



Μαθαίνοντας στα παιδιά να ολοκληρώνουν με ανεξαρτησία τις καθημερινές δραστηριότητες

Το «Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning (CSEFEL)» των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής έχει δημιουργήσει ένα εργαλείο που βοηθά τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τις δεξιότητες αυτοφροντίδας που μπορούν να αναπτύξουν τα παιδιά και προτείνει τρόπους ενίσχυσης της αυτονομίας των παιδιών στα πλαίσια των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Τα μικρά παιδιά, είναι σε θέση να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοφροντίδας, αρκεί κάποιος να τα εκπαιδεύσει σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Βασικές προϋποθέσεις για την εκπαίδευση ενός παιδιού σε δεξιότητες αυτοφροντίδας, είναι να λαμβάνεται υπόψη το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού και οι δεξιότητες που μπορεί να αναπτύξει ανάλογα με την ηλικία του, καθώς και να γνωρίζουμε πώς να του παρέχουμε σαφείς και ξεκάθαρες οδηγίες για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα. Η παροχή επαρκούς και θετικής ενθάρρυνσης αναφορικά με κάθε δραστηριότητα, ενισχύει την προσπάθεια των παιδιών, αυξάνοντας τις πιθανότητες επιτυχίας. Μπορούν για παράδειγμα, να μάθουν από πολύ μικρή ηλικία πώς να πλένουν μόνα τους τα χέρια τους, να βουρτσίζουν τα δόντια τους, να ντύνονται και να γδύνονται.

Οι πληροφορίες που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τις προσδοκίες που μπορείτε να έχετε από ένα παιδί προσχολικής ηλικίας, προτείνοντας παράλληλα τρόπους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να το βοηθήσετε να αποκτήσει περισσότερη αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες αυτοφροντίδας.

Τι να Περιμένετε

Παιδιά μεταξύ 8-18 μηνών συνήθως:

- Πίνουν από ποτήρι, τρωνε με τα χέρια και αρχίζουν να χρησιμοποιούν κουτάλι
- Βοηθούν στο ντύσιμο και το γδύσιμο, βάζουν τα πόδια μέσα στα παπούτσια και τα χέρια μέσα στα μανίκια
- Δείχνουν τα σημεία του σώματος
- Έχουν έντονα συναισθήματα και αρχίζουν να λένε «όχι»
- Κάνουν επιλογές
- Αισθάνονται ασφαλή όταν έχουν καθημερινό πρόγραμμα (π.χ. σταθερή ώρα για το βραδινό ύπνο)
- Μιμούνται ήχους και κινήσεις
- Καταλαβαίνουν περισσότερα από όσα λένε

Παιδιά μεταξύ 18-36 μηνών κάνουν όλα τα παραπάνω και επιπλέον:

- Πλένουν τα χέρια τους με βοήθεια
- Πίνουν με καλαμάκι
- Τοποθετούν τα ρούχα στο καλάθι άπλυτων, αν τους ζητηθεί
- Τρωνε με κουτάλι
- Σπρώχνουν και τραβούν παιχνίδια, αδειάζουν και γεμίζουν δοχεία
- Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν την τουαλέτα
- Σκαρφαλώνουν χωρίς να πέφτουν
- Εκνευρίζονται εύκολα



- Τους αρέσει να κάνουν πράγματα μόνα τους όπως ντύσιμο, πλύσιμο (γι' αυτό και σε αυτήν τη φάση χρειάζονται περισσότερο χρόνο)
- Τους αρέσει να αλλάζουν ρούχα
- Ενθουσιάζονται με το νερό και την άμμο
- Αρχίζουν να μαθαίνουν απλούς κανόνες

Παιδιά 3 ετών συνήθως:

