


# сваки тренутак је важан!

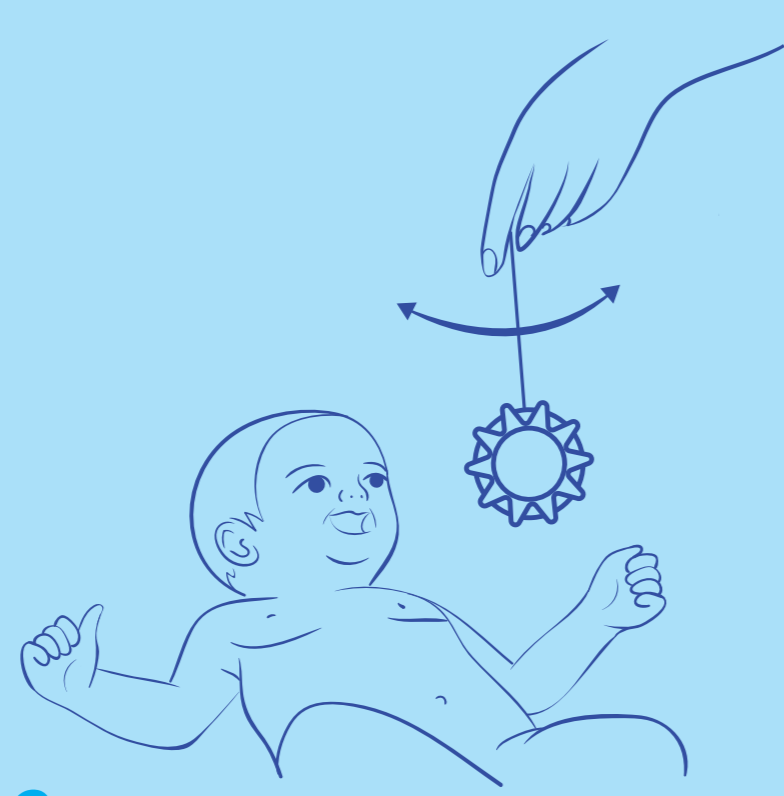
## Подстицање развоја детета у првој години кроз свакодневне активности


Да би деца остварила своје пуне потенцијале, она морају имати топлу и подстицајну везу са родитељима, квалитетну исхрану, заштиту од болести и токсичног стреса, прилике за рано учење и безбедно окружење које је стимулативно за раст и развој. Чланови породице и они који пружају услуге раног развоја треба да омогуће деци подршку и подстицајну негу. Односи између одраслих и деце који се заснивају на узајамној пажњи и стварају у дечјем мозгу добру основу за свако будуће учење и развој.

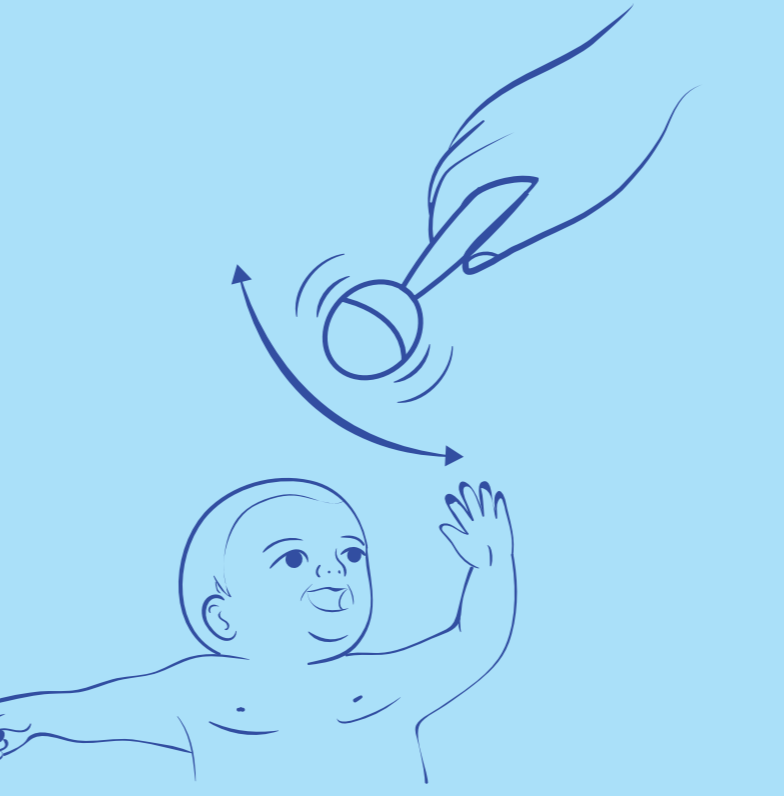
Комуникација коју дете започиње и на коју одрасли узвраћају омогућава стварање богате мреже веза у мозгу, повезивање детета и одраслих, а свакодневне тренутке претвара у прилике за учење и напредовање. Родитељи, ако током дана користите сваки тренутак за интеракцију са дететом по принципу „започни и узврати“, створите код детета основе за учење током читавог живота, за дугорочно здравље и за развој вештина, што ће му омогућити да изађе на крај са различитим изазовима.


