraciju hormona stresa u organizmu, za razliku od onih koje tu pažnju nemaju. Dobri međuljudski odnosi tokom trudnoće, pored pravilne ishrane i fizičke aktivnosti, doprinose zdravom razvoju deteta.

Tokom trudnoće veliki značaj imaju i dobri socijalni odnosi.

Dete menja naš svet:

žene postaju majke, muškarci očevi, bračni partneri roditelji

Margarita Klajn, Bernhard Šen

Trudni ste? Čestitamo vam od srca. Dobrodošli u avanturu koja će trajati najmanje osamnaest godina. Od ovog trenutka doživjećete nova iskustva, i na fizičkom i na psihičkom planu. Bavićete se temama koje su vam do sada bile nepoznate i zauzećete sasvim novo mesto u društvu. Iako toga još niste svesni, vi ste za tu ulogu već dobro pripremljeni.

U ovom poglavlju želeli bismo da vam u kratkim crtama predložimo kako izgleda svet roditeljstva i pravila koja u njemu vladaju. Želimo da vam damo neke ideje i opišemo strategije koje će vam pomoći u tome da se u roditeljskom svetu lakše snađete. Naš cilj je da vam pružimo psihičku smirenost koja će vam pomoći da prevaziđete napete trenutke.

Roditeljstvo jeste stanje koje je praćeno stalnim promenama. Menjate se bilo da ste žena ili muškarac i kroz te promene sazrevate. Naravno, i vaša poslovna karijera u potpunosti zavisi od vašeg novog statusa.

Svako dete ima majku i oca, barem u biološkom smislu. Dete je najčešće plod ljubavne veze. Tema ovog poglavlja odnosi se na promene i razvoj ljubavnog odnosa.

Postoje i oni roditelji koji sami izdržavaju dete. I na njih će, u svakom slučaju, uticati mnogi aspekti koje roditeljstvo nosi sa sobom.

Jedan plus jedan jednako troje

Jedna žena koja će postati majka, i jedan muškarac koji će postati otac doživljavaju nešto sasvim novo: začće deteta. Ali majka i otac

prolaze kroz različita iskustva. Uprkos jednakosti među polovima i seksualnoj edukaciji u školama, razlika u iskustvu majke i oca je velika. Trudnoća se odvija u telu majke. Tokom tih devet meseci, za vreme porođaja i perioda dojenja iskustva kroz koja prolaze majke i očevi nikako ne mogu da se uporede. Velike fizičke promene kod žena utiču i na promene na psihičkom planu. Prihvatanje i prepoznavanje ovih fizičkih i psihičkih promena tokom trudnoće pomažu ženama, ali i muškarcima, u tome da poštuju sopstvena osećanja, ali i osećanja svog partnera. Prihvatanje ove različitosti u doživljaju trudnoće i rođenja deteta može doprineti izgradnji bliskog i poverljivog odnosa između partnera.

Prihvatanje različitosti u doživljaju trudnoće i rođenja deteta može doprineti izgradnji bliskog i poverljivog odnosa između partnera.

Žena postaje majka

Početak trudnoće jeste za ženu iznenađujuće i divno iskustvo koje uzrokuje promene na njenom telu, a i u samom životu. Trudnoća, porođaj i period ranog majčinstva svakako nisu bolesna stanja. Majka je tada najzdravija i ima najveću životnu snagu. Trudnoća je posebno stanje, čudo života. Mi smo naviknuti na to da čovek može da bude ili zdrav ili bolestan.

Iskustva s kojima se žene suočavaju u ovoj životnoj fazi, a koja su povezana i sa promenama na telu, dovode do toga da one počinju da odbacuju loše životne navike kako bi bile smirene i uživale u trudnoći. Svaka trudnica mora da ima zdrav san, da se dovoljno kreće i zdravo hrani, da uživa u prijatnom društvu dragih osoba i prihvata njihovu pomoć. Smirenost i duhovni mir trudnice jesu svakako bolji od napetih i stresnih stanja. Smirenost trudnici daje novu energiju, ali takođe može da bude nešto što je sasvim suprotno od životnih navika koje su postojale pre trudnoće. Dakle, buduća majka mora da se odrekne nekadašnjeg načina života. Mnoge mlade žene često se zabrinuto pitaju: „Da li ću od sada morati stalno da jedem hleb od integralnog brašna?“ Žene u periodu trudnoće

„Da li ću od sada morati stalno da jedem hleb od integralnog brašna?“

dobijaju potpuno nov identitet, preispituju sebe, svoje životne navike, želje i ciljeve. Sve to zahteva veliku energiju i pažnju i može biti praćeno nervozom i pojavom osećanja nesigurnosti. Pitanje „ko sam ja?“ zapravo znači „kakva sam ja to žena, kakva osoba?“ Ova neizbežna pitanja dolaze s fizičkim promenama s kojima se žena suočava i koje svakako ne pogađaju muški rod. Uprkos neprijatnim osećanjima kao što su mučnina, umor i razdražljivost, žene se lakše prilagođavaju novim životnim promenama nego muškarci.

Muškarac postaje otac

Muškarac svakako ne može da bude u drugom stanju. Koliko god da se trudi i od samog početka učestvuje u tom divnom događaju, trudnoća, porođaj i period dojenja predstavljaju fizičku simbiozu majke i deteta. To, nažalost, isključuje oca. Značaj uloge oca za razvoj deteta u poslednje vreme sve više se naglašava. Pritom moramo da shvatimo da otac postaje važan za život deteta tek nakon njegovog rođenja. Na početku trudnoće, dete je za oca samo apstrakcija, ideja. Muškarac još nema ta snažna osećanja koja mu mogu pomoći da shvati da je zapravo postao otac. On ne mora da menja svoje životne navike. S jedne strane, u njemu živi spoznaja da je divno što će uskoro postati otac, s druge strane, tu je i ljubav prema partnerki koja ga čini jačim. Kada otac već na početku trudnoće preuzme svoju odgovornost, obavezuje se da će zaštititi i podržati majku i dete u svemu što je potrebno. Ako muškarac ne može da oseti ono što je potrebno njegovoj ženi u periodu trudnoće, normalno je da će postavljati pitanja i pažljivo tražiti odgovore. Međutim, retki su muškarci koji prepoznaju potrebe trudnice. Današnji muškarac, „vitez“, mora da čuva svoju ženu, da je ohrabruje kako bi svoj biološki zadatak mogla da obavi do kraja. Iskreno rečeno, malo je vitezova u današnje vreme koji se bore za svoje partnerke. Dakle, poželjno je da muškarac, iako je sasvim zbunjen zbog svoje nove uloge, pruži punu podršku budućoj majci.

Retki su muškarci koji tokom partnerkine trudnoće mogu da budu uravnoteženi. I pored dobre volje i želje da bude drag i brižan otac, muškarac se takođe suočava sa strahovima. Ali svaki trud se na

kraju isplati! Naučite da razgovarate s partnerom i da kroz razgovor upoznajte nove strane vašeg odnosa. Poslušajte i priče bliskih ljudi koji su imali slična iskustva.

Nadite vremena za maženje. Telesna bliskost i dodiri mogu da pomognu i vama i vašoj partnerki da razumete jedno drugo i da izrazite ono što niste mogli da kažete rečima. Od šestog meseca trudnoće imaćete i priliku da doživite srećne trenutke i osetite reakcije deteta kada nežno milujete partnerkin stomak: dečji pokreti su odgovor na vaš nežan dodir i to vam pruža priliku da izgradite intenzivniji odnos sa još nerođenim detetom.

Muškarac koji postaje otac ima šansu da postane kvalitetnija ličnost.

Muškarac koji postaje otac ima šansu da postane kvalitetnija ličnost. On ne mora da zapostavlja sebe ni svoje potrebe, već da bude pažljiv, posvećen i da pruža podršku svojoj partnerki.

Dete

Dete postaje novi član porodice. Ne možemo da predvidimo kakav će biti temperament deteta koje će se roditi, niti da na to utičemo. Da li će dete biti mirno i olakšati roditeljima posao jer će pokazivati kada je gladno, kada mu treba pažnja, kada je uznemireno ili mu se spava? Da li će možda biti osetljivo, uplašeno i razdražljivo? Istina je da roditelji svojim ponašanjem utiču na razvoj deteta. Istovremeno, i sam razvoj osobe kao roditelja u bliskoj je vezi s temperamentom bebe.

Uvećanje porodice izaziva u nama posebna osećanja. Jasno je da su u dvočlanoj porodici muškarac i žena posvećivali pažnju jedno drugom. S obzirom na to da je dete na prvom mestu i da ima svoje potrebe koje se ne smeju ignorisati, normalno je da se jedan od roditelja, koji u tom trenutku ne drži dete u rukama, ili se ne igra s njim, oseća zapostavljenim. Nije lako obraćati pažnju i na partnera neposredno nakon rođenja deteta. Posmatrajte svaku fazu dečjeg razvoja kao prolaznu. Već nakon nekoliko meseci od rođenja deteta dolazi do sasvim novih situacija. Što je dete starije, lakše nam je da se organizujemo i da u dogovoru s partnerom izvršavamo poslovne obaveze i kućne poslove, a da pritom dete ne trpi zbog toga.

Roditeljstvo

Budući roditelji, još tokom trudnoće, osećaju da nisu više samo nečiji sin i ćerka, već da sada i sami stvaraju novi život, postaju majka i otac. Mnogi muškarci i žene u ovom periodu prvi put počinju da se interesuju za svoje detinjstvo: da li sam bio mirna beba, živahno dete i da li sam bio mirniji od svoje braće i svojih sestara? Mnogi od njih pričaju sa svojim roditeljima, kako bi čuli njihova roditeljska iskustva, kako bi se pripremili za ulogu koja ih čeka i kako možda ne bi pravili iste greške. „Kakva si ti bila kao majka, da li si imala vremena za mene i da li si sve vreme bila na trudničkom bolovanju?“ „Kakav si ti bio kao otac? Možeš li da mi opišeš kakva sam bio beba?“ Neizbežno je i pitanje: na koga više ličim, na majku ili na oca?

Razgovor s partnerom o iskustvima iz detinjstva može da ukaže na mnoge sličnosti, kao i na razlike. Sinovi se obično identifikuju s očevima, a ćerke s majkama. Moguće je i to da su neki očevi retko viđali svoje ćerke ili da su neke majke razmazile voljene sinove.

Roditelji mladih parova takođe moraju da budu spremni na novu ulogu koja ih čeka kada unuča dođe na svet. Oni postaju bake i deke, iako su i dalje aktivni i zaposleni. Neke bake i deke su čak toliko opsed-

Budite pažljivi prema svojim roditeljima. Vaši roditelji i roditelji vašeg partnera ipak postaju bake i deke i zato su važne osobe u životu deteta.

nuti svojim unučićima da se neprestano mešaju u njihovo vaspitanje i roditelje obasipaju „ekspertskim savetima“. Budite pažljivi prema svojim roditeljima. Vaši roditelji i roditelji vašeg partnera ipak postaju bake i deke i zato su važne osobe u životu deteta. Dakle, radujte se jer imate podršku svojih roditelja, to jest poverljivih osoba koje mogu da vam pomognu u odgajanju deteta.

Roditeljstvo i društvene promene

Svi ovi razvojni procesi su individualni i događaju se unutar porodice. Oni istovremeno zavise od istorijskog i socijalnog okvira u kojima

porodica živi. Ovi okviri određuju kakvu podršku će porodica imati i kojim opterećenjima će biti izložena. Njima se takođe utvrđuju određene moralne vrednosti koje se odnose na ponašanje žena, muškaraca i dece. Društvene promene donose i promenu onoga što se smatra slikom dobre majke, dobrog oca i deteta.

Danas je skoro svaka majka zaposlena. Prema porodičnom zakonu Republike Srbije svaka samohrana majka (ređe samohrani muškarac) ima pravo da, u zavisnosti od uslova u kojima živi, zahteva od bivšeg partnera da plaća alimentaciju. Današnje mlade majke svesne su toga da ukoliko se dvoume oko ove alimentacije moraju same da izdržavaju i dete i sebe. To je, naravno, teško. Postoje i one žene koje žele da budu finansijski nezavisne od svog partnera. Pre nekoliko decenija žena koja se nakon porođaja brzo vraćala na posao bila je okarakterisana kao loša majka. Neke žene već nakon porođaja razmišljaju o tome kako će same izdržavati svoje dete ili kako će doprineti boljoj finansijskoj situaciji u kući. Da li majka i dete mogu sami da prođu kroz taj izazov? Da li majka može da uskladi svoje poslovne obaveze s obavezama koje donosi rano majčinstvo? Društvo je, nažalost, arbitar koji vrednuje da li je žena dobra majka, bez obzira na njenu posvećenost i majčinska osećanja.