- Βοηθάνε στο βούρτσισμα των δοντιών
- Αντιλαμβάνονται την έννοια του «τώρα», «σύντομα», «αργότερα»
- Βάζουν βρώμικα ρούχα στο καλάθι άπλυτων από μόνα τους
- Παίρνουν τα παπούτσια τους απ' το ντουλάπι
- Φορούν παπούτσια χωρίς κορδόνια
- Τους αρέσει να τραγουδούν εύκολα τραγούδια
- Ακούν πιο προσεκτικά
- Δείχνουν κατά περιόδους προτίμηση για τον ένα ή τον άλλο γονιό
- Παίζουν την «οικογένεια»
- Μιμούνται
- Ταιριάζουν αντικείμενα
- Βάζουν άθραυστα (π.χ. πλαστικά) πιάτα στο νεροχύτη
- Πετούν σκουπίδια στον σκουπιδοτενεκέ
- Πλένουν το σώμα τους με βοήθεια
- Πλένουν και σκουπίζουν τα χέρια τους, παρ' όλο που μπορεί να χρειαστούν βοήθεια στο να φτάσουν τη βρύση ή να πιάσουν την πετσέτα.

Παιδιά 4 ετών συνήθως:

- Χρησιμοποιούν κουτάλι, πιρούνι, μαχαίρι
- Ντύνονται μόνα τους (εκτός από κουμπιά, ζώνες)
- Μαθαίνουν γρήγορα καινούριες λέξεις
- Αναγνωρίζουν το σήμα του «στοπ» στο δρόμο και το όνομά τους γραμμένο
- Ακολουθούν οδηγίες που τους δίνονται σε δύο βήματα (π.χ. πρώτα θα βουρτσίσεις τα δόντια σου και μετά θα βγάλεις τα παπούτσια), ακόμη και αν οι οδηγίες δε σχετίζονται μεταξύ τους
- Κατανοούν απλούς κανόνες
- Μοιράζονται και περιμένουν τη σειρά τους για να κάνουν κάτι
- Πλένονται στη μπανιέρα
- Βουρτσίζουν μόνα τους τα δόντια τους
- Πλένουν και στεγνώνουν τα χέρια τους

Παιδιά 5 ετών συνήθως:

- Ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες π.χ. πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό, δοντιών πριν τον ύπνο
- Δημιουργούν αυτόνομα μια απλή ρουτίνα π.χ. ντύσιμο, πλύσιμο χεριών, βραδινό στο τραπέζι
- Καταλαβαίνουν την έννοια της αρχής, της μέσης και του τέλους
- Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των άλλων
- Λειτουργούν ανεξάρτητα στις περισσότερες δεξιότητες αυτοφροντίδας

Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες χρειάζονται ειδική βοήθεια για να ανεξαρτητοποιηθούν. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορείτε να εφαρμόσετε τα παρακάτω:



- Επειδή συνήθως το παιδί θα μπορεί να ολοκληρώσει ένα μέρος των καθημερινών δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας από μόνο του, θα χρειαστεί να το βοηθήσετε στα δύσκολα σημεία.
- Βοηθήστε το παιδί σας να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα
- Δώστε του οδηγίες με διαφορετικό τρόπο, χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο/παράδειγμα ή μια εικόνα για να καταλάβει τι πρέπει να κάνει
- Δώστε του περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα.

Τα μικρά παιδιά θέλουν να αισθάνονται ανεξάρτητα, αλλά έχουν ανάγκη από την ενθάρρυνση των γονιών τους για να νιώσουν ότι είναι ικανά και ότι οι ενήλικες πιστεύουν πως μπορούν να τα καταφέρουν.

Η εκπαίδευση στις δεξιότητες αυτοφροντίδας, όπως το πλύσιμο των χεριών, το βούρτσισμα των δοντιών και το ντύσιμο, αποτελούν ένα σημαντικό στάδιο στην ανάπτυξη, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν πώς να ολοκληρώνουν κάθε βήμα των καθημερινών δραστηριοτήτων. Αρχικά, χρειάζεται ο γονιός να εστιάσει την προσοχή του στο πώς να εκπαιδεύσει το παιδί σε αυτές τις δεξιότητες. Αφότου το παιδί εκπαιδευτεί και μπορεί να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα από μόνο του, ο γονιός μπορεί να το αφήσει πλέον να λειτουργεί αυτόνομα στα πλαίσια των καθημερινών δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας.

