

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

12 životnih veština i navika koje su neophodne detetu za uspeh u školi i životu



UVOD

Svako detinjstvo treba da je životna faza sa veoma visokim zahtevima za prilagođavanje. Dosta dece su u tom periodu izložena različitim problemima koji **onemogućavaju bezbrižno** detinjstvo. Uprkos ovim rizicima ona mogu da izrastu u kompetentne, uspešne i stabilne ličnosti. Postoji velika povezanost između naših iskustava u ranom dečjem uzrastu i srećnog života u odraslom dobu.



Moderna ispitivanja mozga pokazuju da su iskustva prvog životnog doba čoveka sa neurološkog gledišta podjednako u nama „utisnuta“ kao i govor i način hoda. Što je bolja naša povezanost sa roditeljima, što nas više podržavaju u našim fazama razvoja, to smo bolje naoružani za brojne zahteve koji nas čekaju u životu. To znači da je svaki čovek pozvan da preduzme sve da bi pomogao deci da krenu u život nepovređene duše.

Kako da pripremite dete za životne izazove?

Tokom detinstva je potrebna obostrana akcija - deteta i roditelja, ali podržana i od sredine (od vaspitača pa kasnije učitelja i nastavnika, sportskih trenera, vršnjaka; a preventivno i roditelja vršnjaka iz odeljenja). Ova akcija ima za cilj implementaciju i izgradnju pozitivnih osobina i navika kroz različite veštine, koje deca preko njih usvajaju, a koja rezultiraju boljim ponašanjem, odgovornijim stavom, većim samopouzdanjem i na kraju lakšim rešavanjem problema, boljim uspehom u školi, ali i u životu.



“**Life Skills**” programi su implementirani u nekim prestižnim privatnim školama u razvijenim zapadnim zemljama, u edukativnim centrima “after school” tipa. Pored toga oni su se pokazali kao odlična kombinacija sa sportskim programima, edukativnim radionicama ali naročito sa odredjenim tipovima borilačkih škola i veština.

Ovi programi uče decu: kako da se ophode, kakve manire da imaju, kako da organizuju vreme, kako da postave ciljeve i planove ali i ujedno vrednuju i uče istinske životne vrednosti koje ih, i vi učite kod kuće.

Kako da dete “usvoji” najbolje navike i veštine za uspeh u školi?

Vrlo verovatno ste čuli za izreku „vuk dlaku menja, ali ćud nikada“. Ovim mislim na jako uverenje ljudi da se ponašanje i osobine nekih osoba ne mogu menjati. Ali tu se varaju . U većem delu prošlog veka postojalo je verovanje da su mozak i nervni sistem umreženi na način na koji ih je nemoguće promeniti.

Svaka naša navika, kao i načini na koji funkcionišemo, predstavlja specifičnu povezanost sinapsi u našem mozgu. Većina sinaptičkih veza nastaje u našem detinjstvu.



Znači da bez obzira na dilemu da li se mogu menjati u kasnijem periodu života, ona se u dečijem dobu - formiraju.

Promena navika sama po sebi nije laka. To su znali još u antičkoj Grčkoj.

Aristotel je o tome rekao: ***"Mi smo ono što često radimo. Izvanrednost dakle nije pojedinačno delo već navika."***

I mnogi drugi naučnici su rekli kao i Čarls Nobl da: **"Prvo mi stvaramo svoje navike, nakon toga naše navike formiraju nas."**

Naučna činjenica je da mozgu treba minimum **21 put** ili dan da se nešto ponavlja, da bi počeli usvajati nove navike, jer se nakon tog perioda u njemu počinju stvarati nove sinaptičke veze.

Pojednostavljeno rečeno, nakon **21 dana** mozak počinje prihvatati novi način funkcionisanja i stvara se temelj nove navike u nama. Ali, kao i u svemu, bitno je napraviti prvi korak da bi nove navike zaživele. Dakle, bitno je doneti odluku, pratiti plan (npr. ovaj vodič) i krenuti u akciju.

Kako da u 12 koraka pripremite dete za uspeh ?

Na osnovu pomenutih saznanja, pripremili smo vam plan akcije za sledećih 3-4 nedelje . Shvatite da ste vi glavni oslonac ovog programa i da bez vaše posvećenosti ovom planu, neće biti ništa. Vi ste stub detetovog uspeha.

Prvo pročitajte ceo priručnik pa zatim svakog dana pročitajte jednu temu, razmislite o njoj i svojim rečima objasnite detetu. Zatim malo i prodiskutujte sa svojim detetom, a zatim saslušajte njegovo vidjenje i mišljenje o tome. Za to će vam trebati dnevno da odvojite oko 20-tak minuta svog vremena. Prve 3 lekcije su najobimnije i najbitnije, jer se ostale teme nadovezuju na njih. Zato na početku budite najpažljiviji sa lekcijama.

Takodje, možete smisliti i neke zadatke vezane za zadatak temu prilagodjenu nekoj vašoj situaciji. Uvek sledećeg dana ponovite predhodnu temu i proverite šta je dete usvojilo ili uradilo.

Krećemo sa prvom temom.

1. Samopouzdanje

Sticanje samopouzdanja i poverenja su jedan od najbitnijih razloga koji utiču na uspeh dece. A šta je samopouzdanje?

Samopouzdanje predstavlja demonstraciju sposobnosti da se određene radnje ili veštine urade samostalno. Ono je energija kojom se direktno utiče na osobe oko sebe. Ako je detetova energija blokirana potisnutim osećanjima, onda će ono samo, biti najveća žrtva te blokade.

Naši članovi koji steknu veru u sebe neće odustajati bez obzira koliko je zahtevan njihov život. Kroz naporan rad i praksu, oni će steći ono, što mi zovemo nezaustavljivo *samopouzdanje i optimizam*.

Samopouzdanje nije nešto sa čim se rađamo. Nije nasledno. Ono se gradi i ruši, ili pogrešno gradi i ponovo stvara.

Zato da bi dete imalo više samopouzdanja roditelji treba da povedu računa o svojim

komentarima i izjavama. Ključno je da dete prihvatite onakvim kakvo je, da poštujuete njegovu ličnost i interesovanja, ali i da ga podstičete na nove aktivnosti. Dobro je i da mu dozvolite da samo donose odluke primerene njegovom uzrastu.

Pohvala je mnogo bolji podsticaj od grdnje i kazne. Pozitivne poruke motivišu dete, ohrabruju ga da se bori i da teži uspehu, dok ga negativne destimulišu i otežavaju napredak. To potvrđuju i najnovija istraživanja koja pokazuju da deca na zahteve roditelja odgovaraju pozitivno prvenstveno zbog dobrog odnosa, a ne zbog kazni.



Međutim, nije svaka pohvala ista, treba znati kako se to radi. Dete treba pohvaliti za konkretan postupak i reći mu „baš lepo što si danas pospremio sobu“, a ne „ti si baš dobro dete“, jer deca veoma dobro osećaju kada je pohvala iskrena. Samo pohvala koju povezuju sa svojim konkretnim delom ima pravi efekat.

Ipak, samopouzdanje je nešto što se ne može naučiti!

Ali, bez panike, poverenje i samopouzdanje je nešto što se mora razumeti. Samo zato što ste razumeli šta je samopouzdanje, ne znači da ga imate. Nije dovoljno što ste saznali šta je to jer vi zapravo dobijate iskustvo kako da ga postignete.

2. Koncentracija

"Smiri se! Razmisli!..." Nema roditelja koji barem jednom ovo nije rekao svom detetu, naročito prilikom izrade domaćeg zadatka. Nema ničeg goreg nego kada ga gledate kako se vrti na stolici, kako mu pažnju skreće automobilska sirena na ulici, slika iznad radnog stola... Treba napomenuti da je jedan od glavnih uzroka neuspeha u školi nepažnja.

Fokus i koncentracija je sposobnost usmeravanja misli. Umetnost koncentracije, bez obzira da li dete uči biologiju ili udara u boks džak, se sastoji u fokusiranju na zadatak i eliminisanju svega što mu skreće pažnju.

Probajte da primenite sledeće tehnike kod kuće koje su se pokazale izuzetno efikasne na treningu borilačkih veština kada se deca uče Fokusu?



1. Slušanje u stavu .

Učite decu da kada je vreme za slušanje, oni ne smeju da se šetaju, vrpolje ili čak rade nešto dok im vi pričate bitne stvari. Oni moraju biti skoncentrisani i mirni tako da slušaju sedeći ili stoje uspravno. Mi čak na treningu tražimo da budu u pravilnom položaju sa ramenima povučenim unazad, malo podignutim grudima i čelom podignutim visoko. To može udvostručiti zadržavanje koncentracije na ono što se trenutno objašnjava i veoma je mali procenat onih koji nisu razumeli pri takvom načinu rada!

2. Direktan kontakt očima je presudan.

Prekinite da nešto objašnjavate ako dete prestane da vas prati očima. Pitajte ga da li je slušao i ako vas pažljivo prati nastavite sa objašnjavanjem. Postoje osnovna 4 načela za koncentraciju:

Fokusiranje očima

Fokusiranje čulom sluha

Fokusiranje vašim umom

Fokusiranje telom

Vaše dete će, ako je ispunilo ove uslove, tada biti spremno da se usredsredi na reči koje izgovarate.

