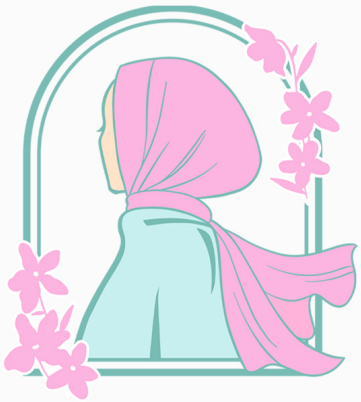


Mama Alma

TAJNE DOBROG ODGOJA

6 Jednostavnih Savjeta Za Odnos Bez Stresa

Hej mamice, nadam se da si okej. Radosna sam što si se odlučila učiniti korak naprijed i unaprijediti svoje »odgojne vještine«.

Želiš li da te tvoja djeca odmah čuju i da im ne trebaš »*govoriti deset puta*«?

- da se tvoje dijete samo bavi kućnim poslovima, bez da ga moraš stalno podsjećati?

- da se tvoje dijete ponaša bolje prema sebi, svojoj braći i sestrama kao i ljudima oko vas…?

Onda si na pravom mjestu.

U ovom kratkom ali sadržajnom vodiču, podijelit ću s tobom 6 jednostavnih savjeta, koji djeluju kako na tinejdžere tako i na djecu predškolskog uzrasta.

Pročitaj ih. Podijeli ih sa svojim prijateljicama.

I, što je najvažnije - **koristi ih u praksi**!

Ukoliko uspiješ jedan savjet uvesti u svoju svakodnevnicu, sigurna sam da će ti olakšati život! Jer meni jeste… kao i mnogim drugim mamama.

Pročitaj ovaj vodič (više puta) koji će ti uveliko olakšati odgoj tvoga djeteta.

Prije toga - preporučujem da si vodič ištampaš radi lakšeg čitanja.

Vodič je plod moga iskustva, pročitanih knjiga o odgoju i međuljudskim odnosima… Kao i sati pregledanih predavanja na tu temu.

Molim te piši mi svoje utiske (dobre i loše), da bih mogla ubuduće unaprijediti i popraviti proširenu verziju ovoga vodiča.

Ako još nisi – zaprati me na FB – Mama Alma

(https://www.facebook.com/profile.php?id=61555726791597).

Mama Alma

TAJNE DOBROG ODGOJA – 6 Jednostavnih Savjeta Za Odnos Bez Stresa

#1

Prilikom zadavanja obaveza TVOJE DIJETE *koluta očima*

Djeca zapravo već znaju TVOJA očekivanja za svaki zadatak i razumiju tvoja uputstva. U djeci tinja nada da im neće biti potrebno ništa uraditi. A onda, kada je nada ugašena, reaguju čak i fizički.

Kada zatražiš od djeteta da uradi neki mali zadatak, a dijete na to »zakoluta« očima - pritisak ti skoči do plafona. Kao i svim ostalim roditeljima.

Inače, takva naredba obično rezultira samo nekim (teškim) uzdahom, kao da dolazi od umornog starca.

Ista stvar se dešava kada dijete prekineš usred igre da:

- pospremi sobu ili posloži obuću svih članova porodice
- isključi zvuk na TV-u
- ostavi mobilni telefon
- ili, ne daj Bože, završi igru na kompjuteru

  …

Mnoge mame *same* rade SVE kućanske poslove. Čak i ako se djeca dosađuju i nemaju nikakvih obaveza.

Zašto?

Samo da ne moraju trpiti *neverbalne* poruke djece: *„Dosadna si!“* ili *„Zašto opet?“* ili čak "*Mrzim mamu*!".

Ali to u većini slučajeva nije tako.

U stvarnosti, njihov gest znači: "*Znao sam!*"

Koja je razlika?

U toj dobi djeca ne *kontaju* važnost i značenje tvojih naredbi.

Ali oni su zapravo tu naredbu već očekivali. Vjerovatno su se nadali da mama ili babo to neće reći – ali JESU.

Zato i ta reakcija. To ne znači da te ne vole ili čak mrze. Da si loša mama.

Ne!

To znači da ga učiš sticati radne navike. Da ga spremaš za život!

Kada dođeš do ove faze, dijete je vrlo blizu toga da samostalno obavi posao bez tvog zahtjevanja.

Mamice, možda brzo odustaješ. Ali baš tad, kad zakoluta očima, **ne popuštaj**!

Tad ubrzaj proces izvršenja zadatka.

Zamoli dijete da posloži obuću u hodniku.

Kada prekineš neku djetetovu aktivnost zadatkom, očekuj da će kolutati očima. Ali će obaviti svoj posao - jer je već i prije tvoje instrukcije znao da to **treba** uraditi.

Vidio je obuću razbacanu u hodniku i nadao se da taj »posao« neće pasti na njega.

Kada primjetiš da tvoje dijete prevrće očima na određene zadatke, normalnim tonom mu reci »*To će od sada biti tvoj svakodnevni posao*.«

Ne kao kazna, već »zato što ti to ***možeš i znaš sine.***«.

Očekuj djetetov otpor, ali budi **uporna**. Poslije nekoliko dana će radije pospremiti obuću odmah nakon dolaska iz škole, nego da ga *dižeš* dok on gleda TV, čita ili se igra. Moraš biti dosljedna!

#2

Ne ponavljaj se!

Da li te djeca slušaju i rade ono što im kažeš tek kad potpuno **izgubiš kontrolu?**

Zašto?

U većini slučajeva ne misliš ozbiljno ono što govoriš, zato ne uspiješ dostići da tvoje dijete ispuni zadatak.

Radi toga uvijek ponavljaš. *»Koliko puta sam ti rekla da to ne radiš?«*

Ne živi u zabludi misleći, da je to *ustrajnost* i *dosljednost*. Uvijek činiš iste stvari, očekujući drugačiji rezultat. Što je **suludo**.

Primjer pogrešne reakcije roditelja

»Jusufe, vrijeme je za spavanje. Idemo odmah u krevet.«

Pošto dijete ne reaguje na zadanu riječ, kažeš mu *»Za 20 minuta ideš u krevet«.*

Nakon što je prošlo to vrijeme, upozoriš ga da je krajnje vrijeme i da si mu to već tri puta rekla!

»Svaki dan je isto! Zašto ti moram stoput ponavljati?!«

Jedina i prva pomoć u ovom slučaju je da uzmeš sama **SEBE** u ruke!

1. Započni sa davanjem zadataka samo za ono što zaista misliš.

2. Kada te dijete ne posluša, nemoj se ponavljati već ODMAH reaguj!

3. Novu metodu potrebno je ponoviti *nekoliko* puta. U prvoj triadi osnovne škole 3 ili 4 puta, u drugoj možda 10 do 14 puta.

Samo ćeš tako moći *»natjerati«* svoje dijete da te sluša.

Kada pozoveš dijete sa jasnim uputama »*Kenane, dođi sa igrališta!«* i ništa se ne desi, potrebno je da odmah **poduzmeš akciju**.

Dođi do djeteta i uzmi ga za ruku, povuci ga za sobom sa riječima *»Kada te pozovem, očekujem da ćeš odmah doći!«*

Ako te upita zašto si ga povukla za ruku pred vršnjacima, reci, da *zato jer pred vršnjacima nije slijedio **tvoja** uputstva.*

Zapamti!

Šta naučiš dijete u trećoj godini života u 3 minute, trebaš za šestogodišnjaka 2 dana.

Ono što sedmogodišnjaka nisi naučila u 7 dana, kod dvanestogodišnjaka ćeš utvrđivati 3 mjeseca sa ljutnjom a često i sa suzama.

Ovo napiši na list i stavi na zid! Gledaj svaki dan i razmišljaj o tome.

Željezo se *kuje* dok je vruće, a djeca se *oblikuju* dok su **mala**.

Pričaj <u>manje -</u> kaži <u>više</u>

Ima roditelja koji non stop pričaju i ponavljaju se.

»Prije pola sata sam ti rekla da se spremiš za spavanje, a ti nisi ni počela! Vidiš li ti koliko je sati? Prošlo je 22h, a sutra ujutro će ponovo bit haos kad te budem budila u školu!«

Ili

»Zašto mi to radiš <u>svako veče</u>?! Zar me ne možeš barem jednom odmah poslušati bez da se ljutim! Čitav dan ti govorim da pospremiš sobu, a ti ne i ne!«

Da li si se našla u ovome?

Jesi?

Nema veze, svi smo bili tu. Tvoje je da promjeniš svoje navike. Govori manje – kaži više i <u>preciznije</u>.
Naravno, moraš se odreći gunđanju i nabrajanju djetetovih grešaka iz prošlosti… kao i riječi hvale na svoj račun o *tome koliko i šta si sve dobroga napravila za dijete.*

»Pola devet je! Umivanje, pidžama, zubi i spavanje!«

Znači, budi konkretna!

