

ONLINE MASZATKLUB

ÖLTÖZKÖDÉSI KISOKOS

KOROSZTÁLY SZERINT
0-3 ÉVES KORIG



MIT VÁRHATUNK EL
AZ
ÖLTÖZKÖDÉSBEN?



MI AZ, AMIBEN
SEGÍTSÉG
SZÜKSÉGES?



HOGYAN SEGÍTSÜNK
HATÉKONYAN?



ÖNÁLLÓ
FELADATLISTA
ÖLTÖZKÖDÉSHEZ



ONLINE MASZATKLUB



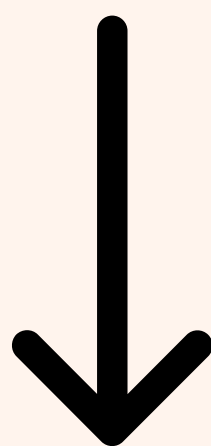
MIT VÁRHATUNK EL REÁLISAN A GYERMEKTŐL AZ ÖLTÖZKÖDÉS TERÉN ÉS MIT NEM? EGYÁLTALÁN MIÉRT FONTOS EZ A TÉMA?

Először is, nagyon fontos, hogy reális elvárásaink legyenek a
gyermekkel szemben az öltözködés témáját illetően is.

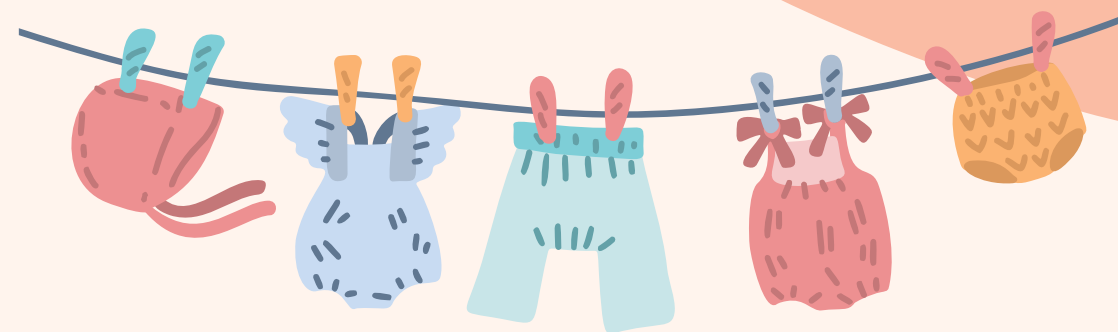
Ez a realitás természetesen, ahogy a többi dolog is,
folyamatosan alakul és változik. A fő cél, hogy a gyermek
egyre önállóbb és magabiztosabb lehessen az öltözködésben.

Ezt pedig úgy tudjuk elérni, ha elég tudatosak vagyunk,
megértjük az ok-okozati és fiziológiás háttérét.

Lássuk is!



MIÉRT FONTOS A GYERMEK ÖNÁLLÓSÁGA AZ ÖLTÖZKÖDÉSBEN?



Ha bevonjuk a gyermeket az öltözködésbe, azzal:

1 Közvetlenül fejlődhet a testtudatossága.

És itt a bevonást úgy értsd, hogy már az első hónapoktól bevonhatod gyermeked az öltözködésbe és egyszerűen megadhatod neki a fejlett testtudatossághoz kapcsolódó tapasztalásokat.

2 Érzékelheti a fizikai határait, fejlődhet a taktilis érzékelése és később meg is fogalmazhatja érzeteit

Nyom a címke, kicsi a cipő, jól esik, ha megsimogatom a hátam, szeretem ezt a puha pulcsit stb.

3 Fejlődhet az ízlése és kialakulhat az önálló stílusa.

4 Sokkal magabiztosabb lehet a saját adottságaival, határaival kapcsolatban.

5 A hétköznapi és a mindennapos tevékenységek (pl. gombolás, cipzározás stb) során, szinte észrevétlenül fejlődhet és ügyesedhet a finommotorikája és szem-kéz koordinációja.



1. AZ ELSŐ LÉPÉS A BEVONÁS

0 éves kortól

Az önálló öltözködés első lépéseit már babád néhány hónapos korában is megtehetitek. Azt gondolnád, hogy ilyenkor még nincsen ezzel semmilyen teendő, de már itt is sokat tehetsz a gyermekedért, ha bevonod őt az öltözködés során.