Οι προτάσεις που ακολουθούν, μπορούν να σας φανούν χρήσιμες, καθώς προσπαθείτε να εκπαιδεύσετε το παιδί ώστε να μπορεί αυτόνομα να φροντίζει τον εαυτό του:

- Ελάτε στο ύψος του παιδιού για να τραβήξετε την προσοχή του (π.χ. αγγίξτε το, κοιτάξτε το, κοιτάξτε το αντικείμενο που κοιτά κι εκείνο)
- «Σπάστε» την κάθε δραστηριότητα σε απλά βήματα και κάντε ένα κάθε φορά, δίνοντας παράλληλα στο παιδί σαφείς και ξεκάθαρες οδηγίες. Μερικές φορές, κάνουμε το λάθος να λέμε στα παιδιά τι να μην κάνουν ή τι έκαναν λάθος, όπως «Σταμάτα να πλατσουρίζεις με το νερό». Είναι καλύτερο και περισσότερο αποτελεσματικό, να πούμε «Τώρα τελειώσαμε με το πλύσιμο και ήρθε η ώρα να κλείσουμε το νερό».
- Για να αποσαφηνίσετε στο παιδί ακόμη περισσότερο τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για κάθε δραστηριότητα, μπορείτε να φωτογραφήσετε κάθε βήμα της δραστηριότητας και να τοποθετήσετε τις φωτογραφίες στο σημείο που πραγματοποιείται. Π.χ. για το πλύσιμο των χεριών, μπορείτε να κολλήσετε φωτογραφίες πάνω από το νιπτήρα. Έτσι θα υπενθυμίζετε στο παιδί σας τι πρέπει να κάνει κάθε φορά.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο παρουσιάζοντας στο παιδί τι χρειάζεται να κάνει σε κάθε βήμα. Επίσης, καθώς το παιδί αρχίζει να μαθαίνει τα βήματα, μπορείτε να δείχνετε ο ένας στον άλλο με τη σειρά τι πρέπει να κάνει, έχοντας κατά νου, ότι μπορεί να χρειαστεί να υπενθυμίσετε κάποιο βήμα. Λόγω του ότι το παιδί μαθαίνει αυτές τις δεξιότητες για πρώτη φορά, είναι συνηθισμένο και αναμενόμενο να ξεχνάει κάποια σημεία και να χρειάζεται βοήθεια. Μπορείτε να λειτουργήσετε ως πρότυπο, λέγοντάς του «Κοίτα με και κάνε το ίδιο», δείχνοντάς του παράλληλα πώς να ολοκληρώσει το βήμα στο οποίο δυσκολεύεται. Αν χρειαστεί, μπορείτε για παράδειγμα, να πάρετε το χέρι του και να του δείξετε απαλά, πώς να βουρτσίσει τα δόντια του ώστε να αισθανθεί ότι τα καταφέρνει.
- Για δύσκολες ή όχι και τόσο ευχάριστες δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε φράσεις όπως, «αρχικά», «στη συνέχεια». Π.χ. «Πρώτα θα πλύνουμε τα χέρια μας και μετά μπορούμε να φάμε ένα σνακ» ή «πρώτα θα ντυθείς και μετά μπορείς να διαλέξεις αν θέλεις χυμό ή γάλα για πρωινό».