Slika dobrog oca takođe je doživela promene tokom prošle decenije. I dalje je malo dobrih uzora. Otac mora da bude hrabar i prijatan, strog ali i nežan. Od njega se očekuje pouzdanost, kao i to da mora da zna kako svojoj porodici da pruži sigurnost. U svakom mladom muškarcu koji je osnovao porodicu budi se i želja da što više vremena provodi sa svojim detetom. Međutim, većina očeva prinuđena je da previše radi. U većini slučajeva očevi su ti koji moraju materijalno da osiguraju svoju porodicu. Uprkos tome, skoro svaki otac želi da uskladi karijeru i porodični život. To jeste veliko opterećenje za očeve, kao i za majke. Iako društvo sve više propagira veliku ulogu oca u porodici, retke su firme koje omogućavaju muškarcu odlazak na porodiljsko bolovanje, ili da, recimo, radi šest sati dnevno dok je dete malo, ili da može da uzme bolovanje kada se ono razboli. Zato se i muškarac svakodnevno suočava s velikim obavezama i mora da postigne

Skoro svaki otac želi da uskladi karijeru i porodični život. To jeste veliko opterećenje za očeve, kao i za majke.

odgovarajuću ravnotežu kako bi istovremeno bio uspešan na poslu i učestvovao u podizanju deteta.

U najboljem slučaju, roditelji će se nakon nekoliko godina osvrnuti na period u kojem su podizali dete i ponosno će reći: uspeli smo. Naravno, obaveze će se tokom vremena menjati. Važno je da se partneri dopunjuju i da dele porodične obaveze. Pritom moramo da poštujemo rad i trud našeg partnera. Tako stičemo poverenje u osobu s kojom živimo, pružamo joj sigurnost i podršku.

Partnerski odnosi

Kada dvoje odraslih ljudi stupi u bračnu ili vanbračnu zajednicu i kada žele dete, rađa se bliskost koja se produbljuje zajedničkim prolaženjem kroz period trudnoće, porođaj i period odgajanja deteta. Poverenje i posvećenost grade kvalitet bliskog odnosa. Osnova dobre veze jeste i preuzimanje odgovornosti za svoje reči i svoja dela. I zapamtite, ne prenosite svoju nervozu na partnera kada ste ljuti na sebe.

Pored toga što je jako važno da uzvratite na partnerova osećanja, i konkretna organizacija u svakodnevici, razumna raspodela slobod-

**Briga o deci i domaćinstvu
jednako je naporna kao
i posao koji morate da
obavljate kako biste
materijalno obezbedili
porodicu – i to se odnosi
na oba partnera!**

nog vremena i kućnog budžeta pomažu u tome da se održi mir u kući. To je naročito važno u periodima finansijske krize. Imajte u vidu da partner sigurno daje sve od sebe. Briga o deci i domaćinstvu jednako je naporna kao i posao koji morate da obavljate kako biste materijalno obezbedili porodicu – i to se odnosi na oba partnera! Zato ne stavljajte sebe u prvi plan. Pomi-

slite na to koliko se i vaš partner trudi i ne zahtevajte specijalna prava zbog svakodnevnih obaveza koje morate da obavite.

Postoje posebni slučajevi u kojima je jedan partner zadužen za to da donosi novac u kuću, a drugi da brine o deci i domaćinstvu. Važno je da oba partnera učestvuju u odgajanju dece i da dele kućne obaveze. Ako samo jedan partner bude posvećivao pažnju deci, nastaću veliki problemi.

Poklonite vašoj vezi barem dva sata nedeljno. To je vreme koje ćete izdvojiti samo za vas, bez dece, a koje ćete provesti izvan porodičnog gnezda.