

ДРУГИ ВАЖНИ ЗА ДЕТЕТО ДЕЙНОСТИ

Въвличането на детето в дейности свързани с дома и домакинството е също много важно и ползотворно. Детето се научава на отговорност и едновременно с това развива съобразителността си. Вкъщи детето може да участва в готвенето: да сипва и да бърка съставките, да меси тесто, да подрежда и почиства масата, да ви помага с прането като сортира и съва дрешките си и като ви подава и слага щипки и, разбира се, като подрежда личните си вещи - използвайте всяка възможност за активно участие на детето в живота у дома и я превърнете едновременно в игра, полезен навик и ново умение.

ОБЩУВАНЕТО

“Начинът, по който говорим на децата, става техният вътрешен глас.” (Пеги О’Мара)

Винаги се опитвайте да давате на детето си ясна инструкция какво очаквате да направи, а не какво да не прави - напр., вместо “не минавай през локвата”, можете да кажете “качи се на тротоара”, “заобиколи”, др. Не обсъждайте детето си с други хора пред него, ако ще го представите в негативна светлина. Ако друг човек го заговори, не отговаряйте вместо него, давайте му повече време да структурира и поднесе отговора си. Когато искате да го похвалите, прибавете към “браво” и информация за това с какво точно се е справило добре, хвалете го за старанието му.



ПРИЯТЕЛИТЕ

“Децата се отнасят към приятелите си по по-различен начин, отколкото към останалите хора в живота си. Приятелството дава пространство, в което да изпробваш нови начини за справяне с гнева и агресията си. То е място, където да покажеш взаимност и грижа за другите, да тестваш своята асертивност и да търсиш компромиси по начин, по който няма да направиш всичко това с родителите и братята и сестрите си.” (Лоурънс Кутнър)

ПОДКРЕПА ОТ ЕРГОТЕРАПЕВТ

Тази брошура е издадена от Асоциация на българските ерготерапевти (АБЕТ) с цел да даде на родителите и близките на децата, които в момента овладяват и подобряват уменията си за изпълнение на една или друга дейност, препоръки, насоки и идеи как да подготвят средата за това, какви подходи да използват, за да направят този процес по-лесен, по-приятен и по-ефективен. Всеки родител, който прецени, че има нужда от подкрепа за това, може да се консултира със специалист ерготерапевт.

Ролята на ерготерапевта е да направи оценка на взаимодействието между детето, средата и дейността и да предложи нови подходи за развиването на необходимите умения, адаптиране на средата, модифициране на дейността, така че извършването ѝ от страна на детето да бъде все по-успешно и по-самостоятелно.

Асоциация на българските ерготерапевти е професионална организация, чиято мисия е да обединява усилията на ерготерапевтите в България за промоция, утвърждаване и развитие на ерготерапевтичната практика, образование и научноизследователска дейност, както и за подкрепа, защита и професионално развитие на своите членове и спазване на правата и интересите на техните потребители. Асоциацията управлява услуга Център за социална рехабилитация и интеграция на деца и семейства в общността, където бихте могли да се консултирате с нашите ерготерапевти.

АСОЦИАЦИЯ НА
БЪЛГАРСКИТЕ
ЕРГОТЕРАПЕВТИ



Контакти

адрес: гр. Русе,
ул. „Димитър Атанасов“ №1

website: abet-bg.org
e-mail: office@abet-bg.org

тел: 0884 045 994

АСОЦИАЦИЯ НА
БЪЛГАРСКИТЕ
ЕРГОТЕРАПЕВТИ



ВЕЧЕ МОГА САМ!

Детето ви става самостоятелно — как да улесните важните за него дейности



Брошура за родители

ВАШАТА РОЛЯ

“Децата се научават да се усмихват от своите родители.”
(Шиничи Сузуки)

Вашето дете овладява значимите за него дейности постепенно. Кога да започнете с една или друга дейност? С какво темпо ще я овладее? Зависи от неговите лични качества и способности, от културата и традициите на семейството, от материалната и социалната среда, в която живеете, от отношението и участието ви в този процес.

Най-важното нещо е да почувствате **баланса** между очакванията към детето си и това, с което то може да се справи в момента. Не си казвайте, че то никога няма да се научи на едно или друго нещо, защото така сами поставяте бариера пред това умение. Не се фокусирайте и върху твърде големите постижения, да се научи да чете, например, а забелязвайте всяка стъпка, която развива това умение. Ако помагате на детето си да се справя с важните за него дейности с **усмивка и спокойствие**, ще му дадете добър личен пример за това как да подхожда към предизвикателствата.

Предлагайте новите дейности, когато детето ви се **чувства добре** и когато самите вие имате времето и енергията да подходите към новата дейност с нужното **внимание**. Избягвайте периоди, в които то е болно или стресирано.

Направете дейността **смислена и приятна** за детето си - похвалете го за това, че опитва, макар и да не се справя перфектно в началото. Давайте му често възможност **да избира** - двете неща, между които избира може да са равностойни за вас, но за него изборът означава пълноправие и отговорност.

Структурирайте времето и пространството у дома до степен, в която семейството ви се чувства спокойно и ежедневието ви е предвидимо.

Довършвайте дейностите, които предлагате — по този начин ще покажете на детето си, че са важни и че с повече усилие и търпение се стига до успех. Ако то категорично отказва да участва, довършете ги вие като покажете огромна радост от постигнатия резултат. Така детето ви ще свързва дейността с позитивна емоция от завършването ѝ.



САМООБСЛУЖВАНЕ

“Каж ми и ще забравя. Покажи ми и ще запомня. Остави ме да го направя и ще разбера.” (Конфуций)

Тук влизат дейности като миенето на ръцете и зъбите, къпането, ходенето до тоалетна, самостоятелното пиене на течности, самостоятелното хранене, обличане, събличане, обуване и събуване на чорапи и обувки, махане и слагане на шапка, шал, ръкавици и др.

Когато детето ви овладява някаква дейност свързана с грижата за себе си, се уверете, че средата е **безопасна** за него (че подът в банята не е хлъзгав, че не може да пусне твърде гореща вода, че няма малки играчки, копчета или парчета храна, с които може да се задави, че няма достъп до лекарства и почистващи препарати или до твърде чупливи и остри предмети).

Направете средата **достъпна и удобна за детето си** - сложете му столче, за да може да стига мивката в банята, а също и до външната врата, за да може да си обува и събува обувките; когато се храни, играе или пише на масата, уверете се, че лактите му са на нивото на масата, а краката — на пода; използвайте детска четка за зъби, детски лъжици и вилици, детски чадър; избирайте обувки с лепенки и дрехи с големи копчета и ципове.

Разделяйте дейностите на **малки части и преценявайте според дейността на кой етап да включите детето си**.

При някои дейности е по-добре да оставите детето си да направи по-лесната първа част, например да си вдигне панталоните, а вие довършете като закопчавате ципа и копчетата. Постепенно то ще овладее цялата последователност от действия.

При други дейности е по-добре вие да започнете с първото действие и да оставите детето си да направи следващото. Например, когато го учите да се храни самостоятелно с лъжица — напълнете лъжицата (изберете храна с подходяща консистенция — крем или кисело мляко), подайте я на детето си и го оставете то да я поднесе към устата си. Като постепенно преминете и към загреването.

В някои случаи ще улесните детето си, ако му покажете с ръка върху неговата как да изпълнява едно или друго действие, ако правите същото действие едновременно до него или срещу него или използвате огледало, за да може то по-добре да контролира движенията си.

Постарайте се всички членове в семейството и всички професионалисти, с които детето работи, да го учат да изпълнява дейността по един и същи начин и да го хвалят за постиженията му.

ИГРА

“Играта е работата на детето”
(Мария Монтесори)

Докато детето ви тръгне на училище, основната му дейност ще бъде да играе. По този начин ще **се развива и ще учи**. Не подценявайте игрите — всяка игра е свързана с изследване на света и собствените способности, практикуване на социални модели и роли, които е видяло или преживяло, развиване на личните умения и качества.

Предлагайте на детето си разнообразни игри и играчки, които да развиват всички сетива, въображението, творческото мислене, способността му да решава проблеми и да разбира причинно-следствените връзки, да му помагат да придобива полезни навици и да развива търпението, вниманието и паметта си.

Не забравяйте, че играта е преди всичко забавление - смейте се и се забавлявайте заедно с детето си, без да мислите какво точно учи в момента и кой аспект от личността му се развива.



ОБРАЗОВАНИЕ

“Не карайте децата да учат чрез принуда, а чрез игра” (Платон)

Ограмотяването и формалното образование на определен етап от живота на всяко дете стават много важна част от ежедневието и представата му за себе си.

И тук важат всички принципи като при останалите дейности: единен подход в училище и у дома, достъпност, учене чрез всички сетива, позитивно отношение към себе си и мотивация от страна на детето, позитивна обратна връзка от страна на възрастните — не само за постиженията, но и за старанието му.

Все пак не забравяйте, че вие сте родител, а не учител на детето си — не позволявайте на десетките домашни да създадат напрежение между вас.