

ΠΡΩΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ:

Πώς να τις καθιερώσουμε στην καθημερινότητα των παιδιών

Μετάφραση-Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια SIT, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Πηγή: Doll, J. Establishing morning routines for children, AOTA

Η πρωινή ρουτίνα είναι πολλές φορές το πιο επίφοβο μέρος της ημέρας. Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν για τους ίδιους και τα παιδιά να ξυπνήσουν, να σηκωθούν, να ντυθούν, να φάνε, να προετοιμαστούν για την ημέρα και να φύγουν από το σπίτι εγκαίρως. Πώς μπορεί κανείς να ακολουθήσει το χρονοδιάγραμμα και να υποστηρίξει ταυτόχρονα τα παιδιά, ώστε να τα βοηθήσει να γίνουν πιο αυτόνομα;

Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να βοηθήσουν στην υγιή και αποτελεσματική εμπλοκή της οικογένειας στην πρωινή ρουτίνα.

A. Στην προσπάθεια να σηκωθούν τα παιδιά εγκαίρως

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Προσδιορίστε την ώρα έγερσης περίπου από τον πρώτο χρόνο και να είσατε σταθεροί. Αλλαγές στην ώρα έγερσης μπορεί να μπερδέψουν τα παιδιά στο τι να περιμένουν.

-Μετά τα 4 έτη, στα παιδιά που ξυπνούν νωρίς μπορείτε να επιτρέψετε να σηκωθούν και να παίξουν ήσυχα στο δωμάτιό τους μέχρι να επέλθει η καθιερωμένη ώρα έγερσης όπου θα σηκωθείτε και εσείς.

-Για τις οικογένειες με περισσότερα από ένα παιδιά, προτείνεται η κλιμάκωση της ώρας έγερσης για κάθε παιδί ξεχωριστά, ξεκινώντας από το πιο μικρό παιδί.

Τα μοτίβα του ύπνου μπορεί να επηρεαστούν από την θερμοκρασία, το φως, τους φυσικούς ρυθμούς και την διατροφή. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να αναλυθούν από έναν Εργοθεραπευτή, ο οποίος θα μπορεί να κάνει προτάσεις όπου χρειαστεί.

B. Στην προσπάθεια να προάγετε την θετική διάθεση και συμπεριφορά

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Ακόμα και αν εσείς σαν γονείς δεν είστε “πρωινοί τύποι”, μία θετική στάση και ενέργεια το πρωί μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να βιώσουν θετικά την εμπειρία της πρωινής ρουτίνας. Θετικοί χαιρετισμοί, όπως “Καλημέρα!” ή “Να έχεις μία υπέροχη μέρα” βοηθούν τα παιδιά να ρυθμίζονται και να προετοιμάζονται, ώστε να περάσουν όμορφα και οργανωμένα την υπόλοιπη ημέρα τους.

-Η στοργή είναι ένα σημαντικό εργαλείο στο ξεκίνημα της ημέρας, μέσω μιας αγκαλιάς είτε στιγμιαίας είτε για λίγη ώρα στο κρεβάτι του παιδιού. Έτσι η πρωινή ρουτίνα ξεκινά με φροντίδα.

Οι αισθητηριακές εμπειρίες ενός παιδιού μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την διάθεση και την συμπεριφορά του, γι’ αυτό και οφείλτε να λαμβάνετε υπόψη τις αισθητηριακές

ιδιαιτερότητες ενός παιδιού. Κατά την διάρκεια του πρωινού είναι συνωστισμένη η κουζίνα από ανθρώπους ή αντικείμενα; Παρασκευάζονται καινούρια φαγητά, δημιουργώντας νέες μυρωδιές; Μπορούμε να εντοπίζουμε σημάδια ευχαρίστησης ή δυσφορίας.

Γ. Στην προσπάθεια να καθιερώσετε οργανωμένες ρουτίνες

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Προγραμματιστείτε από πριν. Δεδομένα, όπως η επιλογή των ρούχων ή του πρωινού θα πρέπει να έχουν δρομολογηθεί από το προηγούμενο βράδυ.

-Αποφύγετε την ακαταστασία και συμβουλευτείτε ημερολόγια και δελτία καιρού για να αποφύγετε τις εκπλήξεις.

