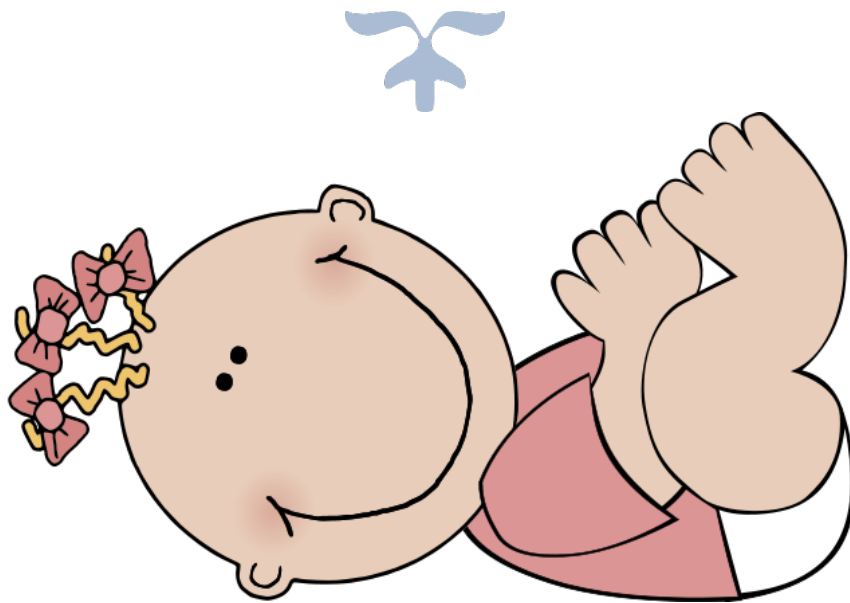


Милиот јас!

Прирачник за вашето бебе...за тато, мама и другите
посебни луѓе во мојот живот



Брошурата е издадена и во сопственост на PACER од САД
Содржината е преведена и адаптирана од страна на Ресурсен Центар
на Родители на Деца со Посебни Потребности

Печатењето на публикацијата е овозможена 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



Милиот јас!

Трирачник за вашето бебе

...за тато, мама и другите
посебни луѓе во мојот живот



**ТОВА СУМ ЈАС,
Вашето прекрасно бебе!**

Имам прекрасни работи да споделам со Вас за нашата прва година и пол заедно.

Да се има бебе

Значи дека ќе го гледате светот на еден поинаков начин. Животот е нов и возбудлив за мене! Заедно ќе нй биде супер.

Се разбира, нема секогаш сè да биде без проблеми. Понекогаш ќе имате моменти кога ќе се прашате „Зошто сакав да имам бебе?!“ Тоа е нормално. Ние бебињата сме многу напорни, но исто така ние сме и голема радост.

Ти си важен

Ти се грижиш за мене, ме учиш, ме сакаш. Ми помагаш да пораснам во возрасен човек како тебе, кој може да се грижи за другите некој ден.

Сега си тука, размислуваш за мене и учиш повеќе за бебињата. Убаво е чувството кога знам дека се грижиш.



**Да се биде родител – има толку многу знаење
кое треба да се научи!
Но трудот е исплатлив токму за малото
бебенце**



Оваа брошура ќе ти даде идеја за тоа каков сум во мојата прва година и пол. Доколку имам пречки во развојот, ќе видиш некои разлики. Докторот може да ти помогне за да бидеш сигурен дека ми е добро.

Нема да знаеш сè. Ниту еден родител не знае сè! Можеш да побараш поддршка тоа е добро и здраво да се направи секогаш кога си несигурен.

Ти благодарам за сè што правиш за мене. Ти си прекрасен!



ЈАС СУМ ...

Сладок!

Обожавам кога ќе ми се насмевнеш и ќе ми кажеш дека јас сум најслаткото, најумното и најубавото бебе. И ти исто така си прекрасен.

Го правам истото што го прават и другите бебиња

Гугам, цицам, се смеам, плачам.

Плачењето

е тоа е клучно. Понекогаш нй е тешко на обајцата, но не би можеле да се согласуваме без него! Тоа е еден начин да го побарам од тебе она што ми треба.

Сигурно ти би сакал да знам потивко да го побарам она што ми треба. Учам. Секој пат кога ќе дојдеш кога ќе те повикам, јас учам дека нема потреба да бидам толку гласен. Ти го разбираш мојот специјален јазик.

Пронаоѓање омилен лица

Почнувам да имам омилен луѓе и предмети. Ти си многу фин кога ќе ми го донесеш моето специјално ќебенце или играчка кога излегуваме. Тоа ми помага да се чувствувам како дома на било кое место.

Го обожавам она што го правиме заедно

Обожавам кога ми пееш, ме нишаш или кога ми кажуваш приказни. Не знам за друго место на кое би посакал да бидам освен во твоите раце. Рутините кои остануваат исти секој ден – време за спиење, време за дрмнување, јадење – ми помагаат да се чувствувам безбедно. Приказна или песна во креветчето, вклучување на моето ноќно светло и време е за спиење.

Изгубен без ТЕБЕ

Од тебе зависам за сите мои потреби – храна, утеха и љубов. Не можам со зборови да ти кажам колку многу ми значиш. Но секоја насмевка, брборење и гугање е мој начин да кажам



Благодарам! Најдобар си!"



МОЈОТ СОЦИЈАЛЕН ЖИВОТ

Јас + ти

Со тебе треба да се поврзам на посебен начин. Експертите за бебиња тоа го нарекуваат безбедно приврзување – што значи дека ти си секогаш тука кога ми требаш. Не треба да плачам многу силно или долго – учам дека си тука и дека се грижиш.

Здраво растење

Ќе имам добро чувство за себе и ќе се согласувам со другите како што растам, благодареејќи на мојата здрава приврзаност со тебе! Истражувањето покажува дека бебињата кои имаат безбедно приврзување растат во деца што:

- * подобро се справуваат со проблемите
- * имаат подобри вештини за играње
- * пољубопитни се
- * подобри се на училиште.

Блиску до тебе

Обожавам кога сум блиску до тебе, го гледам твоето лице, го чувствувам твојот допир. Бидејќи ти си толку внимателен со мене, имам позитивно мислење за себе и за другите.

Огледалце, огледалце мое

Обожавам да го посетувам бебето во огледалото.

Дружељубив, најчесто

Обожавам да бидам онаму каде што се луѓето, особено првите месеци. Ќе седам во сечија прегратка. Кога ќе имам околу седум месеци, може да почнам да се плашам од непознати лица. Нема да сакам да бидам со никој друг освен со тебе. Тој страв самиот ќе го надминам, кога ќе дојде време за тоа.

Бибешки говор



ЈАС УЧАМ!



На почеток, плачењето ќе ми биде единствен начин да зборувам со тебе, но набрзо ќе почнам да дрдорам. Некои звуци се полесни да се направат од останатите: „ба-ба, да-да.“ Некаде пред првиот роденден, можеби ќе кажам неколку зборови.

Слушање

Се вртам и слушам гласови. Знаам кој глас е твој. До првиот роденден, разбираам некои едноставни зборови. Знаам кога некој е среќен или вознемирен. Гневните и бучни гласови ме плашат.

Играње

Обожавам да ги гледам висечките играчки над мојот кревет. На околу два месеци, ќе почнам да ги удирам. Вау – успеав да ги допрам!
Сакам да удирам со играчките на подот. Тоа е прекрасен звук, нели?

Бибешка меморија

Создавам спомени од многу глетки, звуци, миризби. Твојот мирис ми е утеха и ми кажува дека си ти, дури и пред да го видам твоето лице. Твојот тивок глас ми помага да се релаксирам, а твојот среќен глас ми предизвикува насмевка. А твоите очи – цел ден може да ги гледам како светкаат.



МОЕТО ТЕЛО



Спиенење, седење, ползење

На почетокот на моето тело му е потребно многу спиенење. По некое време, поголем дел од времето сум буден и се забавувам. Малку по малку, учам да се вртам и да се исправам. Не поминало многу и јас веќе ползам.

Бенки

Мојата бебешка кожа е толку мека! Може да имам темни или сини белези на мојот грб. Докторите ги нарекуваат „Монголски белези.“ За неколку години тие ќе избледат.

Неверојатната уста

Обожавам да ги откривам работите со помош на мојата уста. Она што го учам е неверојатно. Тоа е добро и за моите непца, почнувајќи од два или три месеци кога ќе почнат да ми растат запчиња.

Кога веќе зборуваме за забите, навистина боли кога ми растат! Тоа е многу тешко за малечко бебе како мене.

Сите системи РАСТАТ

- **Вид** – за подобро да можам да те видам, мил мој.
- **Говор** – едвај чекам да зборувам и да пеам со тебе.
- **Мускули** – многу сум силен. Гледај како ја држам исправена главата. Гледај како се превртувам!
- **Чувства** – Што е животот без да ги почувствуваме сите наши чувства? Но тоа е напорна работа. Ме заморува кога сум гневен.
- **Размислување** – Секој ден сум сè поаметен.

Мојот мозок што расте

Оваа година дуplo се зголеми. Имам голема моќ за учење!

Знаете што? Сето тоа допирање, зборување, смеење и пеење што ми се допаѓа ги формира врските што му се потребни на мојот мозок како што расте. Пееме песнички или правиме смешни изрази на лицето и тоа е доволно за да се поврзат колата во мозокот!



МОИТЕ ЧУВСТВА



Доверба

Ти си личноста на која сакам и треба да ѝ верувам најмногу во овој момент. Знаењето дека си тука кога и да ми притребаш прави да се чувствувам безбеден и релаксиран. Тоа значи дека може да учам и да растам.