### За бебе узраста 1-3 месеца


- 

1 Мама топлим речима привлачи поглед, а потом и измишља осмех детета. Дете временом почиње да препознаје људе и предмете, смеје се на звук маминог и татиног гласа, почиње да гуче. Посматрајте како се бебина уста покрећу док јој говорите. Правите изразе лица и гримасе које дете може да имитира. Направите паузу и сачекајте док беба не одговори онако како у том тренутку уме да одговори.
- 

2 Док беба лежи на леђима, показујте јој играчке и предмете живих боја, а када их учини, померајте их лево-десно да би их пратила погледом.
- 

3 Звечком или звонцетом прави се звук поред једног па поред другог бебиног уха. Дете окреће главу ка извору звука, а игра се понавља док беба не изгуби интересовање.
- 

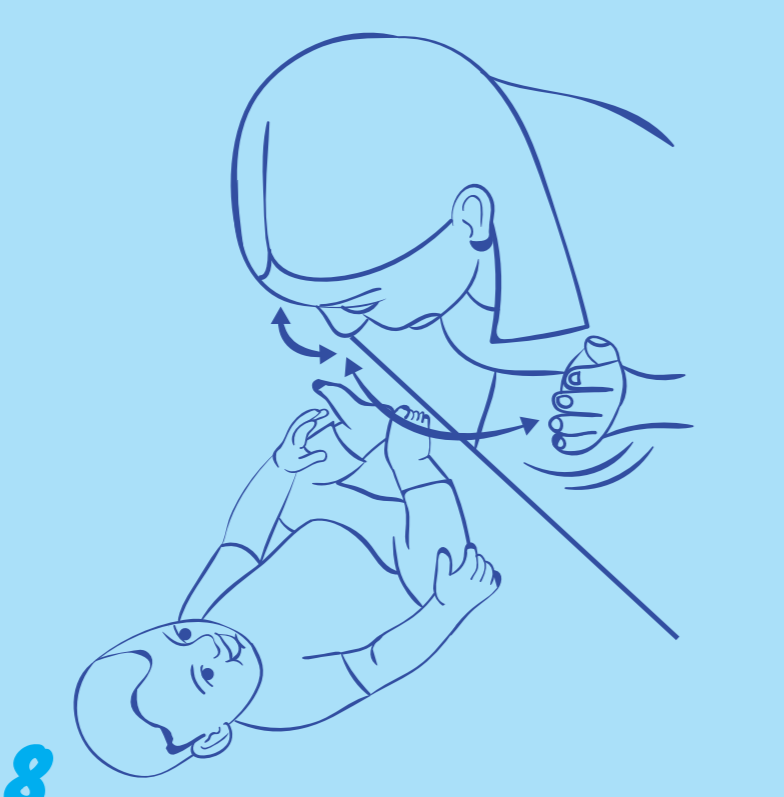
4 Покундите беби звечку држећи је изнад њене главе и тресите је док је беба не угледа. Када пружи руку ка звечки, дајте јој звечку тако да звечка прво додирне њен длан, а онда ће беба инстинктивно да затвори прсте око играчке. Ако беба не покушава да дохвати звечку, ставите јој звечку у руке (али је најпре пустите да сама проба да је узхвати).
- 