Είναι σημαντικό να δίνεται η ευκαιρία στο παιδί να συναποφασίζει για τα ρούχα και το φαγητό από το προηγούμενο κιόλας βράδυ, ώστε να αποφεύγονται οι χρονοβόρες συζητήσεις το πρωί. Σε μικρότερα παιδιά δώστε πιο περιορισμένες επιλογές για τα παραπάνω, ώστε να είναι πιο εύκολη και γρήγορη η απόφαση.

Δ. Στην προσπάθεια να προετοιμάσετε τα παιδιά για τις πρωινές απαιτήσεις

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Μιλήστε στα παιδιά από το προηγούμενο βράδυ για το τι θα γίνεται το πρωί και ζητήστε του να κατονομάσει τα στάδια της πρωινής ρουτίνας.

Η ανασκόπηση των βημάτων βοηθούν στην ενίσχυσή τους. Μόλις τελειώνει κάθε βήμα το πρωί ρωτήστε το ποιο είναι το επόμενο.

Ε. Στην προσπάθεια να παραμείνει το παιδί συγκεντρωμένο σε αυτό που κάνει

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Φτιάξτε μία οπτικοποιημένη λίστα με τα βήματα μαζί με το παιδί. Δώστε του την ευκαιρία να προτείνει ιδέες για το τι να συμπεριλάβετε και ζητήστε του να ζωγραφίσει εικόνες για κάθε βήμα. Όσο μεγαλώνει το παιδί μπορείτε να αλλάζετε τα δεδομένα της λίστας, ώστε να μην βαριέται.

Αποφύγετε να αφήνετε την τηλεόραση ανοιχτή, ώστε να μην αποπροσανατολίζεται.

ΣΤ. Στην προσπάθεια να παροτρύνετε για συμμετοχή στην αυτονομία

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Μπορεί να είναι πιο εύκολο και γρήγορο να ντύσουμε και να ετοιμάσουμε τα παιδιά, αλλά είναι σημαντικό να τα αφήσετε να κάνουν πρακτική πάνω σε αυτά και να μάθουν να συμμετέχουν αυτόνομα στα βήματα της ρουτίνας.

Δώστε την ευκαιρία στο παιδί να ντυθεί μόνο του και όσο γίνεται πιο επιδέξια. Ξεκινήστε από συγκεκριμένο μέρος της ένδυσης, όπως το να φορέσει τις κάλτσες του και μετά

μεταβείτε στα πιο περίπλοκα, όπως το να βάλει μπλούζα με κουμπιά. Ακόμα κι αν δεν τα καταφέρει καλά, είναι εντάξει να μείνει τη μέρα με ένα πρωτότυπο χτένισμα ή ντύσιμο.

Ζ. Στην προσπάθεια να συνδυάσετε την ευελιξία με την δομή

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Παρά την σημασία της ρουτίνας και της δομής, υπάρχουν μέρες όπως οι διακοπές που οι ρουτίνες μπορούν να είναι πιο χαλαρές.

-Προγραμματίστε πιτζάμα-μέρες ή διασκεδαστικό πρωινό φαγητό, ώστε να αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι κάποιες φορές μπορεί οι ρουτίνες να αλλάξουν.

Να θυμόμαστε, η διασκέδαση και το παιχνίδι βοηθούν την υγιή ανάπτυξη.

Ζ. Στην προσπάθεια να κάνετε διασκεδαστικές τις πρωινές ρουτίνες

Δοκιμάστε κάποια από τα παρακάτω:

-Όταν οι ρουτίνες είναι διασκεδαστικές τα παιδιά εμπλέκονται περισσότερο σε αυτές.

-Σκεφτείτε δημιουργικές ιδέες για το ντύσιμο και το πρωινό χτένισμα. Βάλτε να ακούγεται “ανεβαστική” μουσική όσο τα παιδιά ντύνονται. Εάν ντυθούν έγκαιρα επιτρέψτε τους να παίξουν με ένα αγαπημένο παιχνίδι. Επιβραβεύστε τα για την καλή τους προσπάθεια.

Πηγή: <https://proseggisi.gr/%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9-%CF%80%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CE%B5%CF%83-%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%B5%CF%83-%CF%80%CF%8E%CF%82/>