- Παρέχοντας επιλογές στα πλαίσια των καθημερινών δραστηριοτήτων, αυξάνετε τις πιθανότητες να τις ακολουθήσουν. Π.χ. «θες να πλύνεις τα δόντια σου με την οδοντόκρεμα που έχει άρωμα μέντας ή φράουλας;»
- Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνετε κάθε προσπάθεια που κάνει το παιδί, καθώς μαθαίνει για πρώτη φορά να ακολουθεί κάποιες καθημερινές δραστηριότητες. Αν το αποθαρρύνετε και το αποδοκιμάζετε επειδή δεν έκανε κάτι αρκετά καλά, πιθανόν να σταματήσει να προσπαθεί. Είναι σημαντικό να αντιληφθεί ότι κατανοείτε να συναισθήματά του και προσπαθείτε να το βοηθήσετε για να νιώσει ότι τα καταφέρνει. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε «Ξέρω ότι είναι δύσκολο να βουρτσίσεις τα δόντια σου, άσε με να σε βοηθήσω». Τραγουδήστε καθώς το βοηθάτε με την οδοντόβουρτσα «Βουρτσίζουμε, βουρτσίζουμε, βουρτσίζουμε τα δόντια, βουρτσίζουμε μπροστά και πίσω...»
- Επαινεύστε και «γιορτάστε» κάθε δραστηριότητα που ολοκληρώνεται και μαθαίνεται.

Γιατί τα παιδιά κάποιες φορές εκδηλώνουν προκλητική συμπεριφορά όταν μαθαίνουν δεξιότητες αυτοφροντίδας;

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μαθαίνουν διαρκώς νέες και διαφορετικές δεξιότητες και γίνονται ολοένα και πιο ανεξάρτητα. Το παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί την προκλητική συμπεριφορά για να σας επικοινωνήσει διάφορα μηνύματα. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειάζεται βοήθεια σε μια δραστηριότητα και να κλαίει για να σας κάνει να του παρέχετε αυτή τη βοήθεια. Άλλα παιδιά έχουν ξεσπάσματα θυμού, επιχειρώντας με αυτόν τον τρόπο να δείξουν ότι δυσκολεύονται πολύ με κάτι, ή επειδή δε θέλουν να αφήσουν κάτι που τους αρέσει (π.χ. παιχνίδι) για να κάνουν κάτι που δεν τους αρέσει (π.χ. μπάνιο). Αν πιστεύετε ότι αναγνωρίζετε και κατανοείτε το μήνυμα που θέλει να σας μεταδώσει το παιδί με την προκλητική συμπεριφορά, μια καλή στρατηγική είναι να επαληθεύσετε αυτό που προσπαθεί να σας πει. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε «Θέλεις να μου πεις ότι δε θες να σταματήσεις το παιχνίδι για να μπει για μπάνιο, αλλά είναι ώρα να κάνουμε μπάνιο».

Τι μπορείτε να κάνετε όταν τα παιδιά αρνούνται να ολοκληρώσουν από μόνα τους το καθημερινό πρόγραμμα.

Έχετε κατά νου ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο. Από τη βρεφική ηλικία, όπου για όλα φρόντιζαν οι άλλοι, μετακινούνται σε ένα νέο στάδιο όπου γίνονται μικροί ανεξάρτητοι άνθρωποι. Για το λόγο αυτό, χρειάζονται μεγάλη υποστήριξη και ενθάρρυνση κατά τη διαδικασία εκμάθησης των καθημερινών δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, οι οποίες θα τους επιτρέψουν να αισθανθούν επιτυχημένα και ανεξάρτητα. Σκεφτείτε τις ανάγκες του παιδιού σας και βοηθήστε το να πετύχει. Μέσα από την επιτυχία χτίζεται η ανεξαρτησία!

Για παράδειγμα, το παιδί σας:

- Μπορεί απλά να θέλει να τραβήξει την προσοχή σας, αφού στο παρελθόν το κατόρθωνε επιδεικνύοντας ανάρμοστη συμπεριφορά, και γι' αυτό μπορεί να αρνείται να συνεργαστεί. Να θυμάστε να αγνοείτε την προκλητική συμπεριφορά, να δίνετε οδηγίες με ηρεμία και να επαινείτε κάθε απόπειρα, σταθεροποιώντας έτσι κάθε νέα δεξιότητα.
- Πιθανόν να μην καταλαβαίνει τι προσπαθείτε να του πείτε να κάνει. Επαναδιατυπώστε με θετικούς όρους τι περιμένετε από το παιδί και δείξτε του (ή χρησιμοποιήστε φωτογραφίες) τι χρειάζεται να κάνει.



