



*е-познаница за*  
**РОДИТЕЛИ**  
ЗАТОА ШТО СИТЕ ПРАШАЊА СЕ ВАЖНИ

**075 230 530**

**секој ден од 15:00 до 20:00**

## Што е линијата за родители?

Линијата за родители обезбедува практични совети на корисникот/родителот како соодветно да одговори на бихејвиоралните и емоционалните потреби или промени кај детето од неговото раѓање до периодот на адолесценција, но и како соодветно да одговори на секојдневните предизвици.

### Линијата е наменета за:

- сите родители, старатели, згрижувачи;
- за оние што планираат да станат родители или старатели;
- за сите што се заинтересирани да дознаат повеќе за родителството;
- за сите оние кои се грижат и работат со децата;

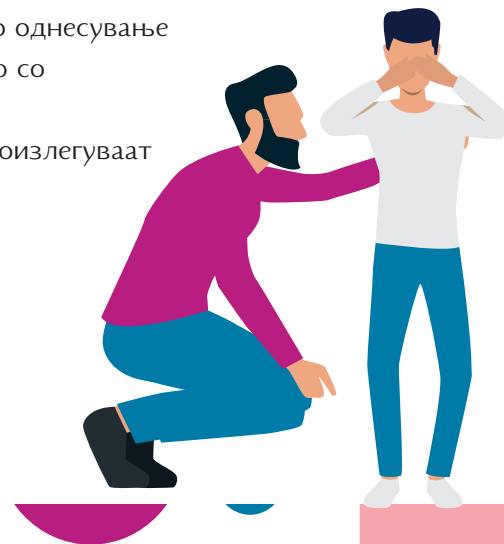
**Мисијата** на линијата за родители е да обезбеди анонимна, доверлива и лесно достапна помош и поддршка на родителите и другите членови на семејството кои се вклучени во грижата и воспитувањето на детето/децата, а со тоа да придонесе кон превенција од непосакувани односи родител/дете, како и превенција и заштита од сите облици на насилство врз деца.

**Целта** на линијата е да обезбеди поддршка на родителите во исполнување на родителската улога, а со тоа и да обезбеди правилен раст и развој на децата.

## Кога можете да се обратите до линијата за родители?

Родителите најдобро ги познаваат своите деца и имаат најголем увид и информации за нивните потреби, интереси, навики итн. Оператор(к)ите од друга страна имаат поминато обука за психолошко советување и психотерапија, имаат познавања на фазите во развојот на децата и достапни контакти од релевантните организации/институции и можат да ви пружат поддршка доколку се чувствувате:

- загрижено и исплашено во врска со некое однесување или состојба кај вашето дете;
- несигурно во врска со одредена развојна промена кај вашето дете и кој е најсоодветниот начин да се одговори на истата;
- заглавено и безизлезно со досегашното справување со одредено однесување на вашето дете или генерално чувство дека не се снаоѓате добро со задоволување на неговите/нејзините потреби;
- исцрпено и преоптоварено од секојдневните предизвици кои произлегуваат од родителската улога;



## Што можеш да очекуваш од оператор(к)ите на линијата за родители?

- Да го почитуваат принципот на доверливост, односно да гарантираат дека искуството/информацијата што е пренесена на линијата за родители нема да биде понатаму пренесена;
- Да покажат автентична грижа за семејството;
- Да се фокусираат на безбедноста на детето, заедно со родителите да планираат чекори за надминување на ризик факторите по безбедноста на детето, на начин што овозможува континуирано да се следи состојбата и промените што се случуваат;
- Да се фокусираат на видливи однесувања, да истражуваат невообичаени/исклучителни искуства и ситуации и да работат со позитивни и силни страни на децата;
- Да бидат искрени за причините за кои даваат одредени насоки/совети;
- Да употребуваат не обвинувачки, некритикувачки пораки и зборови, и да користат едноставен и јасен говор;
- Да гледаат на родителите како експерти за своите деца, и во соработка со нив да прават проценка и планирање ;
- Да им понудат на родителите реални можности/избори;
- Да соработуваат со родителите во дефинирањето на тоа како изгледа доволно доброто родителствување и визија за иднината;
- Да упатат и информираат за други услуги кои се достапни и може да бидат од корист за родителот;

## Позитивно родителство

Позитивното родителство е насочено кон развивање на стабилна и посветена врска помеѓу родителот и детето, која се темели на комуникација и взаемно почитување. Позитивното родителство се фокусира на учење на децата не само на она што од нив се очекува или треба да го прават, туку и зошто е тоа потребно, се со цел тие на поздрав начин да ја градат и зголемуваат сопствената самоконтрола.

