



## Помогнете им на своите деца да учат

### ПОМОГНЕТЕ ИМ НА СВОИТЕ ДЕЦА ДА УЧАТ ДОДЕКА РАСТАТ И ДА РАСТАТ ДОДЕКА УЧАТ

Родителите отсекогаш знаеле колку се значајни за своите деца. Најновите научни сознанија поврзани со развојот на мозокот само помогнаа да разбереме дека децата започнуваат да учат многу порано и многу повеќе од она што се мислело досега. Тие потврдуваат дека добрата поврзаност и поддршката која ја добиваат децата од своите родители, но и од сите оние што се грижат за нив - поширокото семејство, учителките во градинката, пријателите, роднините - имаат огромно влијание врз нивното здравје, способноста за рано учење и севкупниот развој.

Децата доаѓаат на свет со многу потреби: потреба да бидат сакани, за храна, грижа за здравјето и безбедноста, за социјална и емоционална сигурност. Но, тие исто така доаѓаат на свет со огромен потенцијал и потреба да учат. Колку што порано ќе се задоволи нивната потреба за рано учење, толку полесно ќе се подготват за на училиште, но и за животот воопшто.

Вие, родителите, но и сите оние што се грижат за детето можете да му помогнете на вашето дете да има што подобар старт во животот. Начинот на кој се однесувате со вашето дете во првите 5 години од животот одредува како вашето дете ќе расте и ќе се развива додека е мало, но го обликува и начинот на кој вашето дете ќе учи, ќе размислува и ќе се однесува во иднина. Иако родителската улога се одвива спонтано низ секојдневните активности, сепак родителите имаат потреба од поддршка за успешно остварување на нивната родителска улога.

Секој родител барем еднаш во животот се запрашал колку е успешен родител.

Оваа брошура ќе ви покаже дека со мала помош родителството е едноставно, лесно, забавно и исплатливо. Вашето време, љубов и внимание се најскапоцениот подарок и најдолгорочната инвестиција која можете да му ја подарите.

Немојте да трошите пари на скапи играчки, најскапата играчка за вашето дете сте токму вие.

### ОСНОВАТА ЗА УСПЕШЕН И СРЕКЕН ЖИВОТ СЕ СОЗДАВА ЗА ВРЕМЕ НА ПРВИТЕ 5 ГОДИНИ ОД ЖИВОТОТ!

Развојот и подготвеноста на вашите деца за на училиште зависат од многу нешта: здравствената состојба, социо-емоционалната зрелост, јазичните способности и општите знаења за светот што ги опкружува.

## Здравје и физичка добросостојба

Малите деца имаат потреба од здрава исхрана. Децата на возраст од 2 до 5 години можат да ја јадат истата храна како и возрасните, само во помало количество. Тие треба да јадат разновидна храна, вклучувајќи: интегрален леб, житарки, овошје и зеленчук, месо, риба, јајца, млеко, сирење, јогурт. Храна која содржи премногу маснотии и шеќер не е здрава ниту за децата.

Малото дете има потреба од физичка активност. За да научи да ги контролира и координира мускулите на рацете и нозете, тоа треба да фрла и фаќа топка, да трча, скока, да се качува по скали и да танцува по тактот на музиката.

За да научи да ги контролира и координира малите мускули на рацете и прстите, треба да бои со боички, да составува сложувалки, коцки, да фаќа мали предмети како парички, да сече со безбедни ножички, да отпетлува и запетлува палто и сл.

Децата имаат потреба од редовни посети на лекар, вакцинација и грижа за забите. Навремената имунизација ќе му помогне да не се разболи од голем број тешки заболувања како што се: мали сипаници, заушки, дифтерија, голема кашлица, детска парализа, жолтица и др. Сите овие заболувања можат да имаат сериозни последици за севкупното здравје и развој на детето. Започнувајќи од тригодишна возраст, на вашето дете му се потребни и редовни посети на стоматолог.

## Социо-емоционална подготвеност

До поаѓање на училиште, децата достигнуваат различен степен на социјална и емоционална зрелост. Тоа е, всушност, начинот на кој тие ги контролираат своите чувства и како се снаоѓаат во односите со другите луѓе. Социо-емоционалниот развој е особено важен затоа што ги засега сите делови од животот на детето, вклучувајќи го неговото однесување дома, способноста за создавање пријатели, желбата да испробува нови работи, способноста да се справува со проблеми и идниот успех во училиште. Помагајќи му на вашето дете да се стекне со социо-емоционална зрелост (вештини), вашето дете ќе биде:

- среќно и самоуверено
- способно да најде и да задржи пријатели
- успешно во училиште
- способно да избере добар правец и да следи корисни правила
- способно да се справува со стресни ситуации
- способно да ги изрази своите потреби.

За стекнување на овие способности, на вашето дете му е потребно време но и поддршка од возрасните. Зголемете ги шансите вашето дете да се стекне со социо-емоционални вештини како што се:

- Самодоверба: децата мора да се чувствуваат задоволни со себе и да веруваат дека можат да бидат успешни. Охрабрувајте ги да пробуваат нови работи и да се обидуваат повеќепати сè додека не успеат;
- Независност: децата мора да се научат да ги прават работите сами.
- Мотивираност: кај децата може и треба да се развие желба за учење;
- Љубопитност: не потиснувајте ја нивната природна љубопитност, таа е една од најважните особини потребни за учење;

- Истрајност: охрабрувајте ги да го довршуваат она што го започнале;
- Кооперативност (или соработка): поттикнувајте ја заедничката игра со други деца, за да научат да соработуваат и делат со другите;
- Самоконтрола: децата треба да научат дека има добри и лоши начини да се изразат бесот и лутината и дека некои од тие начини, како удирањето и тепањето, се неприфатливи;
- Емпатија: децата можат и треба да разберат како се чувствуваат другите луѓе.

Неколку совети како да им помогнете да ги развијат овие вештини:

- Покажете му на детето дека го сакате и дека се грижите за него. Децата кои се чувствуваат сакани чувствуваат многу поголема самодоверба. Посветете му на вашето дете многу внимание, поддршка, прегрнувајте го и држете го во скут што повеќе време;
- Дадете добар пример. Децата го имитираат она што го гледаат и слушаат од другите. Кога вие се однесувате спрема другите со почит и тоа ќе се однесува исто така. Доколку вие им помагате на другите, тие ќе научат дека треба да се има разбирање за туѓите чувства;
- Обезбедете им можност да повторуваат. Треба време и вежбање детето да научи да лази, да изговара нови зборови или да научи да пие од чаша. Не грижете се дека повторувањето за него е здодевно. Напротив, со повторувањето тие не само што учат туку ја градат самодовербата која им е потребна за да пробуваат нови работи и да продолжат понатаму;
- Употребувајте соодветни мерки на дисциплина. Сите деца имаат потреба да им се постават граници. Еве неколку идеи како да ги поставите тие граници:
  - насочете го детето што да прави, но не наредувајте му
  - објаснете му ја причината зошто барате од него да направи нешто („Тргни ја топката од скалите, некој може да се сопне!“, наместо „Тргни ја топката затоа што јас така ти велам!“)
  - слушајте го своето дете кога ви зборува, за да откриете како се чувствува и дали му треба поголема поддршка
  - критикувајте го неговото однесување, а не него (Ти си добро момче, но не е добро тоа што ја турна сестра ти. Тоа може да ја повреди.)
  - решавајте ги проблемите заедно („Што да правиме брат ти да не ти ги турне коцките?“)
  - бидете позитивни и охрабрувајте го. Насмевнувајте му се и пофалете го доброто однесување, наместо да се фокусирате само на негативното
  - оставете го што повеќе да ги прави работите само (да се облекува, да ги собира играчките)
  - овозможете му да прави избор, не избирајте и не одлучувајте за сè наместо него.
- Охрабрувајте го да игра со други деца и да биде со возрасни кои не се дел од семејството. Децата кои имале можност да запознаат повеќе деца и возрасни и да слушнат различни мислења, подобро се согласуваат со учителките и со соучениците во училиштето.

- покажете позитивен став спрема учењето и спрема училиштето и покажете го своето воодушевување кога ќе направи нешто („Колку убав цртеж си направил, колку многу бои има на него!“), за да се почувствува гордо на себе и своето постигнување.

## Јазик и општи знаења

### Каде учат децата?

Најважното место за учење е домот, а првите и воедно најважни учители се родителите. Децата учат преку тоа како другите се однесуваат со нив, од она што го гледаат, слушаат и од она што го доживуваат, почнувајќи уште од првиот ден на раѓањето. Децата се „родени за да учат“. Во периодот на првите пет, особено за време на првите три години, тие учат најбрзо и најмногу. Токму затоа, родителите но и сите оние што се грижат за него ја имаат кај себе најголемата моќ да влијаат врз способноста на детето да учи и да научи, многу порано пред да тргне на училиште.

