



## Odgajanje dece u stresnim vremenima

# Briga o deci sa smetnjama u razvoju

Briga o detetu sa smetnjama u razvoju je izazov za svakog roditelja, naročito kada su vremena teška i nesigurna. Evo šta možete da uradite da vam se dete uvek oseća voljeno i zbrinuto.

### ○ Družite se

- Čitajte detetu, ispričajte mu priču ili pravite zvuke pomoću predmeta u kući. Čak i kada mu je verbalna komunikacija izazov, vaše dete ipak može osmehom ili smehom da vam stavi do znanja da mu je lepo
- Stimulišite detetova čula igrom. Koristite boje, različite materijale i zvuke (na primer, zgužvani papir ili bacanje kamenčića u vodu). Sve to će vašem detetu pomoći da se poveže sa okruženjem
- Čak i kada imate mnogo obaveza, ipak možete da se družite sa svojim detetom. Opisujte mu tačno šta radite – od brisanja poda do pranja sudova – za dete je sve stimulans

### ○ Jasno komunicirajte

- Zbog nekih fizičkih stanja i teškoća u razvoju vaše dete možda ne može jasno ili ne može uopšte da govori, ili se njegov govor sporo razvija. Kada govorite detetu:
  - Spustite se tako da mu budete u nivou očiju, da može da vas vidi i čuje
  - Gledajte dete u oči, smešite se i ohrabrujte ga
  - Budite strpljivi i dajte mu vremena da odgovori
  - Slušajte, klimajte glavom i stavite mu do znanja da ga čujete

### ○ Izgradite emocionalnu vezu

- Koristite fizičku i verbalnu podršku da vam se dete oseća voljeno i prihvaćeno
- Upamtite da pozitivan govor tela, izrazi lica, gestikulacija, zvuci i reči mogu mnogo pomoći

### ○ Podržite detetovu samostalnost

- Gradite detetovo samopouzdanje tako što ćete ga pohvaliti kada uradi ono što može umesto da se fokusirate na ono što ne može
- Pomažite detetu samo kada mu je potrebna pomoć. U suprotnom, misliće da ga tetošite i da ne može da testira svoje sposobnosti

### ○ Tražite pomoć

- Niste sami. Normalno je da osećate stres, anksioznost i frustraciju kada brinete o detetu, naročito kada su vremena nesigurna
- Podelite odgovornost za brigu o detetu s drugim odraslim članovima porodice
- Povežite se s ljudima koji razumeju vašu situaciju i podelite s njima i izazove i uspehe
- Budite dobri prema sebi i napravite pauzu kada vam je potrebna. Naši saveti u Brizi o sebi i Kontrolni besa mogu biti od pomoći

### ○ Sledite rutinu

- Utvrđeni raspored može vam pomoći da se osećate organizovanije i držite stvari pod kontrolom – pogledajte naše savete o Uspostavljanju rutine
- Vaša rutina treba da obuhvati dnevne obaveze i omiljene aktivnosti vašeg deteta. Tako ćete se zajedno i zabaviti i biti produktivni
- Planirajte slobodno vreme. Neka dete bira aktivnosti, to će pomoći njegovom samopouzdanju
- Koristite jednostavan jezik kada detetu dajete uputstva i neverbalnu komunikaciju (gestikulaciju, slike, zvuke) da mu pomognete da shvati šta ste planirali za taj dan

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE