

RODITELJSTVO U DOBA COVID-a-19

Stigla je nova beba – savjeti za roditelje

Dok je beba mala, upućeni smo više nego obično na provođenje vremena u zatvorenom prostoru, a u vrijeme COVID-a-19 to je još naglašenije.

Podijeliti znači brinuti.

- Koristite društvene mreže, telefonske pozive i sve što Vam stoji na raspolaganju kako biste stupili u kontakt s drugima i povezali se s njima.
- Podijelite brigu o bebi, neka i drugi preuzmu dio obaveza. Odvojte malo vremena za SEBE.
- Spavajte dok beba spava kako biste imali energije.

Komunikacija s bebom

- Propratite bebine pokrete svojom mimikom ili istim pokretima.
 - Reagujte na zvukove ili riječi koje proizvodi i ponavljajte ih.
 - Kad god se obraćate bebi, oslovljavajte je njenim imenom.
- Koristite riječi da opišete ono što Vaša beba radi.

Učenje s bebom

- Učinite bebino okruženje zanimljivim!
- Bebe reaguju na stimulaciju.
- Neka Vaša beba istražuje svijet putem svih pet čula.

Kad beba plače

- Odmah reagujte na bebin plač.
- Otkrijte zbog čega Vaša beba plače.
- Bebu možete smiriti tako što ćete je njihati ili lagano ljuljati.
- Pjevanje uspavanke ili tiha muzika može djelovati umirujuće.
- Ostanite smireni i dajte sebi predah! Bebu možete ostaviti da leži na leđima na bezbjednom mjestu, a onda se udaljiti, pri čemu ćete svakih pet ili deset minuta obavezno provjeravati stanje.
- Ako mislite da je Vaša beba povrijeđena ili bolesna, nazovite pružaoce zdravstvenih usluga ili posjetite nadležnu zdravstvenu ustanovu.

Bebe uče kroz igru!

- Sjedite tako da budete u istoj ravni s bebom i da Vas ona može vidjeti i čuti.
- Igrajte se s bebom „vir-vir“ igara, pjevajte pjesme ili uspavanke, slažite kocke ili šoljice.
- Zajedno stvarajte muziku: lupkajte po šerpama, igrajte se zvečkama, kutijama napunjenim pasuljem.
- Zajedno listajte knjige sa svojom bebom - čak i od najranije dobi. Opisujte joj ono što vidi na slikama. Neka vaša beba istražuje knjige svim čulima.



Budite nježni i tolerantni prema svojoj djeci, koja sada uče mnoge stvari, ali i prema sebi kao roditelju!

Ne znači da ste loš roditelj samo zato što danas nešto nije išlo kako treba i što niste uspjeli da ostanete smireni. Prisjetite se svega dobrog što ste danas učinili, čak i onih sitnica koje Vam se čine nevažnim.

Za više informacija, kliknite na linkove u nastavku:

SAVJETI UNICEF-a

OSTALI JEZICI

BAZA DOKAZA