### Како учат?

Децата учат на многу начини: додека гледаат, слушаат, особено додека „прават“. Притоа тие поминуваат низ многу фази, но секоја од тие фази трае различно кај секое дете. Детето најбрзо ќе напредува ако расте во средина каде што се чувствува сакано и безбедно, но и каде што ќе му биде интересно. Вие ќе му помогнете на следниов начин:

- *Дајте му можност да си игра*, за децата играта е начин на учење. Тоа е природен начин да истражуваат, да бидат креативни, да измислуваат, да ја развиваат имагинацијата и да развијат социјални вештини. Играта им помага и да научат да решаваат проблеми - на пример, ако излезе возот од шините, тоа ќе мора да смисли како да го врати назад. Додека реди коцки, ги учи боите и формите и учи да брои. Играта со други деца им помага да научат и вештини на преговарање;
- *Помагајте му и поддржувајте го во играта*. На пример, додека склопува сложувалка, покажете му и помогнете му во почетокот додека не стане свесно и способно самото да ги пронаоѓа деловите. Кога ќе видите дека напредува, оставете го само, вашата помош ќе му биде сè помалку потребна;
- *Зборувајте му на детето од првиот ден*. Вашето бебе има потреба да го слуша вашиот глас. Звучите од ТВ или од радиото не можат да го заменат вашиот глас, затоа што тие не му возвраќаат директно на неговите звуци и потреби. Вашето бебе мора да знае дека кога испушта одредени звуци, неговата мајка, татко или некој друг возрасен од неговото опкружување ќе му возврати со умилен глас и со насмевка. Колку што повеќе му зборувате на вашето бебе, толку повеќе и побрзо ќе учи, повеќе ќе зборува и полесно ќе се изразува кога ќе порасне. Секојдневните активности ви даваат многу можности за зборување, додека го облекувате, бањате, храните. Додека го бањате, можете да кажете: „Ајде првин да го наполниме коритото. Дали сакаш и гуменото пајче да се бања со тебе? Погледни, пајчето е жолто, исто како и твоето пешкирче!“;
- *Слушајте го вашето дете*. Децата имаат свои лични мисли и чувства, надежи и стравови. Како што учи да зборува, охрабрувајте го да зборува за тоа што го мисли и чувствува. Слушањето е најдобар начин да разберете што има на ум, што знае и што не знае, како размислува и учи. Воедно, му покажувате дека ги почитувате неговите мисли и чувства;

- *Поставувајте му прашања, особено такви кои не бараат едноставен одговор (да или не). На пример, кога шетате надвор, потенцирајте дека листовите паднати од дрвото имаат различна боја. Прашајте го: „Што друго расте на дрвото?“;*
- *Одговарајте на неговите прашања и секогаш кога е возможно, охрабрувајте го тоа самото да го најде одговорот. Ако не го знаете одговорот, кажете дека не знаете и обидете се заедно да го пронајдете.*
- *Читајте му гласно на вашето дете секој ден. Децата од сите возрасти сакаат да им се чита, дури и бебињата со наполнети 6 недели. Иако е бебето мало за да ја разбере содржината на она што го читате, тоа му помага да го научи јазикот и да ужива во вашиот глас и вашето присуство. Не мора да бидете одлични во читањето - топлината на вашето присуство и вашата близина создава кај него љубов спрема читањето и навика да чита кога ќе порасне.*

**Не мора да бидете одлични во читањето за детето да ужива во моментите кога му читате.**

- *Контролирајте што гледа на ТВ. Квалитетните ТВ програми можат да бидат корисни и да му обезбедат на детето нови можности за учење и откривање на светот, но лошите програми и премногу долгото гледање ТВ можат да бидат штетни и да создадат зависност. Вие сте тие кои треба да решат кога и колку ТВ ќе гледа вашето дете. Никогаш не оставајте го детето да гледа ТВ само. Гледајте заедно и разговарајте за она што го гледате.*
- *Бидете реални околу способностите и интересите на вашето дете. Поставете високи очекувања и охрабрувајте го да пробува нови работи.*

**Децата од кои не се бара ништо се досадуваат. Но, децата од кои се бара премногу или од кои се бара да прават нешто што не ги интересира, стануваат несреќни и фрустрирани.**

