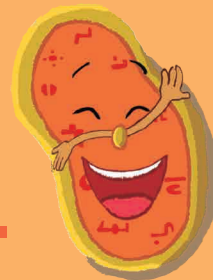




NAUKA O RUTINI



RUTINE (KAO ŠTO SU ZAJEDNIČKI OBROCI I ODREĐENO VREME ZA SPAVANJE) POMAŽU PORODICAMA DA SE OSLOBODE STRESA I ČINE DA SE DECA OSEĆAJU SIGURNO. VAŽNO JE ODRŽAVATI POZNATE RUTINE TOKOM IZAZOVNIH VREMENA.



PREDVIDLJIVOST RUTINA I SAZNANJE ŠTA MOGU DA OČEKUJU ČINE DA SE DECA OSEĆAJU SAMOPOUZDANO I SIGURNO.

RUTINA POMAŽE I RODITELJIMA I DECI DA UBLAŽE STRES I SMANJE ANKSIOZNOST I ŽIVE ZDRAVIJE, SREĆNIJE.

PORODIČNE RUTINE SMANJUJU IMPULSIVNOST I ČINE DECU KOOPERATIVNIJOM I NEZAVISNIJOM; OVO MOŽE POMOĆI U SMANJENJU BESA I SUKOBA.

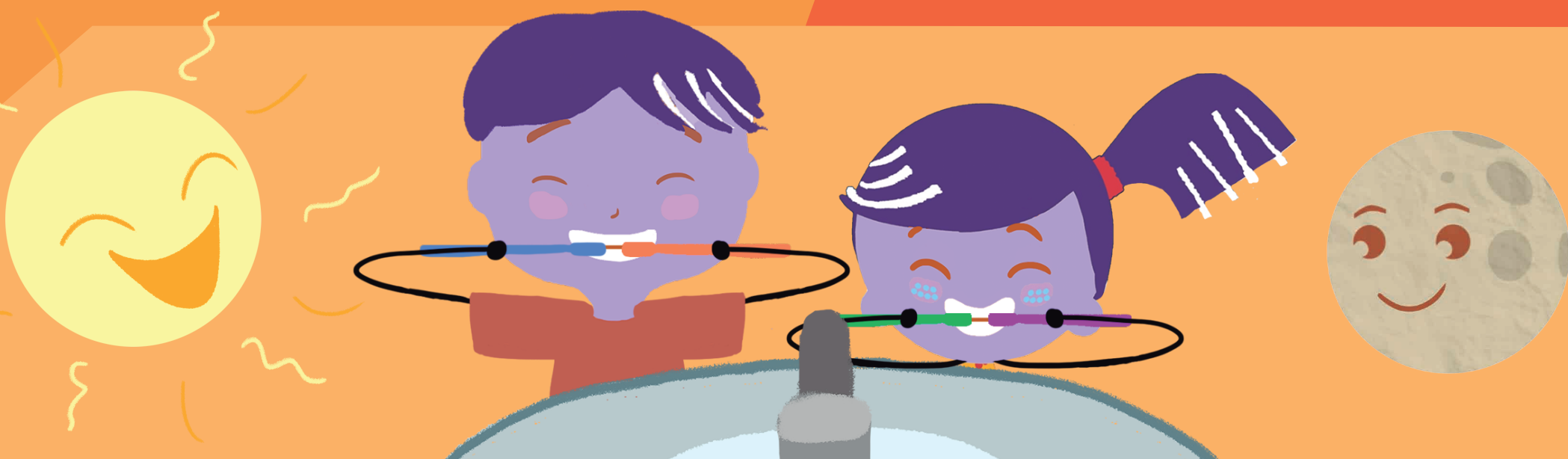
PORODIČNE RUTINE POVEZANE SU SA JEZIČKIM RAZVOJEM, AKADEMSKIM POSTIGNUĆIMA I RAZVOJEM SOCIJALNIH VEŠTINA.

RITUALI KOJI SE ODNOSU NA SPAVANJE, KAO ŠTO SU ZAJEDNIČKI OBROCI I DOSLEDNA RUTINA SPAVANJA, ČINE DA DECA DUŽE I BOLJE SPAVAJU.

PORODIČNE RUTINE POVEZANE SU SA RODITELJSKOM KOMPETENCIJOM, PRILAGOĐAVANJEM DETETA, MENTALNIM ZDRAVLJEM I ZADOVOLJSTVOM U BRAKU.

NAUKA POKAZUJE DA JE DOSLEDNOST (PONAVLJANJE ZADATKA ISTIM REDOM I U ISTOM KONTEKSTU) NAJBOLJI NAČIN DA SE PONAŠANJE PRETVORI U NAVIKE.

OBRAZOVANJE I SOCIJALIZACIJA SU KLJUČNI ASPEKTI RODITELJSTVA I UGLAVNOM SE ODVIJAJU KROZ RITUALNE AKTIVNOSTI.



NAUKA O BRIZI

Pažljivo Slušajte (Listen First), inicijativa UNODC-a za podršku srećnim, zdravim i brižnim porodicama.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

www.unodc.org/listenfirst

Omogućeno uz velikodušnu podršku Francuske.

Kampanju u Srbiji podržava



Влада Републике Србије
Канцеларија за борбу против дрога