- Μπορεί να χρειάζεται μια προειδοποίηση ότι πλησιάζει η ώρα π.χ. για να κάνει μπάνιο, ώστε να έχει τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστεί. Πείτε του ότι έχει λίγο ακόμα χρόνο π.χ. για να παίξει, και μετά είναι ώρα να μπει για μπάνιο.
- Πιθανόν να μην έχει ακούσει τι του ζητήσατε να κάνει. Τραβήξτε την προσοχή του ήρεμα και επαναλάβετε ξεκάθαρα την οδηγία που του δώσατε, χρησιμοποιώντας ταυτόχρονα και χειρονομίες ή λειτουργώντας οι ίδιοι ως πρότυπα.
- Μπορεί να νιώθει πιεσμένο και μερδεμένο. Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν νέες δραστηριότητες, χρειάζεται να επιβραδύνουμε το ρυθμό, λαμβάνοντας υπόψη ότι συχνά απαιτείται επιπλέον χρόνος για να ολοκληρώσουν κάτι. Αν νιώθετε εκνευρισμένοι από τη συμπεριφορά του παιδιού και εκείνο αντιδράσει σε αυτό με εκνευρισμό, ίσως θα ήταν χρήσιμο να πάρετε μερικές βαθιές ανάσες για να ηρεμήσετε. Μια συνηθισμένη τεχνική χαλάρωσης, είναι να εισπνεύσετε από τη μύτη και να εκπνεύσετε από το στόμα αρκετές φορές, έως ότου αισθανθείτε ξανά ήρεμοι. Στη συνέχεια, επαναλάβετε στο παιδί ξεκάθαρα και ήρεμα, τι είναι αυτό που χρειάζεται να κάνει.
- Μπορεί να βρίσκει τη δραστηριότητα δύσκολη και να χρειάζεται επιπλέον βοήθεια ή ένα πρότυπο. Λειτουργήστε οι ίδιοι ως πρότυπο, δείχνοντάς του πώς να κάνει το πρώτο βήμα και μετά πείτε π.χ. «Δείξε μου τώρα εσύ πως βουρτσίζουμε τα δόντια». Δείξτε στο παιδί ένα βήμα κάθε φορά, παρέχοντας χρόνο για να επεξεργαστεί τις πληροφορίες και να μιμηθεί αυτό που είδε στο προηγούμενο βήμα, πριν προχωρήσετε στο επόμενο. Αν χρειαστεί, παρέχετε διακριτική καθοδήγηση ανάμεσα στα βήματα. Επαινέστε κάθε απόπειρα και προσπάθεια που καταβάλλει.
- Μπορεί να χρειάζεται επιπλέον ενθάρρυνση και αποδοχή. Μπορείτε π.χ. να του πείτε «Βλέπω ότι στενοχωριέσαι. Είναι δύσκολο αυτό που κάνεις, αλλά μπορείς. Θα σου δείξω εγώ πώς». Είναι σημαντικό να μπειτε στη θέση του παιδιού και να αναγνωρίσετε πώς αισθάνεται. Αυτό θα σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε με τον πλέον κατάλληλο τρόπο. Ενθαρρύνοντας και υποστηρίζοντας τις προσπάθειες του παιδιού, αναπτύσσετε την αυτοπεποίθησή του.

Πρωτότυπο άρθρο: "Teaching Your Child to: Become Independent with Daily Routines", Copyright © CSEFEL. All rights reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο του Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning (CSEFEL) (<http://csefel.vanderbilt.edu/>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_routines.pdf. Το CSEFEL στο Vanderbilt University εστιάζει στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και της σχολικής ετοιμότητας των παιδιών ηλικίας από 0 έως 5 ετών.

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια. Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το CSEFEL στο Vanderbilt University και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το CSEFEL στο Vanderbilt University δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.