

Budovanie sebadôvery u dieťaťa



Mať doma dieťa, ktoré je spokojné samo so sebou, vie zdolať prekážky a verí si aj v prípade drobného neúspechu je pre rodiča určite radosť. Jedným z najlepších spôsobov, ako toto u dieťaťa rozvíjať a podporovať je učiť ho novým veciam a zručnostiam. Aby malo zážitok, že niečo skutočné a užitočné dokáže zvládnuť a ustáť. Ono samo.

Dobrou cestou na rozvíjanie vlastných kompetencií a následne aj zdravého sebedôvery sú domáce práce.

Čím môžete poveriť drobca od dvoch do troch rokov.



Myslíte, že vaša dvojročná ratolesť je ešte príliš malá na to, aby vám pomáhala alebo sa dokázala o seba postarať sama? Neverte tomu a povzbudzujte ju k samostatnosti.

Samozrejme, upratanie celého príbytku ešte dvojročný či trojročný drobca nezvládne, ale zopár úlohami ho už bez obáv poveriť môžete. Rovnako mu dajte priestor, aby sa mohol realizovať pri prezliekaní či osobnej hygiene. **Najdôležitejšie je brať**

ohľad na individuálny vývoj dieťaťa a nechciet' od neho veci, na ktoré nie je pripravené. Ponúkame vám prehľad činností, ktoré by už deti medzi druhým a tretím rokom života mohli zvládnuť. Ideálne je spočiatku im pri každej aktivite pomáhať a zapájať sa do nej, aby si ju osvojili.

- ✓ odložiť hračky do zásuvky, či do krabice
- ✓ upratať hračky po kúpaní
- ✓ odložiť knižku na poličku
- ✓ odložiť špinavé oblečenie do koša na bielizeň
- ✓ odniesť smeti do koša
- ✓ pomôcť pri utieraní prachu
- ✓ podávať bielizeň pri vešaní
- ✓ vyzuť si nasúvacie topánočky a vyzliecť bundu či odložiť čiapku na miesto

- ✓ pripraviť jednoduché raňajky (Dvojročný drobček nemusí byť schopný naplniť misku cereáliami a zaliať ich mliekom úplne samostatne, no môžete mu dovoliť pomáhať vám. Napríklad môže podať misku z nízkej skrinky v kuchyni a spolu s vami do nej nasypať cereálie či zaliať ich. Aj keď časť raňajok pristane na zemi, pochváľte ho rovnako ako keby svoju „pomocnícku“ úlohu zvládol úplne dokonale.)
- ✓ pomôcť pri prestieraní
- ✓ samostatne jesť s lyžičkou (niektoré deti majú s koordináciou lyžičky problémy, no iné v tomto veku bez problémov zjedia jogurt, polievku aj mäsko. Samozrejme, nebude to pre vás úplne bezpracné a podbradníky nájdu svoje uplatnenie, rovnako ako aj metlička s lopatkou, ale oceňte každú snahu drobca o samostatnosť.)
- ✓ dodržiavať základné pravidlá hygieny:
 - *umyť a utrieť si ruky a tvár* (pod vašim dozorom a s vašou pomocou)
 - *priložiť si vreckovku k nosu* (fúkanie robí deťom problémy dosť dlho, no s nácvikom už možno začať)
 - *kýchať do lakt'a alebo do vreckovky*
 - *umývať si zúbky* (mnoho dvojročných detí trvá na samostatnom čistení zubov. Skúste to spoločne, aby si zvykli na správnu techniku, ktorú by mohli okolo troch rokov veku zvládnuť. Dieťa bude schopné úplne správne si čistiť zúbky až oveľa neskôr – možno v 6 či 7 rokoch, dovtedy je potrebná vaša asistencia.)
 - *používať nočník alebo toaletu* (U niektorých detí sa rozvíjajú fyzické a kognitívne zručnosti nevyhnutné pre nácvik chodenia na nočník či toaletu medzi 18. až 24. mesiacom, iné sú pripravené až okolo troch či štyroch rokov. Skúšajte to, no nenúťte ho. Dieťa vám dá samovoľne vedieť, kedy je ten správny čas.)

Kľúčom k úspechu je podpora. Kedykoľvek sa vaše dieťa snaží získať nové zručnosti, povzbudzujte ho a pochváľte bez ohľadu na výsledok. Vyzývajte ho, aby to skúsilo znovu. Nepriskočte mu vždy na pomoc, nechajte ho o ňu požiadať (aj keď ešte nerozpráva, každé má svoj spôsob). Dôležité je nechať mu dostatok času zvládnuť úlohu na vlastnú päsť a vlastným tempom.

Čím možno poveriť drobca od 4 do 5 rokov.



Ak máte doma ratolesť v tomto veku, je vám sveta žiť. Lepšieho a ochotnejšieho pomocníka by ste ťažko hľadali.

Deti v tomto veku sú už omnoho samostatnejšie a dokážu pomáhať takmer pri všetkom, aj keď to nie je vždy stopercentné. Zapájanie do domácich prác ich teší, no netlačte príliš „na pílu,“ aby ste im radosť zo samostatnosti a pomáhania neznechutili. **Bez disciplíny to však nejde a niektoré jednoduchšie úlohy by ste už mohli delegovať na ich plecia.** Máte napríklad domáce zvieratko? Jeho kŕmenie je presne tou úlohou, ktorú vaše dieťa zvládne a naučí sa pri nej pravidelnosti. Z vás sa stane

bez disciplíny to však nejde a niektoré jednoduchšie úlohy by ste už mohli delegovať na ich plecia. Máte napríklad domáce zvieratko? Jeho kŕmenie je presne tou úlohou, ktorú vaše dieťa zvládne a naučí sa pri nej pravidelnosti. Z vás sa stane

iba pomocník, ktorý by mal byť pri kŕmení vždy po ruke, ak by dieťa potrebovalo asistenciu. Čo všetko už dokáže?

- ✓ utierať jedálenský stôl po raňajkách, obede a večeri či zotrieť z neho škvrný
- ✓ utierať a odkladať riad, resp. povykladať príbory z umývačky a uložiť ich
- ✓ polievať kvetiny (treba rátať s tým, že voda bude aj mimo kvetináča, ale to predsa nie je žiadna tragédia)
- ✓ utierať prach (zmizne iba ten, ktorý je naozaj viditeľný, ale to sa vám bude stávať aj pri 15-ročných ratolestiach)
- ✓ pozametať malou metličkou drobné nečistoty zo zeme, nabráť na lopatku a vyhodiť
- ✓ upratať po sebe hračky na určené miesto
- ✓ ustlať si posteľ (predvedte dieťaťu čo najjednoduchší spôsob, aby si privyklo na ustielanie, zdokonaľovanie techniky precvičíte neskôr)
- ✓ používať lyžičku a vidličku takmer ako dospelý
- ✓ pripraviť malé občerstvenie bez varenia
- ✓ pomáhať pri pečení a príprave jedál (zdobenie, nanášanie krému, miešanie šalátov, plniek)
- ✓ už spomínané kŕmenie zvieratiek

Čím možno poveriť dieťa od 6 do 7 rokov.



Šesťroční výmyselníci majú svoj svet a pomáhanie v domácnosti nepatrí k tým najobľúbenejším činnostiam. Je na rodičoch, aby ich dokázali zapojiť a vytvorili jasné pravidlá.

Šesťročné deti už veľmi jasne rozlišujú medzi zábavou a povinnosťami. Ak rodičia stále robia väčšinu činností za nich, nemajú dôvod snažiť sa o samostatnosť a pýtať si nejakú prácu. Je najvyšší čas poveriť ich úlohami, ktoré nie sú až také náročné, no učia ich pravidelnosti a rozvíjajú v nich zmysel pre povinnosť.

Ktoré domáce práce môžete na nich delegovať?

- ✓ šesť až sedemročné dieťa by malo upratať po sebe stôl po raňajkách, obede či večeri (odhodiť do koša téglík z jogurtu, odložiť lyžičku, vidličku, nožík alebo tanierik do dresu či umývačky, utrieť zababraný stôl a podobne)
- ✓ problémom by nemalo byť ani vynášanie smetného koša
- ✓ naučte dieťa párovať ponožky a skladať kuchynské utierky či uteráky a uložiť ich kam patria
- ✓ môže pomáhať pri vysávaní a utieraní podlahy mopom
- ✓ vykladanie umývačky je tou správnou úlohou pre dieťa v tomto veku
- ✓ pod vašim dozorom by malo šesťročné dieťa dokázať šúpať zemiaky či čistiť mrkvu alebo petržlen
- ✓ poverte ho prípravou šalátu, na ktorý mu pripravíte ingrediencie
- ✓ nechajte ho vymyslieť a pripraviť drobné občerstvenie na desiatu či olovrant – namazať rožok, chlieb podľa vlastných predstáv

- ✓ polievanie kvetín by už nemalo skončiť bazénikom okolo kvetináčov a dokáže tiež hadicou popolievat' záhradu
- ✓ zapojte ich do presádzania kvetín či bylín, budú s radosťou asistovať
- ✓ môžu pomáhať pri hrabaní lístia

S pomocou dieťaťa každá práca potrvá dlhšie a ním odvedené dielo je veľmi často potrebné napraviť, no obrňte sa trpezlivosťou a zapájajte ho do prác v domácnosti. Tie sú skvelým spôsobom, ako už v útlom veku podporiť hodnotné návyky. **„Dospelácke“ činnosti zvyšujú sebavedomie dieťaťa a dávajú mu pocit, že je významnou súčasťou domácnosti.** Berte však vždy ohľad na schopnosti ratolesti. Ak ju poveríte príliš zložitou úlohou, môže sa cítiť frustrovaná.