Radi jasnih uputa postoji velika vjerovatnost, da će te djeca prije poslušati. <u>Jednostavno je</u>, ne moraš se ljutiti, a i zabavnije je (za tebe naravno).

Kroz neko vrijeme, djeca će te radi toga početi uvažavati… upitaće te ukoliko mogu uraditi nešto *suprotno* **uspostavljenim pravilima.**

Super! To znači da si uspostavila rutinu. Bravo!

#3
NAPAD BIJESA

Znaš onaj osjećaj…

… kada ti je dijete poslušno, dobro, ama za poželjeti. **Odjednom**, preko noći, kao da se sve okrenulo. Tvoje rođeno se počelo ponašati kao da više nije "tvoje dijete".

"Šta mu je odjednom, šta pogrešno radim?" pitaš se.

Svako dijete je individua za sebe, neka djeca su po prirodi mirnija a neka aktivnija. Ali sva djeca imaju izljeve bijesa ili *tantrume*. Samo što je kod aktivnijih to izraženije.

To je jako bitno razdoblje u razvoju djetetovog mozga, gdje ono treba POMOĆ roditelja.

Sa izljevima bijesa dijete **izbacuje** svu **napetost**. S time ono jača i uči se vladati emocijama.

Ako u tim trenucima podižeš glas, šalješ dijete u sobu, TANTRUMI se samo produžavaju.

U većini slučajeva znaš (kod svog djeteta) situacije kada se pojavljuje *»napad bijesa«*.

- Kad je dijete umorno.

- Kada ga preuzmeš u vrtiču i požuriš u nabavku.

- Kada si okupirana nećim bitnim i ne možeš mu se 100% posvetiti.

- Kada joj ugasiš crtić.

…i druge situacije u kojima se svakodnevno nalaziš, a uzrok su njezinog izljeva bijesa i tvrdoglavosti.
Promjena svakodnevne rutine može učiniti veliku razliku.

Kod napada bijesa…

Jako je bitno da znaš kontrolisati sebe i svoje emocije. Kada dođe do toga budi smirena. Djetetu treba SMIRENA mama, a ne uznemirena.

Sačekaj 30 sekundi. Deranje na dijete ne vodi nigdje. Polivanje hladnom vodom također. Stresanje i fizički nasrtaji mogu ostaviti duboke psihičke i fizičke posljedice kod djeteta!

Najbolje rješenje?

Preusmjeravanje pozornosti:

Dječiju pozornost preusmjeri na nešta drugo. Sa avtića recimo na lutke, biciklo, kocke…
Ukoliko je uzrok bijesa bilo gašenje TV-a, preusmjeri mu pozornost na bojanke, knjige ili neku drugu stvar *(igru ili igračku sa kojom se inače voli igrati)*.

Promjena prostora:

Dijete odvedi u mirniji kutak stana, gdje se *može smiriti*.

U praksi to znači, da podigneš dijete i odneseš ga u drugu sobu ili u auto ako ste napolju i sl.

Ne pokušavaj sa njim pričati dok traje izljev bijesa i dok je još emotivno neuravnotežen.

Pričaj s njim o događaju prije nego li se vratite u trgovinu, dnevnu sobu, park…

Ne popuštaj! (recimo ukoliko želi u trgovini pojesti čokoladu)
Ponovi dječiju želju i svoje pravilo *»Želiš li čokoladu? Možeš je dobiti nakon ručka.«* (Ukoliko si postavila takvo pravilo)

Ignorisanje:

Neka djeca imaju izljev bijesa jer žele s tim pridobiti roditeljsku pažnju. Ignorisanje djeteta u tom slučaju **neće dovesti do željenog rezultata.**

Možeš reći *»Rado ću te saslušati kad prekineš sa kričanjem.«*
Dijete može naučiti da savlada jake emocije tek tad, kad se distancira od kmečanja i počne sa prihvatljivijim ponašanjem.

Sigurnosni zagrljaj:

Dešava se, da moraš dijete uzeti u naručje i zadržati ga - ukoliko postoji **opasnost da ozlijedi sebe** ili nekog drugog.

»Vidim da si ljut. Držaću te dok se ne umiriš. Volim te i ne mogu dopustiti da ozlijediš sebe ili nekog drugog.«

Iako je učenje savladavanja jakih emocija veoma naporno za roditelja, zapamti, to je vještina koja će djetetu trebati čitav život.

TVRDOGLAVOST I *SCENE*

Oboje je sastavni dio odrastanja. Ali ipak teško prihvatljivo za roditelja.
Možda će ti biti lakše ako znaš da nisi jedina koja se susreće sa tim.

Uobičajeno djeca prave scene kada su umorna, uznemirena, kada im je teško, kad nisu dostigli željeni cilj, kad ne umiju izraziti emocije…
A može biti i način kojim te žele ucijeniti radi svog cilja.

Scene prave u banalnim stvarima… kad kocke ne sjednu jedna u drugu, kad ne mogu skinuti obuću ili kad im ne dozvoljavaš da se penju na pult i otvore gornju ormaricu u kojoj stoje slatkiši.

KAKO SPRIJEČITI IZLJEVE BIJESA?

Odrasli želimo moć izbora. Djeca su slična. Žele da odlučuju. Žele da biraju.
To im i ponudi: dvije prihvatljive mogućnosti spriječavaju izljev bijesa.

»Želiš li čaj ili sok?« / »Hoćeš li jesti sad ili kasnije?«

Tako će dijete samo donijeti svoju odluku i imati odgovornost za istu.

Djeca, koja doživljavaju da se njihov odabir poštuje, lakše će se nositi sa pritiskom tokom učenja socialnih normi, pravila, granica… <u>bez izljeva bijesa.</u>

#4
Školske obaveze – Red & Disciplina

Znam, zvuči strogo i vojnički, ali nažalost…
Škola je područje gdje većina roditelja od svoje djece čuje
»Neću učiti!« / »Kasnije ću!« / »Nemam mnogo za učiti.« / »Sutra je slobodan dan, ne moram se spremati za školu.«

Nakon toga slijede svakodnevne prepirke oko učenja, ponavljanja lektire, pamćenja pjesmice… kao i priče o tome kako je bilo kad smo mi bili školarci, kako nismo govorili *»NE«* roditeljima (a pogotovo učiteljima).

Pozitivan pristup	**Negativan pristup**
Sedmični raspored, koji ukazuje ustaljeni ritam rada oko školskih obaveza	»Znala sam da nema od toga ništa! Svekrva ga non-stop brani!«
»Tu sam sa tobom, pomoći ću ti oko školskih obaveza.«	»Ako na kraju školske godine budeš odličan, dobit ćeš…«
»Koji predmet počinješ učiti?«	»Zašto ne možeš biti poput starijeg brata?«
»Sa prijateljima možeš izaći kad pokažeš završenu domaću zadaču.«	»Od danas ćeš mi svaki dan sjediti za knjigom!!«

Biti disciplinovan znači imati stalan raspored, koji održavaš… **čak i kad ti nije po *»ćejifu«.***

Tako navikavaš dijete na svakidašnji, unaprijed zacrtan raspored.

Nakon 3 mjeseca, dijete se prilagodi i prihvati to kao rutinu. Ukoliko ga upozoriš na obavezu, više se ne ponaša kao da si mu objavila rat.

Rutinu je mudro izraditi zajedno sa djetetom. To naravno uradi u razdoblju kada vaš odnos nije napet. Ne zaboravite isplanirati i slobodno vrijeme – ne samo vikendom!!

Slobodno vrijeme djeteta kod kuće, kada si i TI tu, veoma je važno.

Svoje slobodno vrijeme mora ispuniti i na druge načine. Ako ga uopšte i ima. Jer ako šalješ dijete na treninge i dodatne kurseve, oduzimaš mu djetinjstvo.

Ne odgajaš ga TI, on biva sa svima osim sa tobom. Zapitaj se!

Ako mora stalno da uči neke dodatne stvari, nije u pravoj školi. Prava škola je kod kuće.

Koliko vremena posvetiti učenju i domaćoj zadaći?

Manje od dva sata!
Sve više od dva sata je pokazatelj da se dijete ne zna učinkovito učiti.

Ili

Da svoj fokus ne koristi za učenje… provjerava mobilni, šilji bojice, prelaže knjige, crta, broji muhe…

5
Ispomoć u Domaćinstvu

Jedan od *razloga* ispomoći u domaćinstvu je sticanje radnih navika i oblikovanje odgovornog ponašnja.

Dijete razvija i stiče različite vještine putem kućanskih obaveza.