I, naravno kada vaše dete sluša pažljivo, uhvatite ga u tom trenutku, i pohvalite ga sa dozom uvažavanja, npr. rečima "Odlično, bio sam tako ponosan na tebe zato što si bio koncentrisan, na ono šta sam pričao !" Koncentracija je sposobnost koja se uči i održava. Neke igre mogu pomoći vašem detetu da duže zadrži pažnju u nekoj situaciji. Težina igrice zavisi od uzrasta.

Evo 2 ideje za igre koje možete koristiti da pomognete detetu da se skoncentriše:

Asocijacije ideja. Radi se o nabranjanju ili ispisivanju svih asocijacija na neku reč.

Šta nedostaje? Dete posmatra grupu predmeta, a onda treba da uoči šta nedostaje.

3. Disciplina

Šta je disciplina?

U većini slučajeva, kada se izgovori reč **Disciplina** ona u sebi nosi prizvuk nečeg strogog i "opasnog", i asocira na zabranu ili kaznu. Međutim, disciplinovanje nije isto što i kažnjavanje.

Disciplina označava proces učenja dece prihvatljivom ponašanju unutar određenih granica. Ona uključuje postavljanje jasnih pravila deci kao i realnih očekivanja od njih, uz doslednost od strane odraslih u nastojanju da ih se pridržavaju.



Npr. Kućno pravilo je da nema korišćenja mobilnog telefona tokom vremena za učenje, ali dvaput ove nedelje vaša ćerka u to vreme slala je poruke. Rekli ste sinu da se od druga vrati do 5 da bi završio domaći, ali je opet 1 sat zakasnio.

U oba slučaja, prekršena su roditeljska pravila. Međutim, znajte da su deca sklonija da krše pravila ukoliko roditelji nisu dosledni kada je reč o posledicama ili kada granice nisu jasno definisane.

Dva najveća razloga za to su uglavnom nejasna **pravila i granice**; i **krutost**.

Rešenje je da podvučete jasne granice i budete istrajni a da ne budete kruti tj. nemate na stotine pravila koje pravite svakog dana.

Onog trenutka kada ste kod deteta izgradili disciplinu i odgovornost, onda možete da očekujete i samodisciplinu.

Samodisciplina će dovesti do upravljanja vremenom, a upravljanje vremenom može biti preterano težak zadatak.

Kada dete nema kontrolu nad samim sobom, kako bi onda moglo da kontroliše svoje vreme ?

Zato treba početi sa samodisciplinom koja je orijentisana na zadatke.

Šta dete time dobija?

Kontrolišući svoje obveze gradi samodisciplinu. Gradeći samodisciplinu, gradi upravljanje vremenom. Gradeći upravljanje vremenom, gradi rezultate a samim tim utiče i na samopouzdanje. Znači počinje da se kreće u krug.

Disciplina je veština koja se uči tokom odrastanja kroz suočavanje sa sve većim izazovima. Najbolji oblik discipline je onaj koji dolazi iz nas, koji je zasnovan na razvijenom osećaju za pravedno i ispravno, i na našim sopstvenim ciljevima.

Zato treba da inspirišemo decu da sanjaju velike snove, i da razmišljaju hrabro o svojoj budućnosti. Pokazujemo im mogućnosti, koje postaju dostupne onim ljudima koji izgrade i poseduju veliku samodisciplinu!

4. Edukacija

Obrazovanje i Edukacija - Veoma je bitno da objasnite detetu da ne uči zbog vas, nego zbog sebe. Bitno je da vrednujete i ukazujete na značaj edukacije i uspeha u školi ali i u životu.



Ukažite detetu da jedan od najboljih vidova „samoodbrane“ u savremenom društvu - znanje. Temeljno i svestrano. Kada dete traži da ide na kompjuter uputite ga da koristi edukativne sajtove, kao što su oni sa zadacima iz matematike i fizike.

Motivišite dete da čita knjige.

Pored formalnog ukažite detetu i na koristi od neformalnog obrazovanja. Naučite dete saobraćajne propise i znakove. Objasnite mu kako da bezbedno se služi kako da postupa sa strujom i vatrom pogotovu ako je mladjeg uzrasta.

Pustite mu povremeno da gleda crtane filmove na engleskom jer dete jako brzo uči reči na taj način.

Učite ga da je znanje - sve.

5. Poštovanje

Poštovanje je osnova uzajamnog razumevanja među ljudima. Poštovati čoveka znači smatrati ga važnim, značajnim i dostojnim časti. Poštovati sebe znači ne dozvoljavati rušilačke postupke prema samome sebi. Osećanje poštovanja ne nastaje iznenada, već počinje da se ispoljava u zavisnosti od toga koliko roditelji spolja ukazuju poštovanje prema svojoj deci.

