



8. poglavlje: Poučavanje svakodnevnih vještina

Vaše dijete je sada malo, ali jednog će dana biti odrastao čovjek. Slijepo ili slabovidno dijete može odrasti kao sposoban čovjek koji pridonosi vašoj obitelji i zajednici u kojoj živite. Kao i druga djeca ono mora naučiti:

- brinuti se o sebi
- pomagati u obiteljskim poslovima
- biti nezavisno
- pristojno se ponašati.

Briga o vlastitim potrebama

Vještine potrebne u svakodnevnom životu uključuju jedenje, odijevanje, upotrebu nužnika i održavanje čistoće. Dijete oštećena vida treba naučiti sve te vještine kako bi se moglo brinuti za sebe. Kako bude odrastalo, bit će mu puno lakše ići u školu i zarađivati za život ako se bude znalo brinuti za sebe.

Puno mi je lakše kad sama hranim i oblačim Ayoku. Trebat će toliko puno vremena da je naučim te stvari. Nemam vremena.

Da, znam da se to sada čini teškim, ali sjeti se koliko ćeš vremena uštedjeti kasnije. Ako se Ayoka može sama obući, imat ćeš više vremena za obaviti sve ostalo što moraš raditi svako jutro..

Moja majka Fola je skoro potpuno slijepa. Možda ti ona može reći neke stvari koje će ti to olakšati.

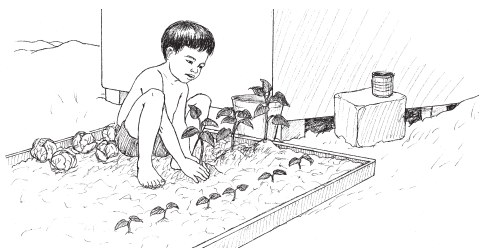
I zamisli kako ćeš biti ponosna kada se Ayoka bude sama mogla obući. Ne želiš je oblačiti i kada bude velika djevojka.



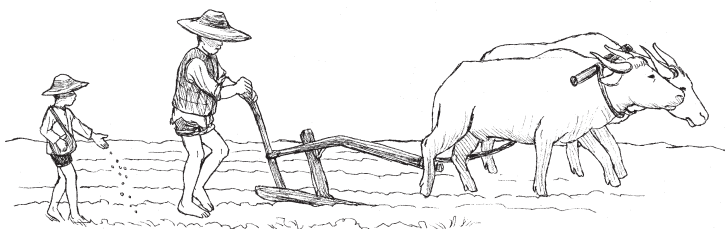
Pomoć oko obiteljskih poslova

Premda će ispočetka trebati pomoć, slijepo ili slabovidno dijete može naučiti pomagati oko obiteljskih poslova, kao i sva djeca. Isprva mu dajte male poslove, tako da se osjeća uspješnim. Zatim mu, kad savlada više vještina, dajte teže poslove. To znači da ćete vi imati manje posla, a vašem djetetu pokazujete da je važan dio obitelji. To će mu podići samopouzdanje i dati mu nadu za budućnost.

Malo dijete može početi učiti o poljoprivredi sijući sjemenke i brinuci se o biljkama koje izrastu.



Kasnije, dijete može ići na polja s ocem ili majkom i pomagati pri sjetvi. Stopalima može slijediti brazde koje napravi plug.

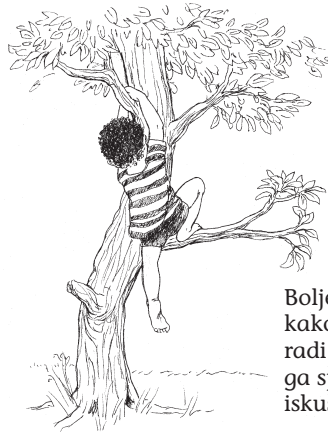


Pomozite mu da shvati cijeli postupak za izvršenje jednog zadatka. Na primjer, objasnite mu što sve uključuje jedan obrok – odakle dolazi hrana, kako se priprema, gdje stoji posuđe i kako se ono čisti nakon obroka.



Nezavisnost

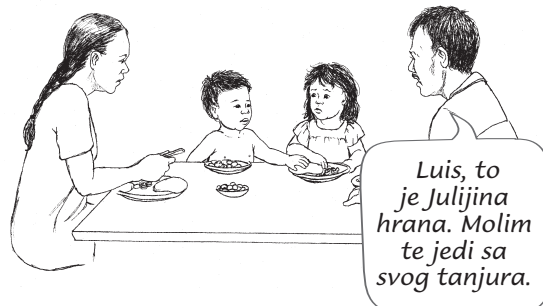
Nezavisnost znači da dijete ima prilike samostalno, bez pomoći drugih ljudi, raditi neke stvari. Ponekad obitelji previše štite slijepo dijete jer su zabrinute za njegovu dobrobit. U tom slučaju u starijoj dobi neće znati samostalno raditi razne stvari.



