

NEZÁVISLOST

Nezávislost je schopnost jednat a myslet sám za sebe. Vaše dítě získává nezávislost vlastní činností. Co byste měli své dítě nechat dělat? Prostřednictvím zapojení do běžných denních činností začíná chápat rutiny, svou roli v rodině a své vlastní schopnosti. Když ve správný okamžik nabízíte možnosti a pomocnou ruku podáváte, jen když ji Vaše dítě potřebuje, říkáte mu vlastně: „Já vím, že to dokážeš sám/sama.“ Dítě tak získává schopnosti, sebedůvěru a samostatnost, které mu budou sloužit celý život.



Na cestu k nezávislosti své dítě vyšlete, když budete dodržovat tyto tři klíčové principy:

1
2
3

Vytvořte přístupné prostředí.

Ukažte dítěti, jak provozovat denní činnosti vedoucí k nezávislosti.

Dopřejte mu čas.



Dodržováním těchto tří principů své dítě vyšlete na cestu k nezávislosti. Buďte trpěliví a čekejte, až si dítě věci zvládne samo. Své činnosti zpomalte do malých krůčků, aby Vás mohlo sledovat a napodobovat Vaše pohyby. Zaneprázdnění rodiče mají někdy problém s časem. Je rychlejší dítě zapnout do sedačky, obléct jej, nakrmit a nechat v plínkách. Každému se stane, že nebude mít čas na to, aby dítě tyto věci udělalo samo. Když si ale ten čas najdete a necháte dítě procvičovat, co se naučilo, stane se samostatnou bytostí a uchvátí Vás svou schopností o sebe pečovat nezávisle na Vás.

Help me to do it by myself.
Learn more at www.aidtolife.org



Překlad pro Vás připravila školka Na Vlně
Chodská 697
Rožnov pod Radhoštěm, 756 61
skolanavlně@gmail.com

10

věcí, které můžete doma dělat na podporu nezávislosti:

Nezávislost v oblékání

1. Nabízejte oblečení, které umožňuje nezávislost: trička, která lze snadno přetáhnout přes hlavu, kalhoty s elastickým pasem, zapínání na cvočky nebo suchý zip, se kterým si dítě poradí samo.
2. Vyberte nějaké oblečení a zpřístupněte ho dítěti zavěšením tyče v jeho výšce, na níž bude viset oblečení. Nezapomeňte také na koš na špinavé prádlo.
3. Poskytněte dítěti nízké zrcadlo a dětský kartáč a hřeben na česání vlasů.

Nezávislost v cholení na záchod

4. Vaše dítě by mělo mít přístup na malou toaletní židličku, což je něco jiného než vyšplhat se po stolečku na rodinný záchod a sedět na něm. (Stoleček dobře funguje až tehdy, kdy dítě umí samo vykonat potřebu a zvládne alespoň schod či dva.) Při usedání na záchod a sezení na něm se musí cítit bezpečně nebát se, že do něj spadne.
5. Pro snadný přístup k umyvadlu při umývání rukou a čištění zubů dejte dítěti stoleček. Ten může sloužit také jako nízké sedátko k vyměňování spodního prádla.

Nezávislost v jídle

6. Vyprázdněte nízkou kuchyňskou skříňku a dejte do ní dětské skleničky, džbánky, misky, talířky, lžičky a vidličky, tak aby ve skříňce měly všechny své místo či nádobu.
7. Když vybíráte talíře, volte jejich dětské verze z rozbitných materiálů, nikoliv z plastu. Vaše dítě se lépe naučí opatrně zacházet s předměty, když mu čas od času něco spadne a rozbije se to. Z rozbití nedělejte vědu ani důvod k rozčilení či hubování. Děti se rychle naučí držet talíře pečlivě.
8. Je větší pravděpodobnost, že děti snědí jídlo, když se podílely na jeho přípravě. Malé děti dokážou třeba oloupat mandarinku nebo banán, když je načnete.

Nezávislost ve spaní

9. Nízká postýlka dává od samého počátku Vašemu dítěti svobodu pohybu. Dovoluje mu se po ranním probuzení z postýlky odplazit. Hračky položené na nízké polici si často po probuzení získají jeho pozornost.
10. Vytvořte rutinu, která Vašemu dítěti pomůže pochopit, že je čas jít spát. Tato rutina může být v každé rodině jiná, ale ať už zvolíte cokoli, měla by se v ní postupně zmenšovat aktivita: skvěle funguje pořadí hraní, koupel, vyprávění/čtení, spaní. Naopak receptem na konflikt je pořadí vyprávění/čtení, koupel, hraní, spaní.



Help me to do it by myself.
Learn more at www.aidtolife.org