Danas su deca izložena raznim lošim uticajima: preko tv, interneta, u kontaktu sa drugom decom u školi ili na ulici itd., a koje su rezultirale gubljenjem temeljnih vrednosti života, drskim ponašanjem, psovanjem...



Poštovanje prema drugima znači da drugim ljudima priznajemo istu onakvu vrednost, dostojanstvo i prava kao i samima sebi.

S takvim stavom u školi deca će biti omiljena u društvu i kod samih nastavnika i učitelja. Brojni su primeri da deca zbog svog drskog i arogantnog ponašanja dobijaju slabije ocene od njihovog znanja.

Iako ne možete potpuno kontrolisati okruženje u kojem deca odrastaju, svakako da ih možete naučiti ispravnom i lepom ponašanju.

6. Timski Duh

"Timski duh" je potreban u bilo kojoj grupi da se nalazite i podrazumeva timski rad za dobrobit svih uključenih. Škola je baš takvo mesto i tu on dolazi do izražaja.

Poznato je da se deca angažuju na tkz. grupnim radovima gde zajedno rade na nekim domaćim zadacima.

Ako vaše dete spada u osrednje učenike onda je mnogo bolje da je u nehomogenom sastavu grupe u kojima su predznanja učenika različita .

U takvim grupama je idealno za napredovanje jer je omogućeno učiti od boljih učenika.



Isto tako je i u drugim sferama života.

Ako želite da dete bude uspešnije u školi treba da se druži sa uspešnijim učenicima, ako to želite u sportu treba da se druži sa uspešnim takmičarima itd.

7. Stav i Izbor

Kada vremenom dodje do povećanja stepena samopouzdanja dolazi i do izgradnje stava deteta. Jedan od najboljih primera je kad izgradite stav deteta, da bez ustezanja na neke loše stvari koje mu se nude može reći - NE!

Kako prepoznamo kada neko ima dobar stav o nečemu ? On se manifestuje kroz: ton glasa, držanje, izraz lica, rukovanje, odbijanje...

Stav je jako bitan kod dece pogotovo u ovom vremenu kada i se nude razni poroci u vidu alkohola, duvana i droge.

Kako deca rastu, tako raste i broj izbora koje ona moraju napraviti. Izbori će početi čim krenu u školu i nastavljaju se tokom njihovog odrastanja i usložnjavaju se kako vaše dete sazreva. Zašto je potrebno napraviti izbor? Deci naglasite rizike od eksperimentisanja sa sredstvima zavisnosti, koje će im nekad biti ponuđene. Najsigurnije je da deca odmah odbiju, a ne da započnu s pogrešnim izborom „lako ću ja odustati, ovo ću samo jednom da probam“.



Naprotiv, odustajanje od eksperimentisanja s bilo kakvim porocima, a naročito od konzumiranja, uopšte nije jednostavno, nikako lagano i na kraju vrlo je neizvesno“.

Nalaženje izbora ima ravnotežu samopouzdanja i mentalne sposobnosti razmišljanja kroz posledice vaših odluka. Dakle, učeći decu da naprave dobar izbor koji će im koristiti u godinama koje dolaze, će definitivno kanalisati decu u pravom smeru. Deci će biti olakšano donošenje ispravnih odluka, ako nauče da ih donose još u ranoj mladosti.

8. Ciljevi

Neka deca postave ciljeve, ali odustanu već na pola puta. Druga uspeju da istraju do kraja. Neka pak, idu i dalje od toga. Dakle ...

Kako podstaći decu da ostanu usredsredjena na svoje ciljeve i da idu dalje od toga?



Na sportskim ciljevima je najlakše učiti decu kako se postavljaju ciljevi i kako se dolazi do njih. Cilj koji je potreban u školi se slično radi.

Pri razgovoru s detetom ono treba da iskaze svoj cilj u školi, ali deca, pa i odrasli vrlo često greše i ne prave razliku između

želja i ciljeva. Želja je nešto što je imaginarno.

Objasnite detetu na klasičnom primeru šta je želja, a šta jasan cilj na primeru zdravlja:

‘Ja želim više zdravlja’ – izjava koja nikog ne obavezuje. Želim, pa ako mi zvezde budu naklonjene možda mi se to i ostvari.

‘Moj je cilj da budem zdravija’ – idealan nastavak ove prve izjave. Ako želim za sebe više zdravlja i postavim sebi za cilj da budem zdravija, onda je sledeći korak da vidim kako ću taj cilj i ostvariti. U ovom konkretnom slučaju je najbolje napraviti analizu trenutnog zdravlja, pa uz konsultaciju s nutricionistom, krenuti sa izbalansiranom ishranom, upisati se na odgovarajući trening ubaciti šetnju itd. Ali sve to mora biti stavljeno na papir i odrediti tačne datume šta od pomenutih koraka preduzeti.

9. Ishrana i higijena

Fraza „Zdrav duh u zdravome telu“ predstavlja mnogo više od opisa običnog vežbanja i negovanja tela. Vežbe su važan element da neko bude fit i zdrav, ali je isto tako važno da se zdravo i hrani i da mu to postane način života.



To zahteva da mu objasnite značaj zdrave hrane, kako telo funkcioniše i kako da stekne određene navike u ishrani. Naučite ih koje su korisne namirnice kao što su: voće povrće, mlečni proizvodi, a koje štetne (npr. gazirani sokovi, suhomesnato, paštete...) koje treba izbegavati.

Prvo stavite akcenat na to da treba da navikne ima 5-6 manjih obroka u toku dana a da izbegava da jede manje puta uz prejedanje. Ovo najviše zavisi od vas roditelja, jer vi kupujete hranu i uglavnom servirate detetu.

Objasnite mu da je doručak najvažniji obrok, prepodnevna užina treba da je na bazi voća, ručak obavezno uz supu ili čorbu, popodnevna užina malo jača pogotovu ako dete ima neke aktivnosti ili trening i laganija večera da se ne optereti stomak pred spavanje.

Spavnje je isto vrlo bitno jer dete koje je pospano ne može da prati dobro nastavu u školi. Vaše dete mora da ima dovoljno sna 8 - 9 sati.

Za zdrav duh bitno je i održavanje higijene tela, da bi bilo u svom najboljem izdanju. Redovno pranje zuba, tuširanje, podrezani i čisti nokti. Isto tako je bitno da je odeća uveče složena čista i ispeglana pred školu ili uniforma pred trening itd... Takodje im predočite zbog čega je bitno da održavaju higijenu. Oni imaju povećan osećaj blagostanja, jer se osećaju zdravo. Ljudi koji su sposobni da postignu više, pozitivniji su od onih koji to ne mogu. Biti fit i uredan povećava detetovu energiju i izdržljivost ali sposobnost koncentracije, i dovodi do uspešnijeg i zdravijeg života.

10. Maniri

Maniri i bonton (kultura) za decu važe kao najbitniji kvaliteti koji se trebaju negovati kod kuće. Maniri kod dece su jako bitni jer oni utiču i na ostale životne veštine koje ovde pominjemo. Deca sa dobrim manirima mnogo manje imaju sukobe, znaju da razluče šta je dobro, a šta je loše itd.

Loši maniri su konstantno prisutni u dečijem okruženju na TV-u, na ulici, u školi, ali i kod druge dece. Zato su mnoga deca podložna njima.

Usaditi dobre manire nekim tinejdžerima predstavlja gotovo nemoguć zadatak. No, nemojte očajavati, samo budite uporni sa tim. Deci nije dovoljno reći da treba da bude dobar, već mu mnogo puta treba dati primer.

Bićete iznenađeni koliko vaše ukazivanje i prigovaranje na svako detetovo negativno ponašanje, daje rezultate i prelazi im u dobre manire i navike koje im ostaju. Dobri maniri su neophodni svakom detetu radi samopouzdanja i uspeha u životu.

11. Izbeći vršnjačko nasilje

Šta za dete znači pojam „**nasilničko ponašanje**“? Za neku decu, to je jedna devojka u školi koja ih uvek ismejava. Za drugu, to je najkрупniji tip u komšiluku koji uvek pokušava da ih maltretira ili traži da mu daju neke svoje stvari da bi ih pustio na miru.

Ponekad "nasilnika" predstavlja cela grupa dece, koja se okomi na nekoga.

Bez obzira kakva je situacija i od koga nasilništvo dolazi, nasilničko ponašanje dovodi do toga da se dete oseća: depresivno, povredjeno i usamljeno. To ih dovodi do nelagodnosti pri samom odlasku u školu, na aktivnosti i mesta koje su deo njihovog života.

Ono što bi kao roditelji trebalo da uradite jeste da razgovarate sa detetom o dešavanjima u školi i da ih podstaknete da vam se poveravaju.

Kod kuće sa njim, prođite kroz slične situacije, naučite ga kako da reaguje, kako da se postavi i

šta da kaže. Nasilnici manje kinje one mališane koji imaju dosta drugova, stoga podstaknite dete da sklapa prijateljstava u školi i van nje.

Tako će definitivno steći više iskustva u interakciji sa drugima, a veća je verovatnoća da će mu neko od njih priskočiti u pomoć. Radite na tome da stekne samopouzdanje, jer nasilnici imaju "pik" na one ranjive, nesigurne i povučene.