Основата на позитивното родителство се потпира на пет принципи: приврзување, почит, проактивно родителство, емпатично лидерство и позитивна дисциплина. Овие пет принципи одат рака под рака во градењето на силна врска помеѓу вас и вашето дете и ви помагаат во вашето позиционирање како ефективен лидер каков што му е потребен на вашето дете за да го водите низ детството и адолесценцијата.



## Приврзување (атачмент)

Приврзувањето (атачментот) е емотивна врска со друга личност. Најраните искуства на децата во развивање на врските со родителите/старателите можат да имаат огромно влијание понатаму во животот врз нивниот социјален и емоционален развој. Кога е направено сигурно приврзување, детето се чувствува безбедно, а квалитетот на односот кој се формира помеѓу примарните даватели на грижа (родители, старатели и др.) и детето има далекусежно влијание и тоа на:

- начинот на кој ќе ги градиме нашите идни односи и релации;
- јакнење или намалување на нашата способност да бидеме фокусирани, свесни за сопствените чувства и како да останеме присебни, прибрани;
- развивање на способност за надминување на личните неуспеси, како и животните проблеми.

## Почитување

Почитувањето најчесто на децата им е претставено само во една насока, односно тие да покажат почит кон возрасните. Децата учат како најдобро да покажат почит преку личното искуство како биле тие почитувани, и тоа најмногу од возрасни кои им се најзначајни. Ја почитуваме личноста на детето кога сме позитивни и ги уважуваме. Го почитуваме телото и достоинството на детето кога ќе избереме да не користиме засрамување или физичко казнување.

## Проактивно родителство

Реактивниот родител е импулсивен, додека пак проактивниот родител ги контролира сопствените реакции и однесување. Проактивното родителство значи да превенираме наместо да реагираме на однесувањето на сопствените деца. Ова бара претходно да се промисли за тоа како ќе се справиме со одредени ситуации. Одговорни родители имаат контрола над своите емоции и можат да размислат внимателно кога ќе се појави проблем.

Проактивниот родител ќе се вложи и посвети на учење на граници и вештини кај детето за некоја конкретна ситуација, пред да се појави поголем проблем. Тоа значи дека на пример ќе го научи детето како се манифестира лутината во телото и ќе даде начини да се справи со неа (издишување на диносаурусот или истресување, на пример) пред тоа да удри или да гризне другарче.

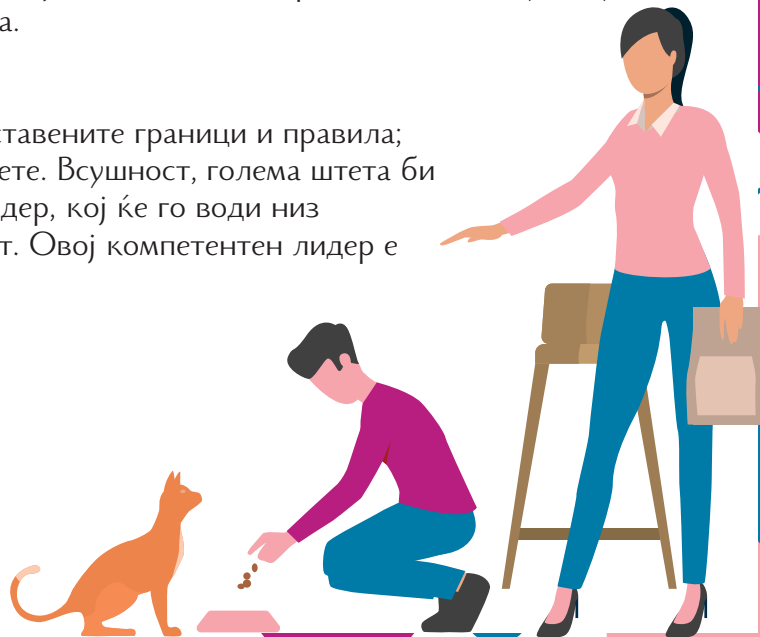


## Емпатично водство

Емпатичниот родител ги разбира потребите на детето и му помага тоа да се чувствува сакано, слушнато и разбрано. Однесувањето на родителот спрема детето одговара на детската потреба за љубов, емоционална топлина, сигурност, припадност, поврзаност и прифаќање. На детето му е потребна грижата од страна на родителот како сигурна база од која ќе може да го истражува светот и во која ќе може да се врати кога ќе почувствува некоја друга непријатна состојба или емоција.

Емпатичен не значи и попустлив родител:

- родителот истовремено се држи до воспоставените граници и правила;
- има водечка улога во односот родител - дете. Всушност, голема штета би било за детето да не постои компетентен лидер, кој ќе го води низ патувањето во големиот, нов и непознат свет. Овој компетентен лидер е токму емпатичниот родител.





## Позитивна дисциплина

Целта на позитивната дисциплина е да го научи детето како да ги контролира импулсите и однесувањето, како да учи нови вештини, како да ги поправи грешките и да гради механизми за решавање проблеми заедно во комуникација со родителот. Родителите им помагаат на своите деца да ги разберат причините поради кои се поставуваат одредени правила/последници, па децата потоа има поголема веројатност да ги следат и почитуваат.



## Кои се придобивките од позитивното родителство:

Усвојувањето и следењето на принципите на позитивното родителство со поврзуваат со подобар училиштен успех, поретко пројавуваат неадекватно однесување, помалку злоупотреба на супстанции, подобро ментално здравје, поголема социјална компетентност, и попозитивна слика за себе кај децата.

### Придобивки за децата

Позитивното родителство им помага на децата да:

- развиваат вештини
- се подобри во училиште
- градат пријателства
- се чувствуваат добро во врска со себе
- имаат помалку бихевиорални и емоционални проблеми
- е помалку веројатно да се вклучат во злоупотребува на дроги или деликвентно однесување

### Придобивки за родителите

Позитивното родителство им помага на родителите да:

- ги зголемат чувствата на сигурност и компетентност од улога на родител
- се чувствуваат помалку депресивни
- доживуваат помалку стрес
- имаат помалку конфликти со партнерите
- имаат помалку конфликти со децата

## 15 едноставни начини како да бидете родител кој практикува позитивно родителство!

1. Последиците од непожелното однесување треба да имаат смисла и одредено времетраење;
2. Потврдувајте, бидете емпатични и сочувствувајте;
3. Зборувајте и разговарајте на нивото на развој на детето;
4. Појаснете каде згрешиле и помогнете им да учат од сопствените грешки;
5. Разговарајте со сопственото дете како со посебна личност;
6. Давајте предупредувања за непожелни однесувања;
7. На разбирлив начин за детето кажете што очекувате тоа да направи во конкретната ситуација;
8. Кажувајте им на децата што треба да направат наместо да им кажувате што не треба да прават;
9. Бидете позитивни;
10. Бидете постојани и одржувајте го зборот;
11. Бидете топли и цврсти;
12. Употребувајте хумор;
13. Дозволете им на вашите деца да имаат право на сопствени чувства;
14. Водете сметка за тоа што е соодветно за нивната возраст;
15. Контролирајте ги сопствените чувства и ставови;

Секој работен ден од 15.00 до 20.00

тел.: 075/230-530

[linijazaroditeli@gmail.com](mailto:linijazaroditeli@gmail.com)

Фејсбук страна: **Линија за родители**

**@pozitivnoroditelstvo**



Република Северна Македонија

Министерство за труд  
и социјална политика



With funding from



Austrian  
Development  
Cooperation

**unicef**   
for every child