A baba bevonása az öltözködésbe:

- **Megnevezed a testrészeit, amit aktuálisan megérintesz**

“Ez itt a kis pici karod, most felemelem, hogy le tudjam venni rólad ezt a pulcsit. Így ni!”

“Most húzunk egy kis zoknit erre a cuki, kis lábacskára!”

- **Mondókázhattok is öltözködés közben**

A babák általában szívből utálnak öltözködni, így a mondókázással csökkentheted a feszültséget és el is terelheted babád figyelmét. Ezen felül pedig rengeteg olyan testrésszel, ruhadarabbal kapcsolatos mondóka van, ami már a kezdetektől támogatja babád testtudatosságát és későbbi önállóságát.

- **Alakítsatok ki rutint és haladjatok aszerint**

A babáknak elképesztően fontos tud lenni a rutin és a kiszámíthatóság. Ha az öltözködés egyes fázisai mindig ugyanabban a rendben történnek, babád könnyedén be fog tudni kapcsolódni a folyamatokba.

Nagyon könnyen rá tudnak érezni, hogy tartásuk pl a karjukat öltözködésnél, hogy azzal is segítsenek Neked.



2. A MÁSODIK LÉPÉS A FELFEDEZÉS

1 éves kortól

Ahogy elindul a pakolás korszak, bizony nincs megállás! Lehetséges, hogy a saját ruháit, de az is lehet, hogy a számára elérhető fiókokból a Tieiteket is kipakolja és a ruhaszárítón várakozó darabok sincsenek innentől



biztonságban.

Érdemes ezt az időszakot kihasználni a felfedezésre és az ismerkedésre!

Ha már a legnagyobb boldogság a pakolás, akkor miért ne vonhatnád be a mosógép ki-és bepakolásba, ruhadarabok megfigyelésébe, szortírozásába, megnevezésébe?

A ruhadarabok megfigyelése fejleszt:

- a taktilis érzékelést - ez puha, ez szőszös, ez csúszós érzetű
- a megfigyelőképességet - ez piros, egy kockás, ez apáé (elég ha látják, megnevezni még nem biztos, hogy tudják)
- a szín-és formaérzékelést - ez olyan piros, mint az autóm
- a finommotorikát - felemelem, magamra terítem, elbújok, leveszem a fejemről - ehhez mind-mind fejlett motoros képességek szükségesek
- a vizuális emlékezetet - ez az enyém, múltkor láttam, ahogy anya rám adta, az a sál pedig anyáé - ezt szavakkal sokkal később tudják megfogalmazni és természetes, hogy keverik még a társaik ruháit a bölcsiben és az óvodában is a sajátjukkal! Otthoni közegben érdemes gyakorolni ezt a megfigyelést, felfedezést.

3. A HARMADIK LÉPÉS A TÁMOGATÁS

1,5 éves kortól

Innentől indul az igazi munka! Aminek minden perce fárasztó, cserébe szuper eredményeket érhetnek el együtt, ha kitartóak és türelmesek vagytok a hétköznapiakban.

Ez az időszak talán még nem annyira rohanós mint az ovikezdés, így sokat tehetsz azért, hogy a kezdeteknél megfelelő minőségű és mennyiségű támogatást nyújts gyermekeidnek az önálló öltözködéshez.

Ennek az a módja, hogy hagyjunk elegendő időt és teret is a gyermeknek az önálló felfedezésre és gyakorlásra.



- megpróbálhassa letolni a nadrágját önállóan.
 - levehesse magáról a pisis pelust, ha már tudja - és kb itt kezdődik el a szobatisztaság aktívabb alakulása is - ismerkedhessen a fehérneműkkel, azt is levehesse pisilés előtt.
 - megfigyelhesse, hogy milyen minták és színek vannak a ruháján - meg is nevezhetjük ezeket közösen.
 - itt már aktívan jelzik, ha egy anyag vagy egy címke nem kényelmes számukra - érdemes ezt reális keretek között figyelembe venni, hiszen csak abban fogja komfortosan érezni magát a gyermek, ami kényelmes a számára.
 - vonjuk be őt a ruházkodással kapcsolatos teendőkbe - vásárlás, mosás, ruha elpakolás, hajtogatás - így közvetlen benyomásokat kap az öltözködéssel kapcsolatban.
- Hálásak, ha elmondjuk nekik, hogy hamarosan szükség lesz pl téli kabátra vagy közösen elmegyünk cipőt venni.