Ako vam dete kaže da konstantno trpi neki vid nasilja ili torture, najbolje je da popričate sa nastavnikom, psihologom ili pedagogom o koracima koje će preduzeti kako bi dete bilo bezbedno.



12. Opasnost od stranca

Opasnost od komunikacije sa nepoznatim licima sa decom je jedna od najvažnijih lekcija koju dete treba naučiti.

Poslednjih par godina intenzivno živimo u vremenu u kojem je više nego ikad prisutna potencijalna opasost od otimanja i kidnapovanja dece.

Nećemo vam navoditi primere jer su previše često bili na TV-u i u novinskim člancima da bi morali na to da vas podsećamo.



Na osnovu istraživanja eminentnih svetskih institucija za bezbednost veliki procenat dece pri kidnapovanju su zbunjena, ne prave bitniji otpor ili čak krenu sa otmičarima ako su ih prevalili govoreći im da ih je neko pozat njima poslao da ih povezu.

Zato edukacija dece treba da bude bazirana na usadjivanju 3 pravila i osnova prevencije:

ODBIJANJE – TRČANJE - VIKANJE.

Decu treba naučiti da znaju napamet: roditeljski ili kućni broj telefona. Popričati sa njima o mogućem scenariju ako bi ih neko zaustavio da ih nešto pita, kako da izbegnu da dodje uopšte u situaciju da ga neko uvlači u auto isl.

DECA SU TESTIRALA – RODITELJI SU ODOBRLI !

Dragi roditelji,

Naučno je dokazano raznim studijama, da se u ovim temama nalazi ključ do uspeha, sigurnosti i bezbednosti; vašeg deteta kako u školi tako i u životu. Primenite ih i budite istrajni u tome sa svojim detetom i već za 3-4 nedelje videćete prve rezultate. Mi smo sigurni u to, jer je ovaj program u 12 lekcija koji koristimo u našoj školi **GARD**, dao rezultate kod mnogo dece o čemu govore mnogi roditelji (vidite u nastavku).

Kao pomoć vašim nastojanjima, dobijaćete na email u narednih mesec dana, dodatne savete kako da poboljšate ovih 12 veština. Ukoliko vam za neke lekcije bude potrebna pomoć, slobodno nam se možete obratiti na tel.: **065/8807-167** ili preko e-maila: info@gard.rs.

Ukoliko nemate dovoljno vremena da posvetite ovim lekcijama ili želite da deca dobiju konkretnije informacije i sveobuhvatnu obuku oko ovih životnih veština i osobina koje su utkane u program - „**Životne veštine**“, možete nam se obratiti i prijaviti vaše dete za ovaj šetonedeljni kurs.

Svako trening-predavanje je trajanja 30-45 minuta, (u zavisnosti od uzrasta deteta) a svaka lekcija se obrađuje kroz trening i uči decu svim vrednim veštinama koje su sastavni deo ovog programa. Pored usvajanja svake lekcije kroz konverzaciju i pokazne vežbe na času, deca takodje dobijaju skripte i dodatne pisane i video podsetnike uz svaku lekciju.

Program je regionalnog karaktera i realizuje se u 10 naseljenih mesta u južnom Banatu sa centrima u Vršcu i Beloj Crkvi a broj učesnika ograničen.

Ukoliko još uvek niste sigurni u učinak našeg programa, možete **iskoristiti akciju** i prijaviti se za **INDIVIDUALNI ČAS** na kojem ćemo napraviti razgovor o 6 osnovnih tema sa vašim detetom i vama uz koji ćemo uraditi: analizu potreba deteta, mernje sposobnosti tela i napraviti Listu napretka, a sve ovo **vas neće koštati 2.000 din** kao u redovnoj proceduri, već ćete dobiti na poklon potpuno **BESPLATNO** bez ikakvih obaveza.

Iskoristite Akciju koja traje do popune grupe, i pozovite odmah na tel.: 065/8807-167 ili prijavite dete preko e-maila na: info@gard.rs i rezevišete mu mesto jer je broj učesnika vrlo ograničen.

Moje ime je **Stevo Pavlović**, a borilački klub **BK GARD**, čiji sam osnivač, je uspešno edukovao, tokom prethodnih 15 godina životnim veštinama i vrednostima, decu iz celog regiona. Tokom dugogodišnjeg rada, sa mojim asistentima, cilj nam je bio da promenimo život dece, te da ih učimo da znaju da urade prave stvari u životu i da razlikuju dobro od lošeg.

Tokom svih ovih godina mog rada kao trenera borilačkih veština, ključni motivator bio je, to što su mnogi roditelji slični vama, doveli decu na naše treninge ili jedan od kurseva, jer im je bilo potrebno malo dodatne pomoći kada je u pitanju izgradnja karaktera njihovog deteta i nešto viši nivo samopouzdanja, discipline, fokusa i koncentracije.