5 Стављајте бебу да лежи на трбуку на чврстој подлози и подстиците је да подиже главу. Овакве вежбе су веома важне за развој мишића врата, раменог појаса, руку и леђа.
- 

6 Пратите у шта беба гледа и да ли прави неки звук или израза лица, односно да ли помера руке или ноге. Тако започиње размена. Обратите пажњу на шта се беба фокусира и узвратите јој коментаром, додиром, дододјом јој оно што жели. Користите сваки тренутак за сваку размену. Када почнете да учавате како беба иницира комуникацију, учите много о њеним способностима, интересовањима и потребама и подстиците је да истражује, а одговарајући на бебино понашање, јачате везу са њом.

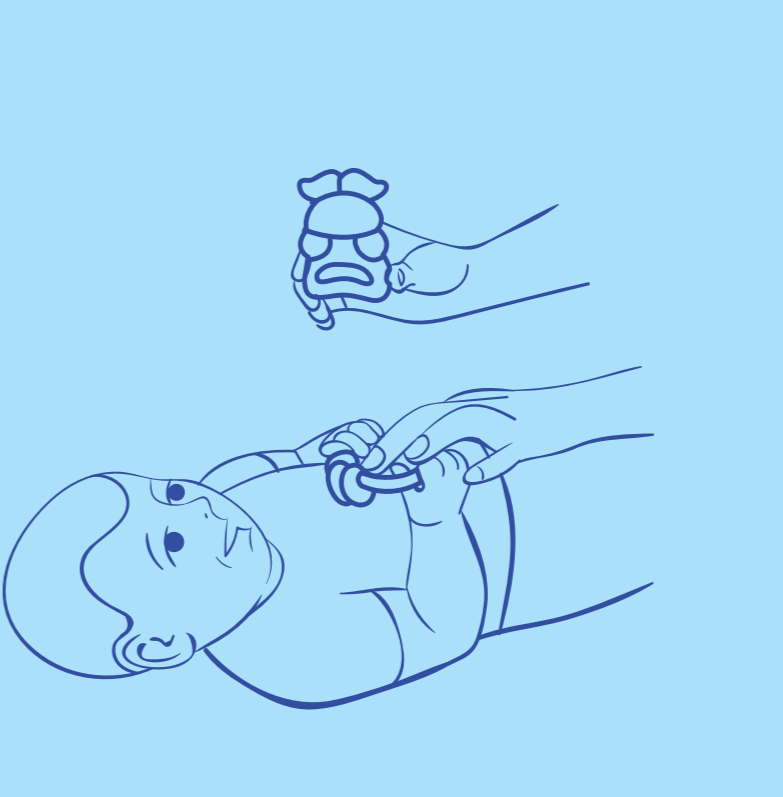
### За децу узраста 4-6 месеци

- 

7 Причајте, читајте и певајте детету сваког дана и реагујте на његово оглашавање. Обрадујте се и напејте се детету када се огласи, кажите нешто ведрим гласом и сачекајте да се оно поново огласи.
- 

8 Играјте се скривања тако што ћете прекрити лице рукама уз питање „Где сам?”, а онда раширите руке и одговорите „Ту сам!”.
- 

9 Играјте се што чекање. Ставите играчке испред детета када је будно и лежи на трбуку, измишљајте и звецајте играчкама да би дете посетило за њима. Пробајте да се играте и овако: дете је окренуто лицем ка мајци, леђима наслоњено на њене бутине; мама изговара поједине слојеве или речи, повремено заступајући како би дете могло да одговори; мама затим пева, цукајући у ритму или нагињући се у разним правцима.
- 

10 Када се дете стави испред огледала, оно се обично радује слици у огледалу. Ако реакција изостаје, одрасли треба да се умеша, да мизи и милује дете, да га покреће, да му тепа, а дете ће уживати у томе.
- 

11 Када је будна, сита и мирна, беба је спремна за учење и истраживање; док лежи на леђима са отвореним шакама, пружите јој играчку беба ће посетити за њом, дохватиће је и ставити у уста да истражује.
- 

12 Дозволите беби да вежба одржавање равнотеже: док лежи на леђима, пружите јој руке како би покушала да се усправи у седећи положај.

### За децу узраста 7-9 месеци

- 

13 Испред детета под мараму ставите играчку за коју је дете тог тренутка заинтересовано, а дете треба да је тражи и пронађе.
- 

14 Детету је занимљиво да прилази пантљичку за чаје је крај закована играчка коју воли. Да би разумело односе између предмета, као и узрок и последицу, можете му дати лопту да је котрља или посују са коцкама које може да кади и убације.
- 

15 Понављајте слојеве које дете изговара – „да-да“, „ба-ба“. Ставите дете у криво, узвратите га за руке и играјте се с њим „таши-таши-танана“. Када се удаљавате од детета, реците му: „Па-па“.
- 

16 Осим родитеља, дете треба да узимају и њиме треба да се баве и особе које су му познате и које прихвата. Оне треба да буду насмејане и пријатно расположене, јер дете тешик подноси страна, строга и нерасположена лица.
- 

17 Користите оброке као прилику за учење. Именијте храну, прибор за јело, предмете, активности, особе, стања и осећања, пратите иницијалну детета. Када одговорите на неку активност коју је дете започело именујући оно што ради, види или осећа, правите везе у његовом мозгу и пре него што дете може да разуме речи или да их изговори.
- 

18 Шта год да радите, будите спремни на чекање. Сваки пут када узвратите на иницијалну детета, сачекајте и дајте му прилику да одговори. Тиме детету омогућавате да развије сопствене идеје и стављаје му до знања да кад је стало до њега, што подстиче самопоуздање и независност; с друге стране, нама чекање пружа прилику да сазнате нешто више о потребама детета.

### За децу узраста 10-12 месеци

- 

19 Сваког дана читајте нешто детету; док заједно разгледајте сликовнице, именујте и опишете предмете и боје. Разговарајте о ствари које вас окружују, показујте детету занимљивости и делите с њим моменте „заједничке пажње“.
- 

20 Дозволите детету да самостално вежба устајање, седење, придржавање, цукање. Подстиците га тако да му олакшава ову свакодневну вежбу.
- 

21 Дете сада може да схвати налоге (нпр. „Дај ми лопту“). Ако се понаша неприкладно, решите јасно: „Не то!“, али ништа не турите дете, не подиците тон и немојте му давати дуга објашњења.
- 

22 Дозволите детету да лупа предметима о сто или једним предметом о други. Када држи по једну коцку у свакој руци, а коју му се трећа, дете треба да испусти једну да би узело нову коцку. Дајте детету дебели лист папира и дебљу оловку и подстиците га да шапа.
- 

23 Док слушате музику, подстиците дете да цупка, плеска длановима и узвикује у ритму. Подстиците га да имитира звукове („ашш“, „рр“, „псс“) и да засмејава околину (да цуцка, да се плази, да намује и сл.).
- 

24 Подстиците дете да држи и дохвати и мање предмете, попут сувог грожда, куваног грашка, кутица цералија. Дозволите детету да истражује текстуру нове хране и да само учи да узима злоглаје. Пипајући и пробајући храну, деца усавршавају фино моторску и уче нове ствари. Оброци су одлична прилика да се обратите детету, да га слушате и да му се прилагођавате; тако успостављате још чвршће међусобне везе.