

Sebekázeň: Deset tipů

Deset tipů, které můžete udělat u vás doma, aby jste podpořili sebekázeň

10

- 1** Upravte její prostředí nábytkem a vybavením dětské velikosti. Například, když vaše dítě bude chtít umýt mrkev nebo jahody, tak bude moci sedět u stolečku s židličkou odpovídající její velikosti a použije takové dětské nádoby, které jí bude pasovat do ruky. Ukažte jí různé úkoly jasným způsobem, jako např. utírání prachu, zametání, praní ponožek, utírání stolu, skládání oblečení, chystání na stůl, a tak dále.
- 2** Ponechte jí, aby se poučila ze svých vlastních chyb. Vaše dítě nebude pracovat stejným způsobem jako vy: rychle a výkonně. Když se zrovna bude učit jak stírat podlahu mopem, může se po dokončení činnosti stát, že bude všude na zemi přebytečná voda a pěna. Pro její vývoj je samotný proces mnohem důležitější než čistá podlaha. Je vhodnější, když jí s dokončením aktivity pomůžete, namísto zakročení a následného dodělení činnosti vámi samotnými.
- 3** Používejte hračky a věci z vaší domácnosti k zamyšlenému účelu. Pokud vaše dítě hodí s hračkou o zem, řekněte: 'Dávej pozor na své hračky.' Malé děti někdy hází věcmi z rozmaru, ale to však neznamená, že rádi věci ničí. Pokud znovu s věcí uhodí, nasměrujte ji: 'Pojďme ven házet balónem.'
- 4** Nabízejte možnost výběru z reálného života kdykoli je to vhodné. Výběr by měl být jednoduchý, jako například: chleba s arašídovým máslem nebo se sýrem, nebo nákup červených či zelených jablek. Příliš mnoho možností je ohromující, několik možností denně v tomto věku stačí.
- 5** Mluvte s vaším dítětem pozitivně a upřímně. Vaše dítě bude prospívat v prostředí s pozitivním přístupem a nepotřebuje být obklopeno planou chválou. Místo 'Jsi taková skvělá pomocnice', řekněte: 'Děkuji ti, že jsi přichystala na stůl'. A na místo: 'Slez ze stolu', sundejte dítě dolů a řekněte: 'Nohy na zem.'
- 6** Zbavte se pocitu potřeby odměňovat své dítě za něco, co chcete, aby udělalo. Pro děti je samotná práce odměnou. Dospělí považují práci za něco, co musí dělat, avšak pro děti je práce zábavou.
- 7** Dodržujte stejné rituály. Děti potřebují chodit spát a jíst v pravidelnou dobu, trávit čas se svou rodinou, mít příležitost vybit přebytečnou energii a pobyt na čerstvém vzduchu, ti vydávat energii a hrát si venku. Když je náplň dne předvídatelná, děti vědí, co mohou očekávat.
- 8** Nastavte hranice, které vyhovují vaší rodině a ujistěte se, že je všechny členové rodiny dodržují. Pokud pokaždé vašemu dítěti vyhovíte, bude pro ni těžké pochopit, co se od ní očekává.
- 9** Vyhodnoťte každou situaci ještě dříve než zareagujete. Pokud vaše dítě ztratilo kontrolu, zeptejte se sami sebe, jestli nemá hlad, je unavené, frustrované či přetažené. Každá situace vyžaduje jinou reakci.
- 10** Uvědomte si, že tresty nefungují. Tresty mají omezou hodnotu, neboť způsobují, že se dítě spíše soustředí na to, co nemá dělat, než na to, co má a tak se malý problém často zvětčí. Malé děti si spíše pamatují trest oproti chování, které ho vyvolalo.



<http://aidtolife.org/cz/>