Hvala Vam na budućoj saradnji,

Stevo Pavlović, Glavni Instruktor BK “Gard”

"Gard" je pomogao mnogim, sada odraslim članovima i deci da ostvare svoj pun potencijal!

Učimo ih da uvek imaju pozitivne misli!

Ako želite biti uspešna osoba, trebate da razmišljate pozitivno. Dajte sve od sebe da otklonite negativne misli iz vaše glave i tražite dobro u svakoj situaciji. Negativno razmišljanje će vas udaljavati od postizanja vaših ciljeva i da budete zdrava, sretna i produktivna osoba. Zamislite u realnosti neku vrlo uspešnu osobu i brzo ćete приметiti da nju krasi pozitivno razmišljanje. Dokazi su svuda oko vas. Setite se primera?

Učimo ih da stalno upijaju nova znanja!

Uspeh će rasti samo do nivoa na kojem radite. Uvek učite koliko god možete, od vrlo uspešnih ljudi, u vašoj okolini i van nje. Što više naučite, to će bolje biti i vaše školske ocene. Imaćete potencijal da ostvarite više finansijske slobode i bolje liderske sposobnosti

Učimo ih da veruju u sebe!

Ulazite u svaku situaciju s pobedničkim razmišljanjem i namerom da uspete. Morate izbrisati bilo koji vid sumnje u sebe, strah i nesigurnost koja dolazi iznutra. Ne fokusirajte se na ono od čega strahujete, već na ono šta želite biti. Vi ćete verom u ispunjenje planova pronaći put koji vodi do uspeha. Samopuzdanje će vam omogućiti da izgradite život vaših snova. Verujte u sebe, onda će i drugi verovati u vas.

Učimo ih da budu u okruženju pobednika!

Ako se želite osećati i razmišljati negativno, onda vreme provedite s negativnim ljudima. Oni će vas sigurno uhvatiti za noge i povući vas dole na dno u svakoj prilici. S druge strane, uspeh stvara uspeh. Što se više povezujete s pobednicima, više ćete početi razmišljati i raditi kao jedan od njih.

Učimo ih da razmišljaju o velikim, a ne malim stvarima!

Neko je jednom rekao da ako vam je cilj da svojom strelom pogodite u zvezde, onda biste mogli dobaciti do meseca, ali ako vam je cilj da svojom strelom pogodite mesec, onda ćete možda samo dobaciti do ptica.

To je istina.

Zato vrlo uspešni ljudi streme ka velikim stvarima.

Ako ne razvijate pozitivno razmišljanje, vi nikada nećete postati uspešni u životu. Ne možete razmišljati kao gubitnik, a očekivati da budete pobednik. Imati pozitivno razmišljanje je bitan preduslov za uspeh.

**Ako ste među onima koji ne žele da "čekaju "
Da im same od sebe dodju, ove važne životne veštine ...
I ako ste posvećeni tome da priuštite vašem detetu
najbolje mogućnosti zato ODMAH ...**

**POZOVITE
BK "GARD" NA Mob.:**

065/ 8807-167

**I PROVERITE KAKO I VAŠE DETE MOŽE DA
NAUČI VEŠTINE ZA "USPEŠAN PUT U ŠKOLI I ŽIVOTU"**

www.gard.rs



**Nemojte nam verovati na reč
već pročitajte ono što su naši članovi i
njihovi roditelji rekli o našem radu:**

ULAGANJE U USPEH I BUDUĆNOST DETETA

Dragi Stevo,

Naš sin Branislav (15god.) je član u KBK Gard gotovo 5 godina . On se prvo upisao u probni program i imao je svoj put od rekreativca preko takmičara-početnika do naprednog takmičara pa osvajača medalja i pobednika nekoliko turnira i prvenstava. Za to vreme on je prošao put od donekle stidljivog deteta, do samopouzdanog mladića . On sada hoda, razgovara, i nosi se na način koji nas čini izuzetno ponosnim. Pored toga organizovao je svoje vreme za učenje a dovoljan dokaz tome je da je vukovac i jedan od najboljih djaka u svojoj generaciji, Ono što je KBK Gard učinio za nas je to da nam je ulaganje u našeg sina zaista neprocenjivo i očekujemo da će se koristiti za njega i dalje povećavati u obliku samopouzdanja i karaktera tokom celog njegovog života. Navikli ste nas da kad god udjemo u salu da očekujemo ništa drugo osim 100% napora od svih u svim sferama a naročito ih podstičete za uspeh u školi. Molim vas da nastavite sa dobrim radom i da inspirišete vaše učenike da se kreću napred prema svojim ciljevima.

Snežana i Ika Gvozdenov

Pavliš

POČEO JE DA VERUJE U SEBE

Moj sin Adrian (13god.) je bio dete koje se rado igralo samo. Takodje je imao i višak kilograma. Već posle kraćeg perioda od početka treninga u klubu Gard postao je mnogo aktivniji. Sada je naučio da raspoređuje svoje vreme i ima mnogo više vremena za sve aktivnosti. Takodje je počeo da se druži sa drugom decom i da je u većem društvu. Postao je mnogo društveniji što mi je jako bitna promena a i korigovao je telesnu težinu.

Božin Speranca-Gracijela
Vršac

BEZBEDNOST I KONDICIJA

Pre upisa mog sina Bora (13 god.) imamo sam bojazan da li će se povrediti jer je reč o “žestokom” sportu kojim sam se i sam bavio u srednjoškolskim danima. Ali videvši kakav pristup Stevo i njegovi pomoćnici imaju sa članovima pogotovu mladjeg uzrasta ta bojazan je potpuno otklonjena. Sada mirne duše šaljem dete na trening jer sam siguran da je rad profesionalan i stručan da možda ima više šanse da se povredi na nekom ekipnom sportu nego tu. Pored toga stekao je dobru kondiciju smršao je i telo je počelo lepo da mu se definiše.

Sreten Ivanović

Vršac

ODRASTA ZRELIJE NA MNOGO NAČINA

Želeo bih da kažem da moj sin Aleksandar (8 god.) uživa u kimboks treninzima u klubu GARD ali i u edukacijama o životnim veštinama kojima ih učite . Vidim dosta poboljšanih sposobnosti . U početku sam mislio da je krenuo zbog druge dece i da mu se neće svideti jer je živahan i ne drži pažnju puno na jednoj stvari. Vrlo brzo me je razuverio tako što je počeo stalno pominje šta je radio na treningu i sa apetitom je odlazio na treninge za razliku od škole gde mu nije uvek bilo po volji. Sada mi se čini da je stabilniji gledajući sa psihooškog aspekta. Mirniji je, ne “busa” se kao ranije, poslušniji je i smireniji u odnosu na raniji period pa i u vezi škole. Uljudnost , poslušnost kao i napredak u školi. Poštovanje starijih. Kratko rečeno vidne promene na bolje.

Dragan Nadoveza.

Gudurica

MORAL , KARAKTER I ODLUČNOST

Darko (14 god.), je napravio veliki skok i pomerio je granice u svom životu otkako se pridružio KB klubu Gard . Za kratko vreme se razvio u čvrstog momka , sa dobrim osećajem za moral i karakter . On sada razume šta je ispravno i šta je pogrešno. Za vrlo kratko vreme, on je počeo da shvata šta je pojam pravog sportiste i da uživa u fer pleju; a da konkurenciju ne shvata kao opasnost već kao podstrek koji ga gura napred. Takodje primećujem da je staloženiji i mnogo više je poslušan nego ranije. Darko je odlučniji nego ikad da dodje do svog prvog cilja – medalje na takmičenju.

Ničevski Vladica
Vršac

IZVANREDNO SAMOPOUZDANJE

Trenirajući pre dosta godina po programu KBK Gard sam ostvario brojne koristi od treninga kimboksa i to na mnogo načina . Imao sam povećanje mentalne sposobnosti, stekao samokontrolu Šta daradim u konfliktnim situacijama I kako da izbegnem da dodjem u situaciju da primenjujem ono što sam naučio kroz trening kimboksa. Ono što me je obuzimalo je disciplina, želja, i posvećenost da dostignem svoje ciljeve u sportu i životu. Cela jedna generacija članova kluba koja je trenirala je imala koristi od ovog trening programa uz znatno povećanje fizičkih sposobnosti, ali i najvažnije veštine koju sam tada stekao – izuzetno samopouzdanje.

Darko Stajić (28)
Vršac

MODEL PONAŠANJA

Miloš (10g.) je u sada u stanju da održi svoje obećanje jer je stekao dobru samodisciplinu . Dobija sve više samopouzdanja, ne samo u svojoj boks tehnici već i u drugim veštinama, ali i u školi . BK Gard je strahovito pomogao u njegovom odrastanju da izrasta u uspešnog dečaka sportistu i u košarci koju uspešno uporedo trenira. Boks jetakođe kanalisao njegove napore u pravom smeru.

Zato bih želeo da se zahvalim klubu Gard i njegovim instruktorima na sjajnoj trening obuci koju koristite jer je to puno pomoglo Milošu. Verujem da mu trening ne pomaže samo u borilačkom umeću već i da postane bolja osoba u ukupnom smislu.

Veroljub Pandurov
Bela Crkva

Koji su ciljevi Vašeg deteta?