Ennek a támogatásnak később is nagyon nagy szerepe lesz a gyermek önálló öltözködésében!

Ne akkor kezdjük el megtanítani cipzározni, amikor reggel 5 percünk van az egész műveletre. Különben hamar bekopogtat egy kudarcélmény.

A gyermekek esetében igaz, hogy nagyon sokszor addig csinálnak valamit, amíg sikerélményük van az adott tevékenységben. Az öltözködésben pedig nagyon sokszor nincsen, hiszen felnőtt fejjel már nem is gondolnánk (amíg pl. egyszer csak meg nem sérül az egyik karunk), de az öltözködés egy összetett és sok odafigyelést igénylő, precíz cselekvéssor, így a gyermeknek olykor sok bátorításra lehet szüksége későbbi önállóságához.



- érdemes apróbb részfeladatokkal, könnyebb műveletekkel kezdeni az önálló öltözködést, amelyekben máris egy újabb sikerélménnyel gazdagodhat a gyermek.

Pl.: "Gyere, én kilazítom a tépőzárát, Te pedig ügyesen dugd bele a lábadat!"

"Ma a lila kabátodat szeretnéd felvenni vagy a sárgát?"

"Kérlek válassz egy zoknit a fiókból!"

- nagyon támogató, ha elmondjuk, hogy az öltözködés bizony egy nehéz műveletsor és nekünk sem mindig sikerül elsőre begombolni a kabátunkat, pedig mi már sokkal régebb óta gyakoroljuk.
- szintén nagyon motiváló a gyermek számára, ha van egy fix, öltözködési rutinunk, amibe bármikor bekapcsolódhat. Fontos, hogy közben folyamatosan mondjuk is, hogy mit csinálunk aktuálisan és mi lesz a következő lépés

A támogatás nem csak időben és a gyakorlás mennyiségében, de térben is megnyilvánulhat!

Az öltözködési rutin mellé jó ha van egy öltözködéshez kapcsolódó, külön kialakított sarok/ hely

Ennek az öltözködős saroknak nem kell sem nagynak, sem drágának lennie – a fő szempont a praktikusság!

- jó, ha van egy, a gyermek számára is könnyedén használható ülőke/ szék/ pad, amire önállóan le tud ülni és próbálkozni pl. a cipőjének a felvételével
- fontos az is, hogy egyedül is könnyedén elérhesse a saját ruháit – hiszen így tud zoknit venni a fiókból, megtalálni a saját sapkáját és cipőjét stb.
- nagyon-nagyon fontos továbbá, hogy mindig olyan ruhadarabokat válasszunk a gyermek számára, amelyeket önállóan és tud kezelni – a hátul gombolós túllszoknya és a fűzős cipő 2 éveseknek nem ebbe a kategóriába tartoznak.

A gyermek számára praktikus ruhadarab kellemes anyagú, könnyen felvehető, azaz megfelelően rugalmas és méretében is illeszkedik a gyermek méretéhez. Nincsenek rajta zavaró fűzők, kapcsok, gombok. Vannak viszont önállóan is könnyen kezelhető tépőzárak, később patentok és a gumis derekú nadrág is kifejezetten előnyös – a szobatisztulás szempontjából is. Ami még tipikus hiba, ha elfelejtjük, hogy a bodyt nem tudják önállóan kikapcsolni és így nem tudnak haladni a szobatisztulás útján.



A térbeli támogatás a ruhadarabok praktikus tárolására is kiterjed – úgy tudja kezelni, ha tudja, hol találja

A ruhakáosz felszámolható megfelelő tárolással*

A legjobb barátaink a fiókok, kosarak és dobozok

*Én nem állítom, hogy mindig rend lesz a gyerek ruhás részlegében és azt sem, hogy nem lesznek megtömött, még nem elpakolt ruháskosarak a sarokban, de ha van helye a dolgoknak, akkor sokkal könnyebb kezelni azokat.

- a gyermekek szempontjából a fiókok sokkal előnyösebb tárolást tesznek lehetővé, mint a klasszikus szekrénypolcok! Így inkább 2 komód, mint egy szekrény.

A fiókot ugyanis a gyermek is önállóan tudja kezelni, felülnézetből láthat rá a dolgaira, így könnyebben el is éri őket és anélkül tud kivenni egy pólót, hogy másik 10 is kiessen onnan.

- a fiókokba pedig mehetnek praktikus, klassz kis tárolókosarak a fehérneműknek, zokniknak, apróbb holmiknak.
- a gyermek számára szemmagasságban lévő fiókokba érdemes a leggyakrabban használt darabokat tenni – pl nadrág, póló – lentre vagy fentre pedig az épp nem aktuális darabokat, pl. fürdőruha vagy télikabát. De az is oké, ha ezeket teljesen máshol tároljuk, csak szezonjában vesszük elő.

Nagyon fontos, hogy ez a rendszer csak úgy tud működni, ha nincsen telezsúfolva minden ruhákkal.



4. A NEGYEDIK LÉPÉS A CSAPATMUNKA

2,5 éves kortól

Szuper dolog, ha a gyermek maga dönthet az öltözéke felől, de ez inkább egy csapatmunka, mint egy teljesen önálló feladat.

A gyermekeknek egészen későn alakul ki az az ok-okozati érzékelésük, hogy összekössék az egyes időjárási helyzeteket az öltözködéssel - azaz nem tudják objektíven felmérni, hogy akkor veszünk fel sálát, ha hideg az idő.

Így, ebben a mi segítségünkre és támogatásunkra lesz szükségük, amit az "én, csakis én, egyedül!" korszakban viszonylag nehezen fogadnak el. Így mindig érzékelte ssük, hogy ez egy csapatmunka, és mi együtt vagyunk a csapat.

"Gyere, válasszuk ki együtt a cipődet mára! Milyen odakint az időjárás? Nézzünk ki!"

Az olyan dolgokat, amelyek viszont nem annyira fontosak vagy a gyermek fizikális jólléte szempontjából lényegtelenek, nyugodtan hagyjuk rá! Válasszon ő és élvezze a választását.

Teljesen mindegy, hogy lila pöttyös vagy kék csíkos a zokni a cipőben, a lényeg, hogy megfelelő vastagságú legyen.

Teljesen mindegy, hogy a csíkos felső nem passzol a kockás nadrággal - a lényeg, hogy ő jól érezze benne magát és az időjárásnak megfelelően legyen felöltözve. Ezek a szettek sokszor még egészen mókásak is és sokat elárulnak a gyermek belső, saját kis világáról.



4. A NEGYEDIK LÉPÉS A CSAPATMUNKA

2,5 éves kortól

A csapatmunka része továbbá az is, hogy újra és újra átbeszéljük, hogy mikor, mit és hova fogunk felvenni.

Újra és újra elmondhatjuk, hogy a zoknit a lábunkra húzzuk és szükség van sapkára a kinti játékhöz.

Ezzel viszont nagyban segítjük őt, hogy magabiztos, önmagáról gondoskodni tudó, ügyes ovis váljon belőle.

Nagy segítség továbbá az is, ha a gyermek nem csak a ruhadarabok felhúzásával gyakorolhat egy-egy, öltözködéshez kapcsolódó műveletet.

Az öltözködéskártyák pl abban segítenek, hogy a gyermekben rögzülhessen a helyes sorrend és az időjárás- ruhadarabok összefüggései is. Így nem csak mindig aktív feladathelyzetben találkozhat a témával, hanem saját játékidejében, megfigyelései közben is.

Ezen kívül pedig bármilyen tevékenység, ami hatással van a finommotorikára és a szem-kéz koordinációra, segít, hogy a gyermek bátrabban és magabiztosabban öltözködjön, hiszen erősödnek kézizmai, változik figyelme, könnyebben össze tudja hangolni az egyes műveleteket egymással.

Úgyhogy hajrá, önálló öltözködésre fel! :)



ÖNÁLLÓ FELADATLISTA ÖLTÖZKÖDÉSHEZ

1 évesek

- figyel és nézelődik – megfigyeli, hogy mit, hogyan adsz rá
- leül a kis sámlira az öltözős sarokban, amikor öltözködtek
- felemeli a karját, ha kéred, hogy bele tudjon bújni a pulcsiba
- hangokkal jelzi, hogy kényelmes vagy épp kényelmetlen számára az öltözködés
- ha mondod neki az egyes ruhadarabok neveit, akkor próbál utánózni, mondani a kezdőbetűket vagy az első szótagot
- jellemzően a vetkőzés könnyebben megy – zokni és sapka levétele a legváratlanabb helyzetekben is

1,5 évesek

- megkérheted, hogy vegye fel a lepottyanó sapkát
- segíthet zoknit választani a fiókból
- kidobhatja a koszos ruháját a szennyestartóba
- leveheti az előkéjét étkezés után
- leveheti a sapkáját, amikor megérkeztek
- bepakolhatja a mosógépbe a kiválogatott ruhákat
- bepakolhatja a ruháskosárba a szárítóból kivett ruhákat



ÖNÁLLÓ FELADATLISTA ÖLTÖZKÖDÉSHEZ

2 évesek

- megkérheted, hogy nyomja bele a sarkát a cipőbe
- megkérheted, hogy vegye ki a sapkáját a fiókból
- tartsa a kezét, amíg ráadod a kesztyűt
- tisztítsa meg a cipőjét egy kendővel
- próbálja meg összepárosítani a zoknijait – pár darabot ajánlj csak fel neki
- próbálja meg letolni a nadrágját
- válasszon magának zoknit az adott napra
- fürdés előtt próbáljon meg levetkőzni úgy, ameddig sikerül

2,5 évesek

- próbálja meg levenni a ruhákat a szárítóról
- válogassátok szét együtt a világos és sötét ruhákat mosás előtt
- próbálja meg felismerni a saját ruhadarabjait a ruháskosárban
- vegye le az előkéjét étkezés/ festés után
- próbálja meg felvenni a sapkáját
- próbálja meg becsatolni a cipőjét
- próbálja meg felhúzni a nadrágját pisilés után



ÖNÁLLÓ FELADATLISTA ÖLTÖZKÖDÉSHEZ

3 évesek

- próbálja meg felhúzni a cipzárját, miután összeakasztottad neki a végét
- vegyen fel egyedül egyszerűbb cipőt, benti cipőt, tépőzáras mamuszt
- próbálja meg levenni a kabátját (cipzár le, majd levenni)
- próbálja meg levenni a ruhadarabjait, majd önállóan ráülni a wc-re
- kérjen segítséget, ha melege van vagy fázik
- próbálja meg felvenni a pizsamáját (kis segítséggel) fürdés után

ami ebben a korban nem elvárás

- önállóan felvenni a zoknit – nagyon nehéz feladat!
- önállóan felvenni a kesztyűt – az egyujjas a legjobb választás
- teljesen önállóan belebújni az overálba
- ismerni az öltözködés helyes sorrendjét – most alakul
- a póló és a trikó önálló levétele szintén nehéz feladat
- a “kacsaláb kérdés” – segítséget igényelhet
- önállóan begombolja a nadrágját – gombolás később jön
- a szűk holmik, alul és hátul gombolás, patentolás szintén nehéz



AMIT ÉRDEMES ELHAGYNI

A kevésbé praktikus ruhadarabok

- a patentos body nem előnyös, ha gyorsan szaladni kell pisilni, így szobatisztulás elkezdésétől célszerű sima trikóra váltani
- a szűk farmer vagy cicanadrág nem előnyös, hiszen a gyermek nem tudja egyedül fel- vagy levenni – gondolj bele, hogy Te is mennyi erőt teszel bele, hogy kihámozd belőle
- a fodros-bodros túllszoknyák hamar pisisek, sárosak, ételmaradékosak lehetnek, így célszerű ezeket inkább extrább alkalmakra, rövid időre viselni
- célszerű olyan felsőruhákat, pulcsikat, kabátokat is választani, amin nincsen kapucni, mert ha minden kapucnit egymásra rétegezzük, az már zavaró lehet a gyermek számára
- fűzős, kötős cipőt kb 6-7 éves kortól célszerű választani, amikor a gyermek már önállóan be tudja kötni magának a kibomló cipőfűzőt és figyel is arra, hogy be legyen kötve – ugyanis ha nem vagy ott mellette és kibomlik, az nagyon zavaró és balesetveszélyes is lehet egy-egy mozgásos játéksituációban
- cipőválasztásnál nagyon fontos, hogy legyen kb 1-1,2 cm hely a gyermek lábujja és a cipő orra között – kinőtt, kicsi, szűk cipőben nem lehet szabadon mozogni