Доаѓаш кога ќе те повикам, дури и да си зафатен или уморен. Тоа е многу значајно за мене! Учам дека сум вреден – дека имам посебно значење за тебе. Бебињата кои се чувствуваат така растат во деца и возрасни кои знаат што значи да се грижиш.

Ликот на чувствата

Учам да го копирам твојот лик кога си среќен, тажен, нежен или налутен.

Среќен!

Кога се смееме и кикотиме заедно, целиот мој свет е едно прекрасно место!

Вознемирен!

Да си бебе не е секогаш забавно. Понекогаш сум мокар или осамен или ме боли стомачето, а јас не знам што треба да направам! Почнувајќи од три до четири недели, моето вечерно плачење е како вентил со кој се ослободувам од притисокот. Уморен после долгиот ден, треба да се ослободам од енергијата.

Ти мирно ме држиш, ме нишаш, ми зборуваш или ми пееш. Ми покажуваш дека не сум сам во овој голем свет.

Ме учиш како да се смирам кога сум вознемирен и кога ќе бидам поголем ќе можам тоа сам да го правам.



ТВОИТЕ ЧУВСТВА



Љубов

Знам дека ме сакаш и биди сигурен дека и јас те сакам тебе.

Добар ли сум во оваа работа?

Ако си сличен на повеќето родители, загрижен си за начинот на кој се грижиш за своето бебе и се прашуваш дали го правиш тоа на правиот начин. Така им е на родителите.

Добро ли е моето бебе?

Можеби сум повознемирен или се чинам поразличен од другите бебиња. Немој да паничиш, но сепак разговарај со докторот. Можеби едноставно сум таков или можеби имам некои пречки во развојот. Ако имам, наоѓањето помош што е можно поскоро прави разлика.

Недоволно спиеш?

Ако јас не спијам, голема е можноста дека и ти не спиеш исто така. Тоа ќе се подобри со време!

Избезуменост од чувства

Новиот родител има многу чувства – среќен, тажен, уморен, загрижен за тоа во што си се впуштил! Разговорот со луѓето со кои си близок може да ти помогне. Заслужуваш поддршка.

Кога родителите се чувствуваат тажни многу често, докторот или друг исцелител во нивната заедница може да им помогне. Се надевам дека ќе разговараш со таа личност доколку твојата тага е постојана. Заслужуваш да бидеш среќен! И јас чувствувам кога си тажен.



ДА ПОВТОРИМЕ!

Ова го знаеш за мене

Јас сум...

сладок,
плачам кога го барам
она што ми треба, сакам да ме држат во раце,
имам омилен лица, и јас
сум изгубен без ТЕБЕ.

Мојот социјален живот

Со тебе создавам посебна блискост, учам да се чувствувам безбеден и сакан, посетувајќи го моето другарче во огледалото и уживајќи со луѓето.

Јас учам!

Правам звуци, слушајќи, учејќи го твојот глас, ставајќи ги играчките во уста или удирајќи ги, и формирајќи спомени за тебе додека сум бебе.

Моето тело

Одам од спиење до ползење, ја употребувам мојата уста за учење и растење на запчињата, а исто така растам на различни начини.

Моите чувства

Учам да верувам, го копирам ликот на чувствата, кога сум среќен, кога сум вознемирен и учам да се релаксирам.

ТВОИТЕ чувства

Децата се скапоцен дар. Ним им треба огромна енергија, а тие имаат начин да ја возвратат енергијата. Ова го знаеш од лично искуство.

Се чувствувааш радосен, збунет, истоштен – понекогаш сето тоа во исто време! Учиш дека на сите родители им е потребна поддршката од останатите возрасни лица.



Родителите имаат свои потреби



Сега дозна за потребите на твоето мало дете...
Ајде да зборуваме за потребите на родителите.

Еве што кажуваат родителите дека им е потребно:

- ❖ **Круг за поддршка**
- ❖ **Основни 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

Најважен од сè е кругот за поддршка

семејство, пријатели, заедницата.

Тие може да понудат:

- добри идеи**
„Дали си се обидел ...?“
- грижа** (разбирање, слушање, поддршка)
„Тоа би било тешко.“
- практична помош** (пари, храна, живеалиште, врски за работа, грижа за деца)
„Ќе го чувам твоето дете, ако ти го чуваш моето“
„Мојата фирма вработува луѓе – ти ќе бидеш одличен за тоа!“

Што ако кругот не е доволно голем да ги исполни потребите?

Проширете го кругот

со приклучување на некоја активност или група.

Каде?

Обидете да пронајдете организација во заедницата, група за родители/деца, социјалните мрежи се секогаш добра идеја... Распрашајте се наоколу.

Сè уште имате неисполнети потреби? Тоа е нормално!

Запомнете дека најдобрите ресурси може да бидат семејството и пријателите