

Odgajanje dece u stresnim vremenima



Odgajanje bebe

Uzbudljivo je postati roditelj po prvi put, ali i ponovo dobiti bebu. To signalizira i ogromnu promenu, koja za mnoge roditelje može biti stresna. Evo kako da svojoj bebi – i sebi – obezbedite najbolji mogući početak.

Podelite brigu

- Povežite preko društvenih mreža s ljudima koji vam mogu dati podršku ili ih jednostavno pozovite telefonom
- Prihvatite pomoć i sa ostalim članovima porodice naizmenično pazite bebu – tako ćete imati i malo vremena za sebe
- Spavajte kada vam beba spava da biste imali energije kada se probudi

Zabavljajte svoju bebu

- Spustite se do bebinog nivoa očiju da može da vas vidi i čuje
- Pevajte joj pesmice
- Slažite raznobojne plastične čaše i kockice
- Pričajte joj priče i prelistavajte s bebom slikovnice

Jasno komunicirajte

- Imitirajte bebine izraze lica i zvuke i reagujte na njeno gugutanje
- Obraćajte se bebi po imenu
- Opisujte šta vaša beba radi

Zajedničko učenje

- Napravite bebi zanimljivo okruženje – raznobojni ukrasi i različite teksture stimulišu bebina čula
- Pustite bebu da istražuje svet oko sebe svim čulima: čulom vida, čulom mirisa, čulom sluha, čulom ukusa i čulom dodira

Umirite bebu kada plače

- Beba vam plakanjem stavlja do znanja da joj trebaju uteha i nežnost
- Pokušajte da otkrijete zašto vam beba plače. Možda je gladna, a možda umorna, možda joj je toplo, a možda hladno, ili joj treba promeniti pelenu
- Pevanje uspavanke ili puštanje neke nežne muzike u pozadini može pomoći da bebi odvratite pažnju. Zvečka ili vrteška iznad krevca dače joj nešto za gledanje
- Bebu može umiriti nežno ljuljuškanje ili ritmično milovanje po leđima
- Ako ste zabrinuti, razgovarajte sa svojom babicom ili zdravstvenim radnikom

Budite nežni prema deci dok uče, ali i prema sebi kao roditelju!

Samo zato što vam danas nešto nije išlo kako treba, ili ste izgubili strpljenje, ne znači da ste loš roditelj. Podsetite se onoga što ste dobro uradili, čak i kada vam se čini da je sitnica.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE