



# Podsticajna nega - kako podržati i stimulisati razvoj bebe u situaciji pandemije



Dom zdravlja  
Novi Sad



unicef   
za svako dete

uz podršku The LEGO Foundation 

## Podsticajna nega - kako podržati i stimulisati razvoj bebe u situaciji pandemije

U kontekstu aktuelne pandemije, kada su mogućnosti za uobičajeni život, rutine i kontakte smanjene ili nepostojeće, a stres i kod dece i kod odraslih izraženiji, porodice više nego ikada imaju ključnu ulogu u kreiranju kvalitetnog, negujućeg, podsticajnog okruženja za dete od prvog dana njegovog života. Istovremeno, kao roditelji, u takvoj situaciji možemo da imamo različita neprijatna ose-

ćanja koja traju duže nego uobičajeno: anksioznost, bes, strah, tugu, kao i nesigurnost oko toga kada ćemo i na koji način prevazići aktuelne izazove.

### Imajte na umu!

- Važno je da, u dogovoru sa patronažnom sestrom i pedijatrom, redovno kontro-

lišete zdravlje i napredovanje bebe, i omogućite redovnu vakcinaciju.

- Pratite savete koje o dojenju i nezi bebe dobijate od patronažne sestre. Ne ustručavajte se da tražite savet o tome, pogotovu u slučaju sumnje ili potvrđene izloženosti virusu ili zaraze.
- Vežbajte sa bebom iniciraj - uzvratni mehanizam. Ovaj naizgled jednostavan oblik komunikacije sa bebom osnov je stimulacije razvoja. On podrazumeva da roditelj, prateći ponašanje bebe, uočava detetovu inicijativu, a zatim na nju reaguje - govori bebi, dodiruje je, zatim joj daje vreme da odgovori i započne novi ciklus „razgovora“.
- Ovaj oblik interakcije se uči, i što više vremena roditelj posveti razvoju veštine ovakve interakcije sa bebom, to će bolje moći da je koristi u svakodnevnim rutinama. Za početak, pogotovu dok je beba mala, izdvojite mirno, posebno vreme jedan na jedan sa bebom. Pažljivo je posmatrajte i slušajte da biste videli čime (pogledom, pokretima, zvucima) ona sa vama priča i kako reaguje na vaš govor, dodir, ili promene u izrazu lica.





- Govorite svojoj bebi, pevajte joj, grlite je i držite u rukama. Dajte joj prostora i vremena da i ona razgovara i „peva“ sa vama. Povežite se sa svojom bebom - upoznajte šta je interesuje i kako reaguje u različitim situacijama, šta je umiruje, tako što ćete biti uz nju, i posvećeni njoj.
- Iniciraj - uzvratni mehanizam važan je temelj zajedničke igre roditelja i bebe. Deca uče i ovladavaju svojim veštinama i svetom oko sebe kroz igru. Iz perspektive deteta - svako traženje, vađenje ili stavljanje u nešto, proizvodnja zvuka, pokreta, kombinovanje zvukova i pokreta - sve je igra. Da biste omogućili detetu da od prvog dana uči kroz igru, uredite prostor prema njegovim potrebama i tako da podstiče istraživanje, kretanje i radoznalost. U prvim danima - vi ste najbolja igračka za bebu - vaš glas, lice, dodir, miris - biće veoma snažan podsticaj da beba zaključuje, reaguje i ovladava svojim telom i načinima na koje ono govori i kreće se. Zato u prvim danima detetovog života, obezbedite siguran, topao prostor na podu i udobnu fotelju gde možete sa bebom da se mazite, pričate i započnete otkrivanje sveta.
- Kasnije će odlične prilike za učenje da se kriju u uobičajenim rutinama - hranjenju, oblačenju, kupanju, pripremi obroka, šetnji i slično. Napravite sa detetom i neke svoje rutine - zajedničkog čitanja ili igre igračkama koje prate detetovo interesovanje i veštine kojima ovladava.
- Odmorite se i brinite o svom mentalnom zdravlju! Minimalno pratite vesti koje vas uznemiruju. Zaštitite sebe i druge - očuvajte socijalne kontakte prateći preporučene mere. Briga o vašem ličnom emocionalnom životu doprineće tome da se dete uz vas oseća sigurnije i bezbednije. Kada se osećate dobro, možete bolje da svet sagledate iz bebine perspektive i da joj pružite iskustva u kojima ona opušteno ovladava novim repertoarom veština.
- Ne odvajajte se od bebe kad god je to moguće. Održite rutine u kući koje ste uspostavili i osmislite nove. Ovo će naročito biti potrebno, ako i onaj roditelj koji se inače vratio na posao - radi od kuće. Napravite porodični plan u koji ćete integrirati obaveze, rutine, prilike za učenje za bebu, odmor za oba roditelja i socijalne kontakte.

Za više informacija o tome kako da kreirate podsticajno okruženje od prvog dana bebinog života pogledajte brošure:

[https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2020-02/Danas\\_ste\\_postali\\_tata.pdf](https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2020-02/Danas_ste_postali_tata.pdf)

[https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2020-02/Danas\\_ste\\_postali\\_mama.pdf](https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2020-02/Danas_ste_postali_mama.pdf)

[https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2019-06/Brosura\\_da\\_li\\_pricate\\_sa\\_bebom.pdf](https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2019-06/Brosura_da_li_pricate_sa_bebom.pdf)

Slične korisne tekstove i video materijale možete pronaći na : <https://www.unicef.org/serbia/roditeljski-kutak>

► **Podsticajna nega- kako podržati i stimulisati razvoj bebe u situaciji pandemije**