**Kako usmjeriti dijete u sretan život – podizanje pozitivne djece**

Odrastanje u skladnoj obitelji sa zdravim međuljudskim odnosima temelj je uspješnosti u životu. Odgajati sretnu djecu ne znači istovremeno i pružiti im svaki trenutačni užitak ili trenutno zadovoljstvo. U stvari, sasvim je suprotno. Roditelj treba uravnotežiti ono što je najbolje za djecu s onim što ih čini sretnima - ali to dvoje se moraju međusobno isključivati. Zadatak roditelja je zadovoljiti osnovne životne potrebe djece a ne djetetove ŽELJE.

1943. psiholog Maslow je osmislio piramidu osnovnih ljudskih potreba i teoriju prema kojoj ih je potrebno zadovoljiti. Da bi se dijete dobro razvijalo najvažnije je zadovoljiti njegove fiziološke potrebe: kisik, hrana, voda, san - osoba koja zadovoljava ove djetetove potrebe pruža mu osjećaj sigurnosti.

Kad su zadovoljene ove prve dvije potrebe, tada dolazi do zadovoljavanja društvenih potreba, od kojih su ključne veze s voljenim osobama i s prijateljima - potreba za pripadanjem i ljubavlju – privrženost, odanost i ljubav stvara odnos s drugim ljudima-zajedništvo. Tek kada se zadovolje i ove potrebe osoba može ostvariti vlastitu potrebu za samopoštovanjem i samoostvarenjem.

• **Budite djetetu primjer sretne i pozitivne osobe**

 Prvi korak za odgoj sretnog djeteta je da i sami postanete sretni jer su vaša sreća i osjećaj zadovoljstva zarazni i izrazito utječu na vaše dijete. Raspoloženje roditelja i njihov pozitivan ili negativan stav o životu utječe na ponašanje djece te ima velik učinak kada je u pitanju odgoj sretnog djeteta. Budite dobar uzor svom djetetu, tako da, kada vas promatra i oponaša, postane dobra osoba. Jednostavno je; sve što morate činiti jest biti dobri. Prenesite djetetu prave životne vrijednosti. Važno je da zna ono što ste vi kroz život naučili, a te mu vrijednosti predstavite u obliku priče ili anegdote.

 Učite ih optimizmu. Dajte si truda i djetetu pokažite na svom primjeru kako da u svemu gledaju dobru i pozitivnu stranu svake situacije u kojoj se nalazi. Optimizam je toliko vezan uz sreću, da ih se gotovo može gledati kao na sinonime. Osobe pozitivnih stavova zainteresiranije su za društveni život i aktivnosti, imaju veći broj kvalitetnih prijateljstava i obiteljskih veza, uspješniji su u školi, poslu i sportu, žive zdravije i duže, manje vjerojatnost da će se nositi s depresijom i anksioznošću.

 Pozitivna djeca imaju skup vještina koji im omogućuje uživanje u dugoročnoj sreći u životu. U stanju su odgoditi trenutačno zadovoljstvo u nastojanju da postignu svoje ciljeve. Možete pomoći svojoj djeci da razviju te vještine usvajanjem zdravih, cjeloživotnih navika.

**• Provodite vrijeme s djecom**

Najvažnija stvar koju možete pokloniti djetetu jest vrijeme. Nema tog novca ili te igračke koje će djetetu pružiti toliku količinu sreće koju osjeća kada provodite vrijeme s njim, uz to samo na taj način postat ćete bliskiji i smatrat će vas prijateljem. Takav će odnos biti od velike važnost kada dijete odraste. Pročitajte priču, radite zajedno kućanske poslove, kuhajte, šetajte šumom, bitno je da djetetu date osjećaj pripadnosti i pokažite mu da ga volite, primjećujete, uvažavate

Osjećaj pripadnosti obitelji, **biti dio zajedništva** budi u djetetu osjećaj sreće, smirenosti i sigurnosti. Društvene veze su ključne za ljudsku sreću. Pričajte s djetetom o:

…priču o njihovom rođenju

 …koliko ste voljeli maziti se s njima, ljubiti ih i grliti kada su bili mali.

 …kako ste odabrali njihovo ime.

.…priče o sebi kad ste bili njihovih godina.

...kako ste vi bili dijete, kakve ste imali igračke, kako ste se igrali

... kako su se roditelji upoznali

…priče o tome kako su se upoznali njihovi roditelji, bake i djedovi.

 …o svojoj najomiljenijim bojama.

…da ste i vi ponekad suočeni s poteškoćama.

 …da imate tajni kod koji ovako funkcionira: kada ih držite za ruku i nježno je stisnete tri puta, to znači „Volim te.“

…o svojim planovima za budućnost.

…o svom trenutačnom poslu ili bilo kojoj drugoj aktivnosti u koju ste uključeni.

Uživajte s djecom u jednostavnim malim svakodnevnim ritualima. Osmislite zajedničke obiteljske aktivnosti koje će vas povezivati godinama i učvrstiti vaše zajedništvo. npr. svaki vikend zajedno otiđite u šetnju prirodom, svaki dan odvojite određeno vrijeme za igru i zajedničku večeru. Stvarajte lijepa sjećanja. Najljepši dio sjećanja je njihov nastanak.

**• Vježbajte s djecom zahvalnost**

Osobe koje osjećaju zahvalnost susretljivije su i sklone češće praštati, manji su materijalisti od drugih ljudi. Zahvalni ljudi izgrađuju bolje odnose što je također važno za sretan život. Budite djetetu model „zahvalnog čovjeka“ po kojem će naučiti kako živjeti zahvalno.

 Izrazite iskrenu zahvalnost kada ste zahvalni nekome drugom.

Izrazite zahvalnost za ono što rade vaša djeca naučit će ih da rade isto.

Kao obitelj, razgovarajte zajedno na čemu ste zahvalni. Za vrijeme večere nabrojite 3 stvari na kojima ste zahvalni taj dan. To će pomoći djeci da osvjeste na čemu oni mogu biti zahvalni u svojoj svakodnevici. Potičite i dijete da izrazi svoju zahvalnost ljudima. Pišite zahvalnice i poruke kojima zahvaljujete osobama u svom životu. Upitajte dijete kome ono želi napisat zahvalnicu i zašto.

Uključivanje zahvalnosti u vaš obiteljski svakodnevni život uvelike utječe da svi postanete sretniji i zdraviji ljudi.

**• Naučite dijete važnosti prijateljstva, kako izgraditi čvrste i kvalitetne odnose**

Istraživanja ističu da je od svih čimbenika koji utječu na sreću, osjećaj povezanosti s ljudima koji vas okružuju najvažniji. To nam govori da djecu trebamo poticati na stvaranje prijateljstava, davati na važnosti druženju s obitelji i prijateljima i postupnom razvijanju kvalitetnih veza. Podučite dijete kako da se odnosi s drugim ljudima. Potičete ih na dobrotu, dijeljenje i suosjećanje prema drugima. Tako se djeca uče komunikacijskih vještinama, a dugoročno one dovode do sreće.

Djeca s boljim socijalnim vještinama vjerojatno će uživati u zdravijim vezama. Jedno istraživanje je pokazalo da djeca sa boljim socijalnim vještinama također imaju dvostruku vjerojatnost da će pohađati fakultet i manje vjerovatno da će konzumirati alkohol ili drogu, biti pretilost i nasilno. Krenite s malim stvarima i učite svog mališana altruizmu, empatiji i dijeljenju, za početak. Od toga će izrasti, ne samo u dobre, nego i sretne osobe.

**• Omogućite djeci više slobodne igre**

 Djeca se danas sve manje igraju i provode vrijeme na otvorenom. Djetinjstvo treba obilježiti slobodna spontana igra. Igra nije važna samo za glupiranje i razbibrigu, nego i za razvoj te učenje djeteta. Ne podcjenjujte moć igre. Igra je način na koji djeca upoznaju sebe, svijet i prerađuju svoja iskustva. Kroz spontanu igru djeca „rastu i uče“.

Igra pomaže djeci da nauče socijalne vještine: imaju veću empatiju, angažman i samokontrolu, kako raditi u skupinama, dijeliti, pregovarati, rješavati sukobe, regulirati svoje emocije ponašanje, izraziti svoje mišljenje, ali i izboriti se sami za sebe.

 Pošaljite dijete na zrak, u park na jednostavno igru s prijateljima. Od iznimne je važnosti djetetu omogućiti vrijeme za igru na otvorenom. Psiholozi vjeruju da je nestanak spontane igre odgovoran za usporavanje kognitivnog i emocionalnog razvoja djece… nestrukturirana spontana igru koju vode djeca sama (bez odraslih animatora) osim što pomaže djeci da se nauče samokontrolirati, promiče intelektualno, fizičko, društveno i emocionalno blagostanje.

**• Uključite djecu u obiteljske poslove**

Jedno istraživanje je pokazalo da davanje poslova već dvogodišnjacima ima utjecaj na dugoročnu sreću i uspjeh djece. Djeca koja obavljaju zadatke osjećaju se korisno svojoj obitelji a ujedno i povezanije s obitelji. Izgrađen osjećaj povezanosti i pripadnosti pomaže im da ostanu mentalno snažni kada naiđu na teška vremena. Kućanske obaveze mogu djecu naučiti i mnogim životnim lekcijama - poput odgovornosti i društvenog pomaganja. Uče se nositi s dosadnim zadacima te biti sposobni ustrajati čak i kad osjećaju frustraciju.Razvijaju osjećaj pripadnosti, korisnosti, postignuća, samostalnost, samopouzdanje, osjećaj odgovornosti i empatija.Lao Tse je rekao: "Dajte čovjeku ribu i nahraniti ćete ga za jedan dan; naučite ga kako da je lovi i prehraniti ćete ga za cijeli život." Najbolja priprema za život sastoji se u tome da roditelji nauče djecu loviti ribu a ne da im je serviraju kad god su gladni. Ali naučit će i životne vještine koje će im pomoći da žive sretnije kao odrasli.

**Popis kućnih poslova primjereni dječjoj dobi**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2-3 godine | Od 4 godine | 5-6 godina |
| Obući se samoPospremanje igračakaPospremanje slikovnica i časopisa na hrpuBaciti smećeRazvrstati čarapePostavljanje tanjura, pribora za jelo i salvetaČišćenje onoga što im je ispalo tijekom jelaČešljanje, pranje ruku, umivanje i pranje zubiObavljanje nužde Pospremiti svoju odjećuDijeljenje igračaka s prijateljima i ljubazno ponašanje prema gostima | Nahraniti kućnog ljubimcaObrisati prolivenoPospremiti igračkeNamjestiti krevetPospremiti sobuPomesti, usisatiObrisati suđe i pospremitZaliti biljke Ubrati plodove u vrtuČistiti grašak | Pomaganje u osmišljavaju jela i kupnji namirnicaPripravljanje vlastitog sendviča ili jednostavnog doručka i potom čišćenjeTočenje vlastitog soka/mlijeka/jogurtaPostavljanje stola za večeruStavljanje određenog sastojka u jelo prema receptuPospremanje kreveta i čišćenje sobeČišćenje kade i sudoperaPranje ogledala i prozoraPljeviti vrtRazdvajanje rublja za pranje – bijelo na jednu hrpu, tamno na druguObavljanje poslova u dvorištuPlaćanje sitnih stvari – novina, kruha u pekarni |

Literatura:

Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl: Danski odgoj djece

Meika Wikinga :Hygge – danski recept za sretan život.

Meika Wikinga: LYKKE – Potraga za najsretnijim ljudima na svijetu