- *Создадете можности да види и да прави нови работи. Колку што поразлични места ќе посети и ќе види, толку повеќе ќе научи за светот. Без оглед каде живеете, одете на прошетки во блиската околина или подалеку со автобус. Посетете зоолошка градина, музеј, библиотека, парк или некое друго интересно место. Ако живеете во град, поминете еден ден на село, ако живеете на село, поминете еден ден во град. Дајте му шанса да игра, пее, бои и да прави сè што може да ја поттикне неговата креативност и да му овозможи да ги изрази своите чувства.*

**10 совети за родителите, кои можат да помогнат во односот спрема децата од сите возрасти**

- **Не е лесно да се биде родител - во ред е ако некогаш се запрашате дали сте добри родители;**
- **Сосема е во ред понекогаш да побарате помош;**
- **Воспоставете јасни правила и обидете се да не отстапувате често од нив;**
- **Слушајте го вашето дете – дозволете му да ги изрази своите чувства и размислувања;**
- **Пофалете го доброто однесување наместо да го наградувате со подароци;**
- **Моделирајте го однесувањето на детето онака како што очекувате од него да се однесува (велете: „Благодарам“, „Те молам“, „Жал ми е“, „Ти простувам“);**
- **Уверете се дека сите возрасни во неговата околина „работат заеднички“;**
- **Бидете постојани и разумно строги, но истовремено покажете почит и трпеливост спрема детето;**
- **Кога детето ќе направи нешто непристојно, лошо, запомнете дека не е детето лошо, туку е лошо неговото однесување – тоа сè уште учи како да се однесува;**

- Ограничете го гледањето на ТВ. Наместо тоа, охрабнете го да си игра со други деца или учествувајте во играта заедно со него;
- Придржувајте се кон дневната рутина во однос на оброците и спиењето колку што можете повеќе;
- Вие и вашето дете може да имате различен карактер и темперамент, обидете се да најдете заеднички јазик;
- Запознајте ги луѓето со кои детето го поминува своето време (воспитувачките во градинка, негувателките, родителите на неговите другарчиња), тие се важни партнери во воспитувањето на вашето дете;
- Научете да го совладувате својот сопствен бес;
- Сите деца имаат корист од позитивна интеракција со возрасните.

## 10 основни правила кои може да ви ја олеснат вашата родителска улога

### 1. Сакајте ги своите деца, покажете љубов и топлина кон децата

Кога малите деца се опкружени со љубов и топлина во домот, тие се чувствуваат безбедно и сигурно. Чувството на сигурност при поврзување со позната и драга личност води до забрзан раст и позитивен развој на малото дете и влијае врз начинот на кој работи и се развива неговиот мозок.

### 2. Одговорете соодветно на пораките кои ви ги испраќа детето

Бебињата и многу малите деца, иако не знаат да зборуваат, ги искажуваат своите потреби и своето моментално расположение на нив својствен начин: преку испуштање на разни звуци и гласови, движење на телото, преку контактот со очите или изразот на лицето. Тие се чувствуваат сигурно кога имаат во близина возрасна личност која се обидува да ги „прочита“ овие пораки и соодветно да одговори. Тие почнуваат да веруваат дека ако се насмеваат, некој ќе им врати со топла насмевка, ако се вознемирени, некој ќе се обиде да ги смири, ако се гладни, некој ќе ги нахрани.

Родителите честопати се прашуваат: „Но дали моето бебе ќе се разгали ако му посветувам толку многу внимание?“

Не. Родителите не можат да го расипат бебето преку соодветен одговор на неговите потреби. Денес со сигурност се знае дека бебињата чишто родители брзо реагираат на вознемирноста и плачот на бебето со соодветна топлина и преградка плачат помалку и заспиваат побрзо.

### 3. Зборувајте, читајте и пејте му на детето

Родителите често се прашуваат зошто му се потребни читање, зборување и пеење на малото бебе пред тоа да почне да зборува. Кога бебињата постојано слушаат одредени зборови, деловите од мозокот одговорни за развој на говор и јазик се развиваат побрзо. Тоа е и добра можност за воспоставување на близок однос родител – дете.

Можете да му читате сликовница на многу мало бебе и дете. Уште на возраст од 6 месеци, тоа покажува знаци на задоволство со движење на нозете и рацете кога гледа во сликите од книгата. Начинот на кој му се чита книгата на малото дете е многу важен - охрабнете го детето активно да учествува во процесот на читањето:

- да поставува прашања и одговори,
- да покажува што гледа на сликите,
- да предвидува што може да се случи во приказната на следната страница.

Раскажувајте ја и читајте ја истата приказна повеќепати. Читањето и раскажувањето на исти приказни можеби се чинат здодевни за родителите но не и за децата. Тие учат преку повторување.

#### **4. Воспоставете ритам на лесно предвидливи и безбедни секојдневни активности**

Бебињата и малите деца лесно ги препознаваат секојдневните и рутински активности кои се повторуваат. Едно бебе препознава дека е време за спиење ако мајката почне да ја пее неговата омилена песна. Друго дете препознава дека е време кога неговиот татко ќе дојде да го земе од градинка, бидејќи веќе ја добило омилената ужинка. Повторување на позитивно искуство создава силни врски во мозокот на детето и креира чувство на сигурност. Повторувачкото позитивно искуство го учи детето што може да очекува од околината која го опкружува. Деца кои растат во безбедна и лесно предвидлива околина покажуваат и поголема подготвеност за учење и успех во училиште.

#### **5. Поттикнувајте го бебето да истражува и игра**

Во текот на првите неколку месеци, родителите го сочинуваат целиот свет на бебето. Со растењето бебињата почнуваат да лазат и да одат. Во тој период почнуваат да го истражуваат светот околу себе и излегуваат надвор од светот на родителите. Родителите треба да ја охрабруваат оваа потреба на детето, но во исто време треба да го прифатат кога тоа има потреба да се врати назад во нивниот свет поради потребата од сигурност.

Играта е важна како искуство за учење. Додека многумина од нас сметаат дека учењето е само стекнување на знаења и факти, децата, всушност, учат преку игра. Набљудувајте ги децата додека играат и веднаш ќе видите колку многу учат додека играат.

#### **6. Направете селекција што ќе гледа детето на телевизија**

Бидете селективни кога гледате ТВ со децата и не дозволувајте телевизорот да ги воспитува децата наместо вас.

Телевизијата сама по себе не може да го научи детето да зборува и комуницира. Денес постојат бројни докази дека децата кои покажуваат подобар успех во училиштето имале родители кои го ограничувале гледањето телевизија и биле селективни во пристапот на тоа што и колку ТВ гледале нивните деца. Некои од ТВ емисиите може да се забавни за децата, но голем дел внесуваат забуна кај нив или изгледаат застрашувачки.

Секогаш кога сте во можност, седете и гледајте ја програмата заедно со децата и разговарајте со нив за тоа што го гледате.

#### **7. Користете ја дисциплината како можност за учење**

Со растењето, децата сè повеќе сакаат да истражуваат и експериментираат. Во тој процес децата имаат потреба од постојан надзор од страна на сакана и блиска возрасна личност. Надзорот кој го спроведуваат возрасните треба да се користи како форма на подучување, а не како форма на забрана и ограничувања.

Немојте да очекувате дека малите деца секогаш ќе го прават она што вие им го велите. Нормално е тие да бидат импулсивни, да удираат, викаат, плачат, бидејќи тие сè уште немаат способност да ја контролираат својата лутина. Исто така е нормално за малите деца да

ги „тестираат“ правилата со нивно кршење. Кога ги поддржувате во овие нивни напори постојано на ист начин, им помагате да се чувствуваат сигурно а не ограничено. Постојат многу начини како да им помогнете на децата правилата да се постават со учење а не со казна.

- Разговарајте со детето што треба да се направи во моментот кога тоа се лути: „Знам дека е убаво да си играш во паркот, но сега е веќе време да си одиме дома“.
- Свртете го вниманието на детето кон друга активност со употреба на позитивен и неутрален јазик: „Не е добро да се црта со фломастери по ѕидот, но еве неколку листа хартија на кои можеш да црташ“.
- Кажете му на детето „НЕ“ и спомнете колку го сакате: „Јас те сакам тебе но не и она што го правиш“.
- Секогаш дајте му на детето објаснување зошто ги поставувате правилата: „Немој да трчаш со ножиците в рака бидејќи може да паднеш и да се повредиш“.
- Дадете му на детето некоја конкретна задача: „Те молам, крени го од подот твоето плишано мече“ (наместо „Исчисти ја собата“).
- Препознајте ги и именувајте ги чувствата на детето: „Знам дека си лут, но немој да го удираш твоето другарче“.
- Помогнете му на детето да осознае како неговата активност влијае врз другите: „Твојата сестра е вознемирена бидејќи ја штипна. Како ти би се чувствувал некој тебе така да те повреди?“
- Помогнете му на детето како да ги користи зборовите за да ги искаже своите чувства: „Кажи му на твојот брат дека не ти се допаѓа кога тој те удира“.
- Пофалете го доброто однесување на детето: „Ти навистина направи добра работа што го крена твоето плишано мече. Благодарам“.

Никогаш немојте да го удирате или тресете детето. Ваква форма на „дисциплинирање“ може да има долготрајни несакани последици за развојот на детето и единствено што детето може да почувствува притоа е страв, навреда, гнев и самото да стане насилно. Затоа е добро да „изброите до 10“ и секогаш коментирајте го лошото однесување на детето а не самото дете. Немојте да викате: „Ти си лошо дете“ туку: „Викањето и удирањето на помалото братче не е добро“.

Ако некогаш се посомневате дека сте изреагирале спрема детето онака како што не сте сакале, кажете му на детето дека сте погрешиле и извинете му се.

## **8. Прифатете дека секое дете е посебно**

Различни деца имаат различни темпераменти. Едно дете може да биде многу отворено и дружељубиво, додека неговото братче или сестриче може да е многу срамежливо. Децата се развиваат на различни начини. Како децата се доживуваат себеси, зависи од тоа каков е пристапот на возрасните кон децата и како тие се однесуваат со нив. Кога децата успеваат да се справат со секојдневните предизвици, особено кога за тоа добиваат и соодветна пофалба, се чувствуваат сигурни во себе. Кога децата добиваат конкретни пофалби („Браво, ги искачи скалите потполно сам“), тие ја осознаваат врската помеѓу својата активност и вашиот одговор. Децата кои имаат поголема самодоверба и самопочит најчесто се опкружени со возрасни кои ги препознаваат нивните потреби и соодветно одговараат на нив.



## **9. Изберете квалитетна нега и грижа за вашето дете и бидете вклучени во нив**

Последните истражувања покажаа дека децата кои одат во квалитетна градинка се подобро подготвени за на училиште и покажуваат подобар училиштен успех. Тие имаат подобри јазични способности, полесно се изразуваат, побрзо учат да читаат и полесно ја совладуваат наставната програма. Избор на добра градинка во која вашето дете ќе биде изложено на нега, учење и поттикнување на развојот е една од најважните одлуки која ја носи семејството во унапредување на развојот на детето. Голем број студии укажуваат дека децата кои се изложени на висококвалитетно предучилишно воспитание и образование покажуваат поголеми социјални вештини и капацитети за учење кога тргнуваат на училиште. Особено важно е и родителите да соработуваат со градинките. Воедно, персоналот во градинките треба да знае дека секое дете тргнува во градинка со различен степен на моторен, когнитивен и социо-емоционален развој и треба да обезбеди соодветна поддршка на секое дете.

За да донесете правилна одлука, посетете ја градинката и гледајте како воспитувачките се однесуваат со децата додека се грижат за нив. Изберете воспитувач кој е желен да го поттикне учењето кај малите деца, кој е подготвен да посвети внимание на секое дете посебно и кој знае како да ги вклучи децата во игра на забавен и креативен начин. Најдете градинка која е чиста и безбедна и каде што има доволен број воспитувачи за да може да се посвети поголемо внимание на секое дете.

Секое дете и родител се возбудени кога детето треба да тргне во градинка – тоа за него е голем чекор. Зборувајте му за убавите нешта кои ќе ги научи во градинката, како песнички, цртање, играње интересни игри, букви, бројки. Зборувајте му со воодушевување за сите оние важни работи што ќе ги научи од учителките.

Откако ќе донесете одлука, бидете активно вклучени во процесот на негата, грижата и едукацијата на детето. Посетувајте ја градинката повремено и гледајте како изгледа светот на вашето дете додека вие не сте со него. Разговарајте со воспитувачот што и како учи детето во текот на престојот во градинката. Давајте секогаш конструктивни сугестии како можат да се подобрат искуството на детето и процесот на раното учење во градинката.

## **10. Внимавајте на себе**

Најпосле, родителите и оние што се грижат за малите деца имаат исто така потреба од помош. Родителската грижа е најодговорната задача, која носи големи предизвици. Бидејќи семејството и родителите се првата средина во која бебињата и малите деца почнуваат да учат за светот, здравјето и добросостојбата на родителите се многу важни. Кога родителите се загрижени, вознемирени или презафатени со работни обврски, потешко наоѓаат време да се посветат на малите деца и на нивните потреби. Во такви услови често се прават грешки, но секогаш постојат можности тие да се поправат. И запомнете, постојат многу начини како да го постигнете тоа. Поширокото семејство, соседите, лекарите, социјалните работници и други професионалци од областа на раниот детски развој можат да ви помогнат.