Bolje je učiti svoje dijete kako da bez opasnosti radi nove stvari nego ga sprječavati da ih iskušava.

Pristojno ponašanje

Slijepa i slabovidna djeca trebaju čvrstu disciplinu prožetu ljubavlju, baš kao i sva druga djeca. No, ponekad ljudi toliko žale slijepo dijete da ne ograničavaju njegovo ponašanje i dopuštaju mu stvari koje ne bi dopustili drugoj djeci. Pokušajte postaviti jednaka pravila za svu svoju djecu.



Luis, to je Julijina hrana. Molim te jedi sa svog tanjura.



Tuan Jai, zatvori usta kada žvačeš hranu.

Naučite je istim pravilima ponašanja kao i ostalu djecu. Iako će slijepo dijete pri jedenju steći neke navike koje su drugačije od ostale djece, kao što je dodirivanje hrane da bi znalo što je što i gdje se nalazi, ono bi trebalo naučiti običaje u prehrani u svojoj zajednici. Tako će moći jesti s drugim ljudima, a da se njegova obitelj ne srami.

AKTIVNOSTI

Ako vaše dijete ima ostatak vida, obavezno prilagodite ove aktivnosti da što je više moguće iskoristite njegov preostali vid (vidi poglavlje 4).

Hranjenje

Slijepa djeca mogu naučiti vještine potrebne za jelo u isto vrijeme kada i djeca koja vide. Očekujte od vašeg djeteta da napravi isto što mogu druga djeca njegove dobi u vašoj zajednici. Ta je dob različita od zajednice do zajednice. No, mnoga djeca nauče vještine potrebne za jelo u otprilike ovim dobima:



Od rođenja do 4 mjeseca starosti: Dijete siše i guta. Također nauči otvoriti usta kada ga idete nahraniti.



Od 6 mjeseci ili starije: Uz majčino mlijeko, počinje jesti meku, kašastu hranu kao što su žitna kaša ili riža. Može početi piti iz šalice.



Od 6 do 12 mjeseci: Počinje samo jesti rukama stavljajući u usta male komadiće hrane. Još mu treba dati sisati kada god to želi.



Od 9 mjeseci do 1. godine: Počinje jesti kašastu hranu i koristiti nešto od pribora za jelo, npr. žlicu.



Od 1. do 3. godine: Uči se bolje služiti priborom za jelo i šalicom



Od 3. godine: Može jesti većinu hrane koju jedu odrasli.

Dijete s oštećenjem vida brže će naučiti jesti ako svaki dan jede u otprilike isto vrijeme, na istom mjestu i u društvu drugih ljudi. To mu pomaže naučiti da se jede na određen način. Isto tako, brže će naučiti nazive raznih vrsta hrane ako svi članovi obitelji koriste isti naziv za istu hranu.

► **Kako da pripremite svoje dijete za samostalno hranjenje**

Prije nego što vaše dijete počne samostalno jesti, vi mu možete pomoći da se pripremi za učenje tih vještina.



Kada dojite dijete, dajte mu znak, npr. dodirnite mu obraz, da ćete ga sada nahraniti. Dok jede, stavite mu ruku na dojku. Tako će naučiti odakle dolazi mlijeko.

Kada počnete hraniti dijete mekom hranom, recite mu kada ćete mu staviti zalogaj u usta. Dajte mu da dodirne zdjelu i držite njegovu ruku na svojoj dok prinosite hranu njegovim ustima. Opišite što jede i kakvog je okusa i potaknite ga da dodirne i pomiriše hranu. Ako ispljune zalogaj, nastavite pokušavati. Mora se naviknuti na druge načine hranjenja osim sisanja majčinog mlijeka.



Potaknite dijete da proba različite vrste hrane. Kada bude moglo jesti kašastu hranu, hranite ga istom hranom koju jedu odrasli. Tako je vjerojatnije da će htjeti jesti tu hranu i kada bude starije. Ako mu se ne sviđa hrana različite strukture, nastavite pokušavati. Jedući različitu hranu, naučit će dobro gutati.



Dajte djetetu da dotakne hranu prije nego što ga nahranite..

Ako vaše dijete ne može držati glavu uspravno, stavite dijete u krilo i rukom mu pridržavajte glavu. Da mu pomