

SEBEKÁZEŇ

Být rodičem malého dítěte může být náročné.

Chcete, aby Vaše dítě bylo šťastné, zdravé a společensky přizpůsobené, a to nejen doma, ale také mezi ostatními. Pomáhat dítěti učit se očekávanému chování a ovládat své impulsy může být snazší, budete-li pamatovat na jeho základní potřeby. Dítě potřebuje pochopit svět kolem sebe, rutiny a rytmy každodenního života. Svě tělo se naučí ovládat snadněji,

dostane-li hned od narození dostatek příležitostí k pohybu. Jak vyrůstá, můžeme jeho potřebu pohybu uspokojovat zapojením do každodenních činností, které jsou smysluplné a přiměřeně náročné. Tímto způsobem poroste jeho nezávislost a budou položeny základy jeho přirozeného vývoje směrem k sebekázni.



Budování sebekázně můžete napomáhat dodržováním těchto tří klíčových principů:

1
2
3

Vytvořte prostředí podporující sebekázeň.

Napojte své dítě na toto prostředí.

Dopřejte dítěti čas tím, že budete respektovat jeho činnost.



Podmínky pro sebekázeň vytvářejí rodiče. Udělejte ze svého domova místo příležitostí, kde bude Vaše dítě užitečně zapojeno do praktických domácích činností. Věnujte pozornost tomu, co rádo dělá a podporujte jej v této činnosti také tím, že mu dovolíte dělat chyby a učit se z nich. Vaše rutiny by měly být vždy předvídatelné a dospělí by se měli dohodnout na rodinných pravidlech, která budou důsledně uplatňovat, čímž vytvoří bezpečný rámec. Během dne dítěti dovolte vybírat si – např. tričko, které si vezme na sebe, nebo knížku, kterou si od Vás nechá přečíst. Když Vám dítě bude pomáhat už od útlého věku, začne v sobě postupně rozvíjet sebekázeň. Bude vnímat, že jej potřebujete a přijímáte jako plnohodnotného a užitečného člena rodiny.



Překlad pro Vás připravila školka Na Vlně

Chodská 697

Rožnov pod Radhoštěm, 756 61

skolanavlně@gmail.com

10

věcí, pomocí kterých můžete u svého dítěte doma podporovat rozvoj sebekázně

1. Připravte pro něj prostředí s nábytkem a vybavením v jeho velikosti. Když bude například chtít umývat mrkve nebo jahody, posadí se na židličku ke stolu odpovídajícímu jeho velikosti a bude používat kuchyňské náčiní, které se mu dobře vejde do ruky. Ukažte mu zřetelné způsoby, jak utírat prach, zametat, prát ponožky, utírat stůl po jídle, skládat a ukládat oblečení, prostírat stůl a mnoho dalších.
2. Nechte jej učit se z vlastních chyb. Nebude pracovat tak rychle a efektivně jako Vy. Učí-li se používat mop, možná na zemi najdete spoustu mýdla a vody. Samotný proces vytírání je pro jeho vnitřní růst mnohem důležitější než nablýskaná podlaha. S uklízením mu pomáhejte tak, že se o daný úkol podělíte, nikoliv tím, že ho uděláte za něj.
3. Domácí předměty a hračky používejte k jejich zamýšleným účelům. Když Vaše dítě mrští svou hračkou na vkládání tvarů, řekněte: „Bud' ke svým hračkám ohleduplný.“ Malé děti někdy s věcmi házejí z rozmaru, ne proto, že jsou destruktivní. Pokud tou hračkou hodí znovu, přesměrujte jej: „Pojd' ven a budeme si házet s míčem.“
4. Když je to vhodné, nabízejte skutečné možnosti volby. Tyto možnosti by měly být jednoduché, jako např. chleba s arašídovým máslem, nebo se sýrem, nákup červených, nebo zelených jablek. Příliš mnoho možností může být zdrcující – v tomto věku stačí pár možností volby za den.
5. Mluvte s ním pozitivně a upřímně. Vašemu dítěti prospívají pozitivní komentáře, nikoliv proud prázdné chvály. Neříkejte: „Ty jsi tak skvělá pomocnice,“ ale „Děkuji, že jsi prostřela stůl.“ Namísto příkazu: „Dolů ze stolu!“ dítě ze stolu sundejte a řekněte: „Nohy patří na zem.“
6. Nemusíte své dítě odměňovat za všechno, co pro Vás dělá. Pro děti je odměnou samotná práce. Dospělí možná chápou „práci“ jako nutnost, ale pro děti je práce hrou.
7. Dodržujte důsledné rutiny. Děti potřebují pravidelný spánek, pravidelné jídlo, čas strávený s rodinou a příležitosti k vybití energie a hraní si venku. Budou-li jejich dny předvídatelné, budou také vědět, co mohou očekávat.
8. Nastavte hranice, které fungují ve Vaší rodině, a dbejte na to, aby je uplatňovali všichni. Jestliže vždycky podlehnete požadavkům svého dítěte, bude pro něj těžké pochopit, co od něj očekáváte.
9. Než zareagujete na jakoukoliv situaci, nejprve ji vyhodnoťte. Přestalo-li se Vaše dítě ovládat, ptejte se sami sebe, jestli není hladové, unavené, rozčarované nebo přesycené podněty.
10. Uvědomte si, že tresty nefungují. Tresty mají jen omezenou hodnotu, protože vedou dítě k zaměření na to, co nemá dělat, a ne na to, co dělat má. Původně malý problém se tak často zbytečně zvětší. Malé děti si obvykle pamatují trest, ale už ne souvislost tohoto trestu s chováním, které k němu vedlo.



**Help me to be
responsible by myself.**

Learn more at www.aidtolife.org

