



# Јас сум првиот учител на моето дете

Прирачник за родителите и останатите кои се грижат  
за малите деца

Прирачникот е издаден и е во сопственост на родителската  
организација PACER од САД  
Превод и адаптација - Ресурсен Центар на Родители на Деца со  
Посебни Потребности



Печатењето на публикацијата е овозможено од средства наменети за „Етаблирање и развој на Ресурсниот центар на родители на деца со посебни потреби во Република Македонија“ од страна на УНИЦЕФ во Република Македонија

\* Мислењата изразени во публикациите им припаѓаат на авторите и не ја претставуваат секогаш официјалната позиција на УНИЦЕФ

# Јас сум првиот учител на моето дете

Прирачник за родителите и останатите  
кои се грижат за малите деца

## РАНО ПОДУЧУВАЊЕ

Она што е важно да се запрашаме кога сме одговорни за едно дете е прашањето:  
Кој му помага на моето дете во учењето, пред да почне да посетува училиште?

Одговор:**Јас!** Јас сум првиот учител на моето дете.

## ЉУБОВ И ВНИМАНИЕ

Моето дете се потпира на мене за добивање љубов и нежност.

## Љубов

Прегратки, насмевки, говорење, пеење и време минато заедно, се некои од начините со кои му покажувам љубов на моето дете. Неговото лице и тело ми покажуваат што е она што тој најмногу го сака. Моето дете и јас имаме посебни начини да ја покажеме нашата љубов.

## Доверба

Секој пат кога му одговарам на моето дете, го подучувам како да верува. Довербата е клучна за здравиот развој на моето дете. Знаејќи дека неговите потреби ќе бидат задоволени, детето се релаксира, учи и расте.

## Самопочитување

Со тоа што знае дека е сакано и верува дека неговите потреби ќе бидат исполнети, моето дете учи да се чувствува добро за себе. Тоа развива здрава перцепција за себе и самопочитување, на тој начин тоа е подготвена е да учи и совладува нови вештини.

## БИДЕТЕ ПРИМЕР!

Моето дете го забележува и го копира она што го говорам и правам.

## Позитивни вредности

Среќен/на сум кога моето дете ме гледа во најдобро светло, покажувајќи

- искреност
- трпение
- гордост поради она што сум
- почит
- одговорност

## Негативно однесување

Моето дете ќе ме имитира кога не се однесувам најдобро. Доколку го загубам трпението, викам или пцујам, моето дете ќе научи да го прави истото. Се обидам да бидам добар пример, но сите ние правиме грешки. Кога ќе ги признам грешките и велам дека ми е жал, го учам моето дете да преземе одговорност за своите постапки.

### СОЗДАДЕТЕ БЕЗБЕДНО МЕСТО!

На моето дете му е потребно безбедно место за учење!

## Безбедно за децата

Малите деца се љубопитни и лесно може да се повредат. Моја одговорност е да направам да се безбедни. Употребувам бариери на скалилата и пластични затвораи на штекерите. Ги заклучувам плакарите. Ги тргам работите кои се кршливи, цигарите, кибритот, ситните работи како што се металните парички или спојниците, лековите и производите за чистење. Во автомобилот употребувам специјално безбедно седиште.

## Секојдневна нега

Додека е мало, моето дете е безбедно и среќно во моите раце. Го држам кога го пресоблекувам за да не измрда и падне. Како што расте, постојано го набљудувам за да биде безбедно кога истражува. Ако сум зафатена, ќе замолам некое возрасно лице на кое му верувам, да ми помогне. Внимавам со телевизорот. Сè за него е „реално“ и може да биде основа за да создаде искривена реалност и несоодветни обрасци на однесување.

## Дефокусирање и преземање иницијатива

Покажувањето кон нешто може да го *дефокусира* моето детенце да не направи некоја беља. „Види го ова!“ функционира подобро од „Не го прави тоа!“ Кога моето дете е во

опасност, јас преземам иницијатива. Го подигнувам и го носам до некое безбедно место.

## ПОДУЧУВАЈТЕ ВЕШТИНИ

Моето дете ќе научи многу вештини во своите први пет години

### Јазик

За да го научам моето дете да говори и добро да слуша, јас

- говорам, пеам и читам заедно со него уште од кога е родено
- ги кажувам и повторувам звуците и имињата на предметите
- внимателно слушам, поставувајќи се на неговата висина
- разговарам за она што го правиме
- користам говор на телото што одговара на моите зборови

### Физички вештини

За да му помогнам на моето дете со неговите физички вештини, јас

- му дозволувам да истражува на безбедно место
- му дозволувам да си игра со постарите деца
- му дозволувам да трча, игра, да се искачува и да биде активен

### Емоционално здравје

За да му помогнам на моето дете во развојот на своето емоционално здравје, јас

- покажувам нежност
- му помагам да ги именува чувствата
- го учам да ги искажува чувствата на здрав начин
- се осврнувам кон возрасните за моите сопствени потреби

### Социјални вештини

За да го научам моето дете на социјални вештини, јас

- го учам да споделува
- го оставам да си игра со останатите
- го потсетувам да употребува зборови (а не да се жали, плаче, да има испади или да удира)

## Вештини за размислување

За да му помогнам на моето дете со неговата способност за размислување, јас

- зборувам за она што го правам и зошто го правам
- на глас ги бројам и изделувам предметите
- објаснувам како да се направи избор и како да се решаваат проблеми

## Специјална помош

Ако моето дете има пречки во развојот, нему ќе му биде потребна мојата помош за да научи некои работи кои останатите деца ги учат самостојно. Мојам да го замолам докторот, професионалците или останатите родители за начините на кои можам да му помогнам на моето дете, земајќи ги предвид неговите посебни потреби.

