



VRTEC JARŠE

Rožičeva ulica 10

1000 Ljubljana

Tel.:01/ 58 62 140

e-pošta: vrtec.jarse@guest.arnes.si

splet: <http://www.vrtec-jarse.si>

TO ZMOREM ŽE SAM

(gradivo za spodbujanje samostojnosti in odgovornosti dojenčka in malčka, pripravile: Lea Kumer, Zdenka Morela, Helena Smolič, Ana Bandelj, Marta Letnar, Zora Jazbinšek, Ajda Bivic, Milka Drenik)

Starši že od malega svojim otrokom preko svojih dejanj sporočate, ali jim zaupate ali ne. Sporočate jim tudi, ali jim verjamete, da zmorejo ali ne. Preko pravil in mej, ki si jih zastavimo, otrok spoznava, kaj je prav in kaj je narobe. Zato vam v naslednjih napotkih svetujemo in ponujamo možnosti, kako dobro vzgajati, saj:

- je naša dolžnost, da vzgajamo s pravili, prepovedmi in navodili, neodvisno od tega, koliko je to našim otrokom všeč
- je naša dolžnost, da se z otrokom ukvarjamo ob vsaki vzgojni priliki ali zahtevi in ne takrat, ko imamo čas ali voljo (Juhant in Levč, 2011: 196-197)

Pri vseh napotkih pa velja sledeče: ne lotimo se vzgojnih metod, ko so na vidiku spremembe v otrokovem življenju: rojstvo sorojenca, vključitev v vrtec, selitev. Za vzgojno priliko si vzamemo čas ter postopnost in zavedati se moramo, da vsak otrok odreagira drugače in deluje drugače, nikoli ne primerjamo otrok med seboj.

PRIHOD V VRTEC IN ODHOD OD DOMA

Ko se odpravljamo od doma, velja, da si že en dan prej skupaj z otrokom izberemo oblačila, ki jih bo oblekel. Pri zburjanju upoštevamo, ali se otrok hitro zbudi ali potrebuje malo več časa, zato z bujenjem začnemo dovolj zgodaj. Držite se stalnega odhoda in prihoda v vrtec, tako krepimo občutek zaupanja in varnosti pri otroku. Ko odhajamo od doma, mu ponudimo različne zaposlitve: naj pospravi copate, ugasne luč ipd.

Pri prehodu v vrtec bodite sproščeni, s svojo držo in ravnanjem jasno sporočate otroku, kako se počutite. Če ne kažete zaupanja, tudi otrok ne bo zaupal. Pri prehodu v vrtec otroku ponudite priljubljeno igračko, ninico ali oblačilo, ki diši po vas. Ko otroka predajate v igralnico, je nujno, da ga ne držite v svojem objemu, se poslovite, date poljubček in otroka predate vzgojiteljici, ne da vam ga vzgojiteljica trga iz objema. Zaupajte v strokovne delavke in v vrtec, le tako bo tudi otrok pridobil zaupanje, preko vas.

POSTOPNO UVAJANJE

Pri prehodu v vrtec pri otroku ne uvajamo bistvenih sprememb in si za uvajanje vzamemo dovolj časa. Otrok, ki je že imel izkušnjo ločenosti od staršev, bo mogoče potreboval manj časa za vključitev v vrtec, ni pa nujno. Pred uvajanjem se pogovorite s strokovnima delavkama o vaših pričakovanjih, skrbeh, ne pozabite na vprašalnik, ki ga dobite ob podpisu pogodbe.

Postopno uvajanje pomeni, da so starši prve dni (priporočamo 2-3 dni) nekaj časa skupaj z otrokom v oddelku, se igrajo z njim, raziskujejo igralnico, spoznavajo igračke, knjige, igrala, nato pa ga puščajo postopoma vedno dlje časa samega v vrtcu (tako otrok preko staršev pridobiva občutek varnosti, zaupanja v novo okolje, v nove ljudi); uvaja oseba, na katero otrok ni pretirano čustveno navezan. Pri uvajanju ste prve dni vzgojitelji prav vi starši. Vi



VRTEC JARŠE

Rožičeva ulica 10

1000 Ljubljana

Tel.: 01/ 58 62 140

e-pošta: tajnistvo@vrtec-jarse.si

<http://www.vrtec-jarse.si>

otroka hranite, previjate in skrbite zanj.

SPANJE

Slej ko prej se vsak starš sooči s problemom spanja v skupni postelji, pa še teorije o spanju otrok so si različne. Nekatere kulture zagovarjajo in prakticirajo idejo spanja v skupni postelji. Naše priporočilo je naslednje: otrok naj spi tam, kjer se oba starša strinjata. Tako se vsaj izognemo konfliktom med partnerjema.

Nekaj preprostih priporočil:

- Otrok naj ima stalno uro, ko odhaja spat.
- Pred spanjem poskrbite za otrokove potrebe. Otroci, ki nimajo več pleničk, naj gredo lulat, še pred tem naj pojedjo lahko večerjo, popijejo napitek, ipd. Tako boste preprečili, da bi vas kasneje otrok nagovarjal, da je žejen, lačen, ipd.
- Pred spanjem otroka umijte oz. mu umijte vsaj zobe in ga oblecite v pižamo. Če je dovolj star, naj to stori sam.
- Pomembna je rutina. Otroke pred spanjem umirite z uspavanko ali s pravljico. Pred spanjem ne glejte risank. Določite si toliko knjig, kot ste jih pripravljene prebrati. In otroka na to prej opozorite. Lahko mu rečete: »Prebrala bova eno pravljico in potem greš spat v svojo posteljo«. A potem morate biti nujno dosledni. Če ste rekli eno, naj bo ena.
- Otrokovo sobo zapustite še preden zaspi. Otrok se mora naučiti sam zaspati. Naj ima ob sebi igračko ali pa mu pustite nežno lučko, če mu je v temi neprijetno. Pobožajte ga, mu zaželite lahko noč in odidite iz sobe. Če otrok ob vašem odhodu joka, vseeno odidite iz sobe in se vrnite čez nekaj minut. Vajo ponavljajte, dokler se ne umiri.
- Če otrok ponoči pride v posteljo staršev, ga odnesite nazaj v njegovo posteljo in vajo ponavljajte, dokler ne neha prihajati. Bodite vztrajnejši kot je on.

ODVAJANJE OD KAHLICE

Odvajamo od kahlice med drugim in tretjim letom starosti, ko se otroci že znajo usesti in zaznavajo fiziološke spremembe. Z uvajanjem kahlice začnemo najlažje v toplih mesecih in doma, kjer se otrok počuti varneje. Pri dečkih je ta postopek počasnejši. Kahlica naj bo zanimiva, a naj v prvotnem smislu služi svojemu namenu. V začetku otroka zelo spodbujamo in opominjamo, da naj odide na kahlico. Četudi se še polula in pokaka, ga potolažimo in spodbujamo dalje. Preko simbolne igre se igramo toaletni trening. Pomembno je, da otrok med seboj ne primerjamo, če ne marajo kahlic, takoj ponudimo nastavek za straniščno školjko. Zraven ga naučimo tudi vestnega in sprotnega umivanja rok. Pomembno je, da prvo pobudo za odvajanje od plenice daste vi, starši, in ne vrtec.

ODSTAVLJANJE OD DOJENJA

Pri odstavljanju od prsi so si mame in otroci zelo različni, držimo pa se načela: odvajamo od dojenja, ko ga otrok ne potrebuje več in je to zadovoljevanje maminih potreb. Nekateri zaključijo z dojenjem pri 6 mesecih, spet drugi, kar podpira tudi Svetovna zdravstvena organizacija, pa do drugega leta. Odstavljanje poteka postopoma, obstaja nekaj metod:

- Metoda omejevanja: otroku dojenja sploh ne ponujamo



VRTEC JARŠE

Rožičeva ulica 10
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 58 62 140

e-pošta: tajnistvo@vrtec-jarse.si

<http://www.vrtec-jarse.si>

- Zamota: otroka, ki se želi dojeti, zamotimo na več načinov: ponudimo mu pijačo, igračko in hrano.
- Nadomestilo: ko se otrok želi dojeti, mu ponudimo hrano, pijačo ali drugo igračko za tolažbo, crkljanje.
- Zakasnitev: ko se otrok želi dojeti, podaljšujemo ta trenutek.
- Skrajšamo ali zmanjšamo število podojev.

Ukinjanje nočnega dojenja je najtežje in tu mora vstopiti v pomoč tudi partner, saj se mora mamica umakniti iz vidnega polja in otroka naj poskuša uspavati nazaj oče.

ODVAJANJE OD PITJA PO STEKLENIČKI

Odvajati od stekleničke začnemo pri 18. mesecih otroka. Že pri 6. mesecih lahko otroka navajamo na pitje iz kozarčka ali pa mu pri enem letu ponudimo stekleničke, ki imajo nastavke, ki spodbujajo samostojno pitje iz kozarca. Z otrokom si izberemo lonček, s katerega bo pil. Če je otroku steklenička vir varnosti in ugodja, jo poskušajte zamenjati z »ninico, krpico«. Začnemo tako, da tekočino (sok, mleko) redčimo z vodo in postopoma preidemo na nesladkan čaj ali vodo.

ODVAJANJE OD DUD

Duda v prvih mesecih otrokovega življenja ni sporna, po 6. mesecu pa je prepogosta uporaba dud lahko problematična, saj zavira razvoj govora in pravilni razvoj čeljusti.

Nekaj napotkov za prekinitev uporabe dude:

- Dudo podarimo družini, ki v kratkem pričakuje novorojenčka.
- Dudo zamenjamo za darilo v otroški trgovini.
- Dudo čez noč pustimo pod blazino in zjutraj otroka pričaka darilo (vila dud ☐).
- Dudo prerežemo in razložimo, da se je duda uničila. Lahko jo tudi kje pozabite in da je ni več.
- Preprosto jo vržete stran ali podarite ribami, luni, da lažje spi.

Predvsem je potrebno, da se ob odstranitvi dude držite načela, da v nobenem primeru ne boste popustili in jo vračali nazaj ter da se znebite občutka krivde. To, da otrok joka in v prvem tednu slabše spi in je bolj nerazpoložen, še ne pomeni, da ste slabi starši, ampak je povsem normalen odziv otroka. Po ukinitvi dud vsi starši opazijo: hitrejši napredek govora in boljše spanje čez celo noč, tako da kar pogumno!

OTROK NAJ HODI SAM

Otrok se preko gibanja zaveda samega sebe v prostoru, oblikuje lastno identiteto in nabira kondicijo ter razvija pristni stik z naravo. Če je preveč v vozičku, mu vzamemo željo po raziskovanju, radovednosti in ne nauči se pasti, saj so padci del življenja. Prav tako mu ne omogočamo razvoja in raziskovanja gibanja ter pridobivanja kondicije. Po padcih se moramo naučiti pobrati in boriti dalje. Prav tako nas otroci s svojo radovednostjo naučijo potrpljenja, ki jo imamo odrasli v današnjem času premalo. Zato, voziček damo stran takoj, ko otrok shodi in vztrajamo in spodbujamo otroke k hoji, naprej v krajši razdalji, ki jo postopoma podaljšujemo.