Recimo da priprema sendvić za sebe i svoju mlađu sestru:

- razvija osjećaj za sestru
- brine o sebi
- prije pripreme je oprao ruke – *higiena*
- ocjenio je koliko treba hrane za sebe i za sestru – *procijena*
- upotrebljava nož – *razvijanje vještine*
- pospremi hranu u frižider – *briga o hrani/stvarima*
- sestri poruči, da pripremi tanjire – *liderstvo*
- pospravi za sobom – *briga o čistoći*

Nekad brzo zaboraviš na sve te njegove vještine dok mu **Ti** spremaš obrok, uz to mu poslužiš piće, a nakon toga ga otjeraš na trening…

Sve radiš Ti!

Znam za tinejdžere koji sami sebi ne znaju pripremiti obrok hrane… ne zna sastaviti najjednostavnije namirnice. Da, dobro si pročitala.

Ali je *»odličan u fudbalu, jedan od boljih u ekipi«*, priča mi njegova mama.

Zapitam se.

Šta je stvarno potrebno djetetu znati u životu? Koje vještine je potrebno savladati? Razmisli.

Peglanje košulje? To ga *škola* neće naučiti. Šta još? Pranje veša u veš mašini?

Svakako, rukovanje veš mašinom mnogo je lakše nego skidanje nove kompjuterske igrice.

Igrice znaju biti kompleksne i zahtjevaju misaoni napor.

Ukoliko je dijete sposobno svojim *»super herojem«* u igrici 5 sati dnevno spašavati virtualnu princezu… Onda je SPOSOBAN i oprati veš svojoj stvarnoj kraljici – tebi.

Kad dijete počne razlikovati boje, sposoban je odvojiti šareni veš od bijelog.

Nakon toga…

Misliš li da je stvarno teško odabrati način pranja na veš mašini?

Ne pravi invalida od svog djeteta! Veoma rano je sposoban uraditi mnogo kućanskih obaveza.

Kod djece se često dešava problem oko raspodjele kućanskih poslova. Klasično pitanje biva: *»ZAŠTO BAŠ JA?«*

Ne nasjedaj! Ukoliko upadneš u klopku rasprave, ti ćeš biti ta koja će u većini slučajeva popustiti.

Ukoliko se odlučiš raspodijeliti poslove, bitan je tajming. Uvijek preraspodjeli poslove nakon što zadane zadatke obave.

»Ahmede, danas si ti iznio smeće, od sutra je to tvoj posao Kenane.«

Nemoj često preraspoređivati poslove među djecom. Sedmično će biti taman. Na početku ćeš morati biti koordinator, nakon nekog vremena, kad uhvate ritam, sami će znati šta raditi.

Korisno je da počneš djecu navikavati na taj režim još prije škole.

Trgovinom već mogu gurati manja kolica u kojima se nalaze manji artikli. A nekad i veći.

Ujedno učiš dijete oprezu na parkiralištu – ukoliko ne vidi, ne može gurati kolica na cestu. Sigurnost u prometu pravilo je, koje važi kad god se nalazimo vani.

Kad stignete kući, neka djeca iznose većinu stvari u stan. Najstarijem zaduži ključeve od auta da može otključavati i zaključavati, ostali nek mu pomažu u prenošenju stvari.

Maslinovo ulje u staklenoj boci je možda ipak bolje da ti odneseš, radi sigurnosti, a nije ni jeftino pa da ne rizikuješ.

Ukoliko živite na višem spratu ili upotrebljavate lift, to će biti odlična vježba za djecu. Umjesto izležavanja na kauču - fiskultura. A i ti ne moraš sve sama »*tegliti* poput mazge«.

Kad sve donesu u stan, počinje druga runda. Do sada su stvari samo uzimali iz ladica, sad je vrijeme da počnu sa slaganjem. Ionako napamet znaju gdje stoje stvari (*pogotovo slatkiši*).

Nakon nekoliko kupovina, naučiće gdje stoje i ostale stvari. Neka te to što su spori, ne natjera da umjesto njih slažeš! Saburi, ubrzo će postati bolji u tome.

OPREZ!

<u>Nuspojava:</u>

»Mama, dosta je, nemoj toliko kupovati, ko će sve to nositi u stan?!«

Ukoliko se tokom posla jadaju da su umorni, odbrusi im ***»Ja sam se umorna probudila!« :D***

#6
POŠTOVANJE

»Nekad su se stariji automatsko poštovali. Danas je situacija drugačija. Poštovanje je potrebno zaslužiti, nije ti »bogom dano«.

Prijašnje generacije mladih su iskazivale poštovanje starijima od sebe jer su pretpostavile da im POŠTOVANJE *defakto* pripada.

Kod današnjih generacija je to izgubljena praksa.

Današnja djeca poštuju trenera više od roditelja. Razlog je što im može oduzeti nešto što im mnogo znači.

Zašto je tome tako?

Jer niko ne diktira trenerovim odlukama. Ima pravo da odluči šta želi i kako želi, bez prava glasa roditelja ili djece. Ima autonomnost u odlukama!

Ključ poštovanja su - PRAVA

Zašto poslodavci (čast izuzecima) imaju grozan odnos do radnika?

Jednostavno, zato jer imaju moć, može im se. Čak iako je nemaju, sami si je uzmu. Nema dovoljno jakog mehanizma koji će zaštiti radnika.

Radnik nema te moći, tog prava. Zato ga ne poštuju poslodavci, a ni političari u državi.

Zašto mladi ne poštuju starije? Isto je. Stariji nemaju PRAVA. Nekad, kad bi se neko od djece ili mladih neprimjereno vladao, bio

(pre)nestašan, mogao si roditelje obavjestiti o tome… Roditelji su poduzeli mjeru, reagovali.

Zato je sa starijima bilo bitno biti u »dobrim odnosima«. Pokušaj danas nekome reći nešto o njegovoj djeci... U većini slučajeva ćeš ti biti ta koja će biti napadnuta i kriva.

»Kako se usuđuješ nešto reći protiv MoOoOGA djeteta!?«

Kako djecu podučiti poštovanju?

1. *Budi primjer* - Djeci pokaži da ih poštuješ, zato će i djeca poštovati sama sebe.

2. *Budi primjer* - Poštuj dijete, njegovo razmišljanje, njegove emocije i djela. Pokaži mu da ti je to bitno čak i u trenucima kad se sa njim ne slažeš.

3. *Budi primjer* - Ljubaznost je ponašanje, koje iskazujemo više strancima nego svojim ukućanima. Prema strancu ne gajiš emocije, ne gajiš ljubav, a ipak mu iskazuješ ljubaznost. Pa nisu li djeca i ljudi koje VOLIMO preći da budu tretirani ljubazno sa tvoje strane?

4. *Budi primjer* - Posmatraj kako dijete radi neki posao, neki postupak, koliko truda ulaže i slično. Kakav je rezultat toga rada, učenja, ponašanja?

   Nakon što to objektivno sagledaš, obavjesti svoje dijete. Argumentiran savjet baziran na posmatranju, uvijek će donijeti rezultat i biti lakše prihvatljiv dijetetu.

5. *Budi primjer* - Uči ih ustrajnosti. Jer samopoštovanje raste sa uspjehom, pogotovo onim neočekivanim. **A uspjeh ne dolazi bez ustrajnosti.**

Da li si uočila najbitniju stavku u ovih 5 stvari? Jesi?

Super, drago mi je. To mi je i bila namjera. BUDI PRIMJER, to je najbolji metod kojim možeš učiti svoje dijete dobrim manirima i poštovanju!

A šta je zapravo poštovanje?

Poštovanje (i samopoštovanje) osjećaj je, koji se pojavi kada kod neke osobe vidiš osobine koje visoko cijeniš.

Ne znači da je kod svakog susreta taj osjećaj intenzivan, već razviješ trajni odnos prema toj osobi.

ŠTA I KAKO DALJE?

Duži period imala sam želju da svoje znanje i iskustvo dijelim i razmjenjujem sa drugim mamama.

Ali na žalost sama ne mogu prodrijeti do svake kojoj bi moji savjeti koristili.

Ovaj kratki vodič je plod informacija i bilježaka koje sam si zapisivala tokom iščitavanja knjiga, gledanja predavanja i mojih nekih iskustava.

Zato te zamoljavam, da ovaj vodič dijeliš sa svojim prijateljicama, sestrama, rodicama…

Obavjesti svaku za koju misliš da joj može biti od koristi.

To možeš učiniti tako, da joj pošalješ (ovaj link) www.mama-alma.com, gdje si može besplatno skinuti vodič sa savjetima o odgoju.

Sigurna sam da će svaka naći nešto za sebe.

Molim te napiši mi svoje utiske (dobre i loše), da bih mogla ubuduće unaprijediti i popraviti proširenu verziju ovoga vodiča.

Ukoliko imaš bilo kakvo pitanje, savjet, ideju, mišljenje – kontaktiraj me preko facebooka (MamaAlma) ili putem moje stranice www.mama-alma.com .

Esselamu alejkum i lijep pozdrav,

Alma