## Поддршка

### ОХРАБРУВАЈТЕ

На моето дете му е потребна мојата поддршка и охрабрување

„Знам дека можеш!“ е одличен притап да му се каже на детето. Потребно е да ги знам способностите на моето дете на секоја возраст, за да не очекувам премногу или премалку. Родителските групи се место каде што може да се научи соодветно како да се проценат можностите на моето дете.

## Вложување напори

Сакам моето дете да се чувствува убаво при обидите да совлада нешто, затоа го

### ДИСЦИПЛИНА

Целта на дисциплината е да се подучува. Моите зборови и дејства го подучуваат моето дете како да се однесува.

коментирам неговото вложување напори. „Навистина многу се трудиш. Браво за тебе!“ велам. Ако моето дете има пречки во развојот, навистина треба да се чувствува добро за она што *може* да го направи. Му дозволувам да проба различни работи и му помагам да учи од своите грешки.

## Можност за избор

Кога моето дете е мало, многу одлуки паѓаат на мене. Тоа нема секогаш да му се допадне на моето дете. Кога е раздразлив пред да оди да спие, може да го прашам која книга сака да ја читаме пред заспивање. Размислувањето за тоа му помага да се смири. Многу сака да избира!

## Нека биде забавно

Моето дете добро се однесува и се забавува кога работата ја претворам во игра. Колку брзо можеме да ги собереме садовите?

## Забележување на позитивното

Кога моето дете добро се однесува, се насмевнувам, намигнувам или ќе му речам „Браво.“ Тоа му помага да продолжи на истиот начин! Ги игнорирам малите непријатности. Доколку се досадува, побрзо ќе престане.

## Јасно кажете му што да прави

Подобро е кога ќе му кажам на моето дете што треба да прави, отколку што *не* треба да направи. Му велам „Зборувај нормално“, наместо „Немој да се жалиш.“

## Научете да му кажете НЕ

Понекогаш мора да кажам „Не!“ Моето детенце подобро ме слуша доколку ги менувам зборовите. „Престани!“ или „Врело!“ или „Оф!“ . Менувањето на фразите кои сугерираат опасност ќе му го привлечат вниманието.

## Објаснете му ги последиците

Го учам моето дете дека дејствата имаат последици. Можам да речам „Кога ќе ги собереш своите играчки, ќе знам дека си подготвен за приказна.“. Кога несоодветно се однесува може да му речам да седне и да се смири една или две минути. Тогаш ќе го потсетам што треба да направи и ќе имаме можност да започнеме одново.

## Бидете смирени

Кога имам лош ден, многу е тешко да бидам трпелива со моето дете. Како да бидам смирена? Може да се јавам на пријателката, длабоко да воздивнам, и јас да дремнам кога моето дете ќе спие, или да избројам до десет пред да го дисциплинирам моето дете.

## Да повториме

Синтетизирано поедноставно  
се памтат сите информации

### Љубов и внимание

Моето дете зависи од мене за љубов и нежност. Го учам да има доверба и да верува во себе.

### Бидете пример

Моето дете забележува и го копира она што го говорам и правам, и доброто и лошото. Се обидувам да му бидам добар пример и се извинувам кога ќе направам грешка.

### Создадете безбедно место

За да учи, на моето дете му е потребно безбедно место за да игра и истражува. Создавам безбедно место за моето дете со осигурување, вардење, деконцентрирање и преземање иницијатива.

### Подучувајте вештини

Му помагам на моето дете да ги развие јазичните вештини, физичките вештини, емоционалните вештини, социјалните вештини и вештините за размислување.

### Охрабрувајте

На моето девојче ѝ е потребно некој да верува во неа. За мене е успех секој пат кога моето дете дава сè од себе. Кога моето дете ќе направи грешка, јас ѝ помагам да научи од тоа.

### Дисциплина

Го учам моето дете како да се однесува. Како? Му дозволувам на моето дете да прави едноставен избор. Правам игра од работните задачи. Го забележувам доброто однесување и ги игнорирам малите недостатоци. Не се плашам да речам не или да ги кажам последиците. Останувам мирен.

## ПОДДРШКА ЗА МЕНЕ

Подучувањето на моето дете е голема одговорност. За да го направам тоа успешно, потребни ми се неколку работи.

### Што ми е потребно

- **Круг на поддршка**
- **Основните потреби:** храна, облека, засолниште
- **Едукација за родителите**
- **Грижа за детето**
- **Сакање на самиот себе**
- **Без злоупотреби:** злоупотреба на алкохол и дрога, навредливи зборови и дела
- **Лични планови:** работа, образование

### Моите ресурси

Доколку имам среќа, моето семејство и пријатели се со мене. Исто така е од помош и поддршката од останатите родители. Мојам да побарам активности со другите семејства како начин да се забавуваме и да даваме и да добиваме поддршка.

## Поддршка од страна на Ресурсниот Центар на Родители на Деца со Посебни Потребности

Ресурсниот центар на родители на деца со посебни потреби располага со најразличен вид на поддршка. Доколку ви се потребни одредени информации посетете ја нашата веб Страна

[www.resursencentar.mk](http://www.resursencentar.mk)

Доколку ви е потребна специфична поддршка или совети обратете се на нашиот маил [resursen.centar@yahoo.com](mailto:resursen.centar@yahoo.com) или на инфо линиите **078 449 851** или **078 449 582**

Доколку сакате да се поврзете со родители кои имаат слични проблеми побарајте поддршка од нашиот тим за родителска поддршка или зачленете се во фејсбок групата **Посебни Родители** каде членуваат многу семејства и професионалци.