

SEBEOBSLUHA

1) Dítě imituje mytí – dává ruce do vody a sahá si na obličej
Ukažte dítěti, jak si sáhnout na obličej mokřýma rukama tak, že to uděláte sami a pomůžete dítěti napodobit vás.
Tuto dovednost začněte učit ve vaně.

2) Dítě zkouší jíst samo
Položit několik kousků oblíbeného jídla před dítě.
Nabízet např. sušenky před podáváním stravy, když je dítě hladové.
Nebo dejte mu kousek do ruky a pomozte mu navést ruku do úst.
Redukujte poskytovanou pomoc.

3) Učit dítě jíst lžící.
Použijte jídlo, které má dítě rádo a které se přilepí na lžici
(bramborová kaše, puding, nebo dejte na lžici med a dejte dítěti ochutnat.
Pak lžici položte, vložte do ruky dítěti a povzbudte ho, aby jedlo).
Použijte misku, aby bylo pro dítě snadnější nabrat jídlo na lžici.

4) Sedí na nočníčku nebo dětském sedátku na toaletě.
Úvodní krok v tréninku toalety – pochvalte dítě, když ho posazujete na nočník – dobu, po kterou sedí udělejte zábavnou (přijměte je k sezení tak, že mu budete povídat říkadla, pohádku apod.).
Nenuťte dítě sedět na nočníčku déle, než 5 minut.
Buďte u dítěte a chvalte ho.

5) Oblékání –
Při oblékání dítě pasivně spolupracuje –
Zpočátku použijte krátké kalhoty a košile s krátkými rukávy, nebo bez rukávů.

- držte otvor rukávu blízko dítěte
- poskytněte fyzické vedení a postupně zeslabujte
- pochvalte dítě za prostrčení ruky rukávem bez pomoci.
- hrajte hru „bubu –kuk“, když se ruka objeví a zatřeste s ní.

6) Nasadí si čepici, sundá si čepici.

Použijte zrcadlo, poskytněte dítěti mnoho různých čepic a klobouků.

Použijte mnohem větší klobouky, než je hlava dítěte hrajte opět hru „bubu – kuk“.

7) Stáhne si ponožky.

Stáhněte dítěti jednu ponožku skoro celou z nohy a povzbuďte ho dokončit úkol tím, že mu položíte ruce na ponožku a pochválíte, když jí stáhne.

Zpočátku použijte větší ponožky, než dítě nosí a postupně přecházejte k menším, když se dítě v dovednosti zlepšuje.

8) Stáhne si svetr, má-li jej z poloviny na hlavě.

Sebeobsluha – sociální vývoj

Snažte-li se o to, aby dítě začalo samostatně jíst, neusilujte o příliš velké pokroky za příliš krátkou dobu. Náviku se věnujte jen při jednom chodu, pak dítě nechte, ať si jí, jak chce.

Samostatně jíst -- (samostatným příjmem potravy dítě nechává za sebou kojenecký věk).

Dítě se učí jíst pomocí prstů.

K této činnosti je nutné, aby fungovala koordinace -oči-ruka-ústa.

Posaďte dítě na vysokou stoličku a dejte před něj malé kousky- chleba, sušenky, jablka apod.(jídlo, které má rádo). Když si jí samo nevezme, vložte mu je do ruky, ruku uzavřete a pomozte dítěti dovést potravu do úst. V každém případě by to mělo být něco, co se dobře kouše, aby dítě rádo spolupracovalo. Omezujte pomoc, jak se dítě samo učí řešit úkol.

Dítě se učí jíst lžící.

Naberte jídlo na lžici a pobídněte dítě, aby si lžící dovedlo k ústům.

Nejdříve ved'te jeho ruku, až dítě pohyb zvládne samo, nechte ho jednat samostatně.

A až se naučí bez problémů dovést si lžičku k ústům, začněte ho učit vracet lžici do misky.

Další krok je nabírání jídla na lžici.

- Začněte s jídlem, které se snadno nabírá, (tvarohový krém, hustý jogurt, bramborová kaše..)nabírání trénujte i s pískem, vodou a dalšími látkami.
- Zajistěte misku tak, aby při každém doteku nepopojížděla po stole.(Lze sehnat umělohmotnou misku s gumovou přísavkou).
- Z hlubších misek se dítěti snadněji nabírá. Postupem času je můžete vyměňovat za mělčí a mělčí.