



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Obliekanie



Autor: Ľudmila Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

PONOŽKY NA NÔŽKY

Obliekanie je jedným z najlepších spôsobov učenia sa, bez toho, aby to dieťa tušilo.

Skúste začať tým, že dáte dieťaťu na výber oblečenie, napr. modré a žlté tričko. Už týmto ho učíte farby a zároveň aj samostatné rozhodovanie. To isté urobíte so všetkými časťami oblečenia. Končiť je najlepšie ponožkami, kedy dáte opäť dieťaťu na výber ponožku. Pozor, vyberá len z ponožiek, ktoré nie sú v páre. Ak si vyberie ponožku, následne pred dieťaťo položíte takú istú ponožku a ešte dve ďalšie ponožky inej farby či vzorov. Dieťaťu povie, nech vyberie rovnakú ponožku (do páru), pretože nôžky máme dve. Tým učíte vyberať a priradiť rovnaké k rovnakému.

Následne sa Vaše dieťa môže začať obliekať, pričom si trénuje jemnú motoriku a sústredenie. Môžeme ho naučiť aj postupnosť, v akej sa má obliekať. Súčasťou môže byť tiež výber Vášho oblečenia. To znamená, že raz si vyberá tričko dieťa a potom Vy. Ide o striedanie rolí a naučenie dieťaťa vyčkať.

Inokedy ho zas môžete nechať vybrať, ktorá ponožka patrí Vám a ktorá tatovi. V tomto prípade ho učíte protiklady: veľká ponožka – tatova, menšia ponožka – mamina.

Postupne tým dieťaťu zlepšíte motorické zručnosti, vnímanie, samostatnosť, ako aj edukačné zručnosti, komunikáciu a porozumenie.

NÁŠ TIP

- Vyberte si maximálne dve veci, ktoré chcete, aby sa dieťa naučilo.
- Pri nehovoriacom dieťati môžete začať používať napr. kartičky farieb.
- Pri imobilnom dieťati sa snažte pri obliekaní pomenovávať časti tela.

NEZABUDNITE

- Činnosti v rámci domácich rutín majú prebiehať vždy v rámci možností dieťaťa.
- Prvé dni a možno ani týždne dieťa nebude samostatné.
- Na začiatku vytvárania rutín hovorte väčšinou Vy: „Jéj, Ty si si vybral modré tričko a to druhé je žlté, to odložíme do skrine“.
- Po prvých dňoch nezačnite klásť otázky typu: „Aké je to tričko?“
- Dôležité je naučiť sa čakať, dokiaľ sa dieťa rozhodne, vyberie, zopakuje, prípadne ukáže.



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Obliekanie



Autor: Ľudka Belinová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

VOZLIEKAM SA SÁM, POMOC NEHĽADÁM

Vyzliekanie je predpokladom a vstupnou bránou pre obliekanie. Pre deti je to jednoduchšie, zábavnejšie a obyčajne aj motivujúcejšie. Ide o prirodzenú postupnosť vo vývine, väčšinou v takomto poradí: vie si vyzuť šľapky, ponožky, s pomocou stiahne nohavice, vyzlečie si rozopnutú bundu, vyzuje si rozviazané topánky, stiahne a vyzlečie si nohavice na gumičku.

Aj keď nám sa to zdá jednoduché, dieťaťu môže trvať dlhšie, dokiaľ sa to naučí. Preto to robte zábavnou formou. Aktivitu vyzliekania si rozkrojujte podľa schopností dieťaťa. Vždy je lepšie menej úloh a viac povzbudzovania. Zvoľte čas, ktorý bude predchádzať obľúbenej činnosti, napr. kúpaniu a sprchovaniu. „Vyzuj si ponožku Ty a potom ja. Počkaj, teraz ja. Jéj, pozri, ktorá je väčšia? Moja, moja! Ja som veľká a Ty si moje malé zlatíčko.“ A poštekliete dieťa.

Postupujte pomaličky, jednu vec za druhou, niekedy môžete aj rozhadzovať vyzlečené veci a potom ich spolu poskladať. Chváľte dieťa, že je šikovné, že to dokáže. Prípadne vyzliekajte aj bábiku a dieťa opakuje po Vás. Ak dieťa potrebuje schému, použite obrázky, kartičky. Skúste premeniť rutinu na zábavu.

ROZVÍJAME

Jemnú a hrubú motoriku, plánovanie poradia, kognitívne schopnosti, samoobslužné činnosti, koordináciu oko-ruka, predmatematické schopnosti.

NÁŠ TIP

Odmeňujte a chváľte svoje dieťa, dáva mu to pocit úspechu.

Pre vyššiu motiváciu môžete využiť pesničky a básničky.

Začnite postupovať od jednoduchých zručností: vyzúvanie topánok, potom ponožiek, vyberať rúčky a nohy z odevov.

Ak to už dieťa ovláda, nasleduje sťahovanie nohavíc, tričiek, bünd, ktoré sa nerozopínajú. Neskôr zaradte odopínanie veľkých gombíkov, potom menších a rozzipsovanie bünd a nohavíc.

NEZABUDNITE

Schopnosť vyzliecť sa je veľkým krokom k obliekaniu a buduje dôveru a nezávislosť Vášho dieťaťa.

Každé dieťa je iné, u každého je potrebné rozvíjať zručnosti individuálne, podľa jeho schopností.



PLATFORMA RODÍN

DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Obliekanie



Autorky: Mgr. Janka Repaská MOT, OTR/L

PaedDr. Martina Rzymanová

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

OBLIEKAM SA SÁM/SAMA

Obliekanie nepatrí medzi obľúbené činnosti detí, preto je dôležité robiť ho hravo. Základom je, aby sa dieťa naučilo vyzliekať a následne sa môžete pustiť do obliekania. Nebojte sa podporiť každý pokus dieťaťa o samostatné obliekanie, aj keď sa výsledok z pohľadu dospelého nezdá byť ideálny. Nechajte ho obliekať sa, aj keď si podľa Vás oblieka tričko či ponožku pridlho. Ak nevykazuje znaky frustrácie, hnevu či smútku, podporte ho. Obliekanie ukazujte po kratších úsekoch a vždy počkajte, kým dieťa jednotlivú činnosť zvládne, napr.: „Najprv chytíme nohavice..., nastavíme nôžky..., nôžky trafíme do otvoru..., nohavice ťaháme hore... a vytiahneme! Hurá, super!“.

ROZVÍJAME

Hrubú a jemnú motoriku, koordináciu celého tela, motorické plánovanie, koordináciu oka a ruky, reč, komunikáciu, pozornosť, výdrž, sebaobsluhu, samostatnosť.

NÁŠ TIP

- Nakreslite dieťaťu postup obliekania alebo mu napr. nafoťte jednotlivé kroky.
- Deti majú rady rytmus a opakovanie, a tak si môžete pri obliekaní pomôcť básničkou či pesničkou. Napr. D. Hevier napísal pre deti knižku o každodenných činnostiach: "Básnička ti pomôže".

- Pokračujte v rozvíjaní hrubej motoriky, aby Vaše dieťaťko malo silu a koordináciu potrebnú pre samostatné obliekanie.
- Deti sa učia napodobňovaním, čo sa tiež dá nacvičovať pri hre. Takto sa dá naučiť aj význam slov „hore“, „dole“, „tlačiť“, „ťahat“ a pod. Môžete sa zahrať hru na sochy alebo na zrkadlo, kde sa napodobňujú pohyby, ktoré robí dieťa a potom naopak, dieťa bude napodobňovať Vaše pohyby. Na začiatku robte len jednoduché pohyby – ruky hore, dole, drep, skok. Postupne zaraďujte aj pohyby, ktoré patria k obliekaniu – ťahanie, vyťahovanie, sťahovanie...

NEZABUDNITE

- Pomôcť Vášmu dieťaťku urobiť pohyb, ak vidíte, že sa mu darí, pomoc postupne zmeňujte.
- Dopriať dieťaťu čas, nesúriť ho. Vyhradiť si čas na nácvik, ktorý bude obsahovať motiváciu/prirodzenú odmenu, napr. ak sa pred spaním samo vyzlečie a oblečie si pyžamo, prečítate mu dve rozprávky namiesto jednej.
- Ideálny spôsob na nácvik obliekania je hra, kedy obliekate bábiku, macka,... Prípadne dieťa môže obliekať aj Vás a tak si trénovať vlastné obliekanie.
- Niektoré deti so špeciálnymi potrebami nikdy nezvládnu obliecť sa samé, môžu ale časť pohybov urobiť s Vašou pomocou a mať z toho radosť - doprajte im ju.