



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Zobúdzanie



Autor: Ľudka Belinová

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

DOBRE RANO

Pri zobúdzaní pozitívne pôsobí na náš mozog svetlo - ak je to možné, nechajte prirodzené svetlo preniknúť do izbičky. Potom, alebo aj súčasne, nechajte zaznieť obľúbené pesničky Vášho dieťaťa. Môžete si nahráť aj obľúbené skladby, aby ste mali možnosť meniť piesne. U veľkáčov sa predchádzajúci večer môžete dohodnúť, že keď bude znieť tretia skladba, vstanú z postele. Hudba je pozitívnou súčasťou prebúdzania. Môže zaznievať najprv potichučky a postupne silnieť. Malé deti obľubujú, ak spieva rannú pesničku mamička či otecko a naznačia, čo dieťa čaká. Napr. „Dobré ránko, slnko vyšlo, je čas vstať, kakavko si dať...“ Potom pohladíť, pomazať sa a ráno v dobrej nálade máte isté.

Na veľkáčov zaberá aj vtip. Pripravte si z internetu repertoár vtipov na každé ráno a keď vidíte, že je už dieťa prebudene, začnite vtip v izbe, postupne sa vzdalujte a cestou pokračujte v hovorení vtipu. Veľkáč určite pôjde za Vami, aby počul pointu. Pozitívum je, že aj Vy si cibríte pamäť.

ROZVÍJAME

Samostatnosť v prebúdzaní a vstávaní, sluchovú stimuláciu, komunikáciu a reč.



NÁŠ TIP

- Ak máte dieťa, ktoré rado papá, zobudte ho s vôňou obľúbených raňajok.
- Svetelný budík zvyšuje jas a intenzitu svetla a prebúdzá Vaše dieťa prirodzenejšie ako hlasné drnčanie budíka.
- Ak máte viac detí, urobte súťaž - kto bude skôr hore, dostane odmenu - určite sa pridá aj súrodenec so zdravotným znevýhodnením.
- Pre deti, ktoré potrebujú vedieť, ako bude prebiehať deň, je vhodný album/obrázky činností daného dňa (čistenie zubov, raňajky, učenie/hra, cvičenie...) alebo len Vaše milé slovo.
- Pomôže aj keď si ľahnete k nemu do postele a schováte svoju aj jeho hlavičku pod paplón: „Kukuk, už je ráno. Kde má môj drobček nos?“ - a pohladíte ho po nose, líčku, ušku...

NEZABUDNITE

- Dať dieťaťu viac času na prebúdzanie a prirodzené vstávanie. Choďte do spálne a začnite ho prebúdzáť skôr ako chcete aby vstalo.
- Zobudiť dieťa zábavným spôsobom je niekedy drina, no stojí to za to, lebo máte zrazu vysmiate slniečko a nie umrňané dieťa.
- Usmiaty a vyspaný rodič je minimálne polovičná záruka vysmiateho dieťaťa a krásneho dňa.
- Oceniť a odmeniť dieťa za skoré vstávanie je tiež zárukou úspechu.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Zobúdzanie



Autor: Mgr. Mária Olejárová

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

POHLADENÍM MA KRÁSNE PREBUDÍŠ

Pohladenie je jeden zo spôsobov, ako môžete svoje dieťaťko pomaličky zobudiť a nadviazať s ním komunikáciu. Takto môžete postupne stimulovať celé telo a sprostredkovať o ňom informácie. Na začiatku je dôležité oznámiť dieťaťu, čo idete robiť, aby sa mohlo vnútorne nastaviť. Využite pri tom prvotný dotyk, ktorým signalizujete začiatok aktivity. Dieťaťko môžete následne dať ležať na bruško alebo chrbát - podľa toho, kde chcete robiť pohladenie (masáž). Začínate vždy v strede tela (vzadu na krku, vpredu na hrudníku). Ak idete od hrudníka, pohladenie pokračuje smerom k dominantnej ruke. Teda Vaše pohladenie ide v postupnosti: hrudník, pravé rameno, lakeť, zápästie, pršteký a po tej istej ceste sa následne vrátite na hrudník, odkiaľ prechádzate k ľavému ramenu ... po pršteký ľavej ruky a späť. Potom prejdete cez hrudník a bruško k dominantnej nohe (stehno, koleno, až k chodidlu a späť) a následne prejdete po druhej nohe. Stále držíte ruku na tele dieťaťka a pohladenie ukončíte na tvári a hlave. Ak prechádzate na chrbát, ukončenie ešte nerobíte. Pohladenie na chrbte prebieha tak ako vpredu a to kľúčna kosť, rameno, ruka, ... až následne ho ukončíte na tvári a hlave.

Na konci - ak je to dieťaťku príjemné - prejdite ešte 3-krát celé telo celistvo od hlavy až po päty (hlava, ramená, hrudník, bruško, chrbátik a nožičky), aby sa vytvorila pevná pamäťová stopa o hraniciach tela. Dotyk je spôsob, akým dieťa precíti vlastné telo a má z toho zážitok.

ROZVÍJAME

senzorické vnímanie, uvedomovanie si vlastného tela, fungovania organizmu a vlastnej identity, komunikáciu

NÁŠ TIP

- Pohladenie je možné aplikovať aj počas odpočinku či voľnej hry v multisenzorickom prostredí, na ktoré potrebujete príjemnú hudbu, aromatickú lampu, či príjemné svetlo.
- Môžete asistovane naučiť aj dieťaťko jeho rúčkami, aby si tak viac uvedomilo, ktoré časti tela má a ako sú usporiadané.
- Skúste na pohladenie využiť aj rôzne pomôcky, napr. umývaciu žinku, látkové rukavice, ponožky, vibračné pomôcky, rôzne loptičky a pod., pričom výber necháte na dieťa.
- Po ukončení môžeme detské telíčko ohraničiť napr. dekou alebo dieťaťko na chvíľu zaťažiť, ak máte záťažovú deku.
- Ak má dieťa rado spev, skúste zaradiť aj ľubovoľnú pieseň o tele.

NEZABUDNITE

- Dôležitým princípom je nestrácať kontakt s telom dieťaťa - vždy udržať svoju ruku či pomôcku na detskom telíčku a prispôbiť dotyk a intenzitu reakciám a potrebám dieťaťa.
- Verbalizovať činnosť a pomenovávať jednotlivé časti tela, po ktorých prechádzate.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Zobúdzanie



Autorky:

PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová

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

ČO DNES BUDEME ROBIŤ?

Každé dieťa má svoj vlastný rituál zobúdzania, ktorý mu však môžeme trošku oživiť. Keď ešte dieťa leží v posteli, ľahnite si k nemu aj s vrecúškom tajomstiev. Čo to znamená?

Pripravte si nepriehľadné vrecúško. Vložte doň niekoľko predmetov, ktoré Vaše dieťa dobre pozná a ktoré budú súvisieť s aktivitami daného dňa. Postupne ich budete spolu vyberať. Úlohou dieťaťa bude vložiť rúčku do vrečka a hádať, aký predmet drží v ruke. Ak mu to bude robiť problém, na začiatku jednoducho vyberte daný predmet a popíšte. „Aha, to je lyžička, s ktorou budeš papať.“ Potom dieťa vyberie loptičku. Postupne vyberáte veci, ktoré najprv uhádne, ak nie, tak jednoducho vyberie a Vy vždy popíšete, čo s nimi v daný deň budete robiť. Napr.: „S loptičkou sa dnes budeme hrať vybíjanú. Ku kocke z lega pridáme ďalšie kocky a postavíme dom.“ Môžete mať aj obrázky, ako bude dom z lega vyzeráť. „Z pohára budeme piť super pomarančový džús, ktorý si spolu urobíme.“ Dieťa tak získa prehľad o tom, aký bude mať deň a popritom rozvíjate aj ďalšie zručnosti a schopnosti dieťaťa.

ROZVÍJAME

Vnímanie, pozornosť, jemná motorika, koordinácia ruka-oko, pamäť, komunikáciu a reč.

NÁŠ TIP

- Ak má dieťa problém uhádnuť, aký predmet drží v ruke, hádanie mu môžete uľahčiť tým, že pripravíte identické dvojice predmetov aj mimo vrecúška.
- Pri popisovaní činností, ktoré evokujú daný predmet, si môžete pomôcť ak budete mať pri sebe kartičky, ktoré budete ukladať napr. na malú tabuľku, ktorú budete mať cez deň pri sebe, aby dieťa vedelo, čo bude robiť a čo už robilo, ak to potrebuje pre svoj deň.
- Hmatové aktivity môžu prebiehať aj počas dňa ako hra nasmerovaná na hádanie, napr. zvierat, ale úlohou dieťaťa bude vybrať z vrečka to zvieratko, ktoré pomenujete: „Vyber z vrečka ... koníka“.
- Ak je dieťa motoricky zdatné a páčia sa mu hry aj so zviazanými očami, môžete ešte skúsiť hľadanie predmetov na podlahe bosými nôžkami a so zviazanými očami. „Čo cítiš pod nôžkami?“ alebo Nájdi ...“.

NEZABUDNITE

- Zábava je zábavou, ak hádate aj Vy. Vymieňajte sa, raz hádate Vy a raz dieťa.
- Môžete skúsiť hádať naschvál nesprávne, aby ste dieťa pobavili, určite bude mať potrebu opraviť Vás.



PLATFORMA RODÍN
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Zobúdzanie



Autor: Ľudmila Belinová

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

USTIELANIE POSTELE

Keď je dieťaťko ráno oblečené a v dobrej nálade, spoločne ustel'te posteľ. Môžete začať zábavne a zároveň cibrením motoriky formou "chytaj vankúš a polož ho".

Následne mu môžete dať do rúčky malý vankúš a ukázať veľký vankúš. Vankúše priložíte k sebe a názorne ukazujete veľký a malý. Učíte tak protiklady hravou formou.

Potom môžete upraviť jednu stranu posteľe. Nechajte dieťa upraviť vankúš a paplón (opäť rozvoj motoriky) a v rámci toho sa môžete zahrať aj na schovávačku. Ak to nezvládne, pomôžte mu, prípadne zapojte len jeho ručičky.

Ustel'te vždy najprv len jednu stranu posteľe a až potom druhú. Ukážte dieťaťku rozdiel: ustlaná posteľ – neustlaná posteľ. Opäť ho učíte protiklady.

Ako vidíte, aj v rámci tejto bežnej činnosti sa dá u dieťaťa rozvíjať motorika, kognitívne zručnosti, ako aj komunikácia a porozumenie.



NÁŠ TIP

Ak sú pre dieťa vankúš s paplónom priveľké a máte doma bábiku a malé perinky, nechajte ho ustlať posteľ bábiky. Chlapci sa tiež radi zahrajú s bábikou.

Ak máte viac detí, môžete ustiel'ať spoločne a popritom si zahrať napríklad vankúšový súboj.

NEZABUDNITE

Činnosti v rámci bežných domácich rutín majú prebiehať vždy s ohľadom na možnosti dieťaťa. Začať môžete aj tým, že dieťa pri Vás len sedí a Vy mu opisujete, čo robíte.



PLATFORMA RODÍN
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

#zvladnemetodoma

Zobúdzanie



Autor: Ľudka Belinová

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

RITUÁL TÝŽDŇA

Ako zvládnuť prehľad dní v týždni? Dáme Vám tip, ako to môžete zvládnuť a pritom zapojiť aj všetky zmysly dieťaťa. Na začiatok je dobré napísať si dni v týždni pod seba na výkres a priradiť mu číslo, nejakú farbu, prípadne vôňu (ak máte doma). Potom vystrihneme farebné výkresy podľa zvolenej farby. Napr. 1. deň – PONDELOK môže byť napísaný na žltom papieri a ako vôňu môžete použiť esenciálny olej citrón. 2. deň – UTOROK môže byť fialový a použiť vôňu levanduľu, STREDA môže byť oranžová a olej mandarínka, ŠTVRTOK zelený a olej mäta kučeravá, PIATOK môže mať modrú farbu a olej amiris, SOBOTA hnedá a olej bazalka, NEDEĽA červená – olej Ylang-Ylang.

Ak si to budete pripomínať mesiac, alebo možno aj kratšie, môžete dieťa nechať hádať a vyberať keď ráno vstane. „Aký je dnes deň?“ Prípadne sa môžete dohodnúť, že v pondelok, kedy je žltý deň, si vyberiete žlté tričko. Ak dieťa pozná farby, tak mu dáte otázku: „Ktoré je žlté tričko?“

ROZVÍJAME

komunikáciu, senzomotorické zručnosti, stimulujeme čuch, trénujeme pamäť, učíme farby

NEZABUDNITE

Spôsob si vyberte podľa toho, čo vyhovuje Vám a Vašmu dieťaťku, rodine a čo máte doma za materiál. Pri výbere esenciálnych olejov je potrebné zistiť či ten-ktorý olej je vhodný aj pre Vaše dieťa. Zvlášť ak je maličké, prípadne má epilepsiu.

NÁŠ TIP

- Kartičky s dňami si môžete urobiť spoločne s dieťaťom. Nemusíte naraz, stačí aj deň pred a potom ich už budete mať na stálo a neskôr ich môžete posunúť aj do školy, kam dieťa chodí.
- Ak sa rozhodnete používať vône a nechcete ich mať v celom byte, dajte zopár kvapiek na vatú, ktorú uzatvoríte v sklenenom zaváraninovom poháriku a aj ten si môžete vyfarbiť farbami na sklo a napísať naň deň.
- Ak nemáte farebné výkresy, môžete poprosiť dieťa, nech Vám vymaľuje napr. vystrihnuté obdĺžniky farbami, aké si vyberie pre ten-ktorý deň a Vy potom napíšete dni v týždni.
- Kto je zručný a vie si ušit' rúška, tak si pre zosilnenie vizuálu ušite aj farebné rúška podľa farby daného dňa. Keď pôjdete na prechádzku, môžete si ich nasadiť Vy aj dieťa. Možno zistíte, že bude menej namietať, že si ho má zobrať.
- Ak nemáte esenciálne oleje a nechcete na to míňať peniažky, môžete použiť aj potraviny, ktoré dáte do skleneného pohára v daný deň. Napr. citrón, mandarínku, matový čaj – bylinku, levanduľu a podobne. Ale musíte potom týždeň čo týždeň opakovať to isté.
- Ak je dieťa maličké a má obľúbené postavičky z rozprávky, môžete mať deň macka Pú a to bude pondelok, deň krtka a pod.