

Oblékání bez křiku

Pracovní list

Pokud máte batole, myslete vždy na to, že je potřeba k němu přistupovat s klidem a pochopením. Tipy uvedené ve videotréninku využijete i s dětmi předškolního věku. Důležité je vědět, že nechceme s dítětem „bojovat“, ale být při oblékání a výběru oblečení partnery a projevovat si vzájemnou důvěru i pomoc.

CO JE TŘEBA UDĚLAT KROK ZA KROKEM

- Určit dítěti místo**, kde má oblečení (skříň v pokoji, šatna). Dítě o tomto místě musí vědět.
- Vymezit dítěti** ve skříni **poličku**, kde bude mít své oblečení. Poskytnout mu přiměřené množství, o které se dokáže starat a vybírat si z něj.
- Dovolit mu, aby si vybíralo samo**, co si chce obléct nebo se na tomto procesu alespoň podílelo. Jestli máte starší dítě, klidně ho nechte, ať si ze své police / skříně vybere samo. Batoletí vyndejte na postel z trička a nechte ho, ať si rozhodne, v jakém by chtělo jít ven.

„Já chci tohle tričko. Chci a chci a chci! Jiný ne!“

- Občas budete čelit nechtěným situacím**, kdy bude Vaše dítě chtít zelené tričko s dinosaurem. I přestože bude špinavé a několik dnů nošené. Oblíbené věci jsou prostě oblíbené a rozloučit se s nimi je těžké. Malé dítě má dojem, že když ho vyhodí do prádelního koše, je to jako kdyby ho vyhodilo do popelnice. I kdybyste se sebevíc snažil(a), nevyvětlíte mu, že o něj nepřichází navždy.
- Tlak, který na něj budete vyvíjet ho nepřesvědčí o opaku. Nezbyvá tedy nic jiného, než dítěti **klidně a vlídně vysvětlit**, jak se tričko z prádelního koše dostane do pračky, pak na sušák a zpátky do skříně. Když budete mít štěstí - naplněný prádelní koš a čas, můžete s dítětem celý proces projít. Získáte si tím jeho důvěru, že to s oblíbeným tričkem myslíte dobře.
- Ukazujte dítěti**, jak se jednotlivé kousky oblečení oblékají i svlékají. Nechte ho osvojit si celý proces a dopomožte tam, kde na to ještě samo nestačí.
- Vyjádrete dítěti podporu a pochopení**, pokud mu něco nejde. V žádném případě ho nenechte dojít do fáze, kdy se začne rozčilovat a od oblékání odejde.

NAPLÁNUJTE SI OBLÉKÁNÍ SPOLEČNĚ

- Vytvořte si plán**, jak bude oblékání / svlékání probíhat. Budete se oblékat vy i dítě společně? Oblečete se první a potom pomůžete svému dítěti?
- Pro odchody z domova **využívejte pomůcky**, jako např. papírové hodiny a malé stolní hodiny nebo minutku na vaření, aby dítě vědělo, za jak dlouho potřebujete společně z domova odejít.
- Podílejte se na výběru oblečení**. Buďte připraven(a) dítěti vysvětlit, proč nemůže jít v prosinci ven v tričku.
- Motivujte se navzájem a pomáhejte si**. Pokud je dítě starší a již se umí oblékat bez Vaší pomoci, domluvte se, že až bude tolik a tolik hodin (velká ručička na dvanáctce), tak se potkáte u dveří a společně si obujete boty.
- Oceňte se s dítětem navzájem**. Pozor! Nejde zde o chválení, ale o ocenění. Přehnaná chvála učí dítě dělat věci jen kvůli pochválně a dlouhodobě není vhodná. Dítě by mělo dělat věci proto, že ho k tomu vede vnitřní motivace a potřeba. Jakmile to dítě dělá jen kvůli pochválně, nastanou u něj časté výkyvy nálad a odmítání při oblékání.
- Zhodnocení**. Cestou z domu si povídejte o tom, jak se vám dnes oblékalo, co vám šlo nebo na čem chcete příště zapracovat. Není pravidlem povídat si o tom pokaždé, ale jednou za čas je dobré vyslechnout si, co Vaše dítě během oblékání potrápilo a v čem se naopak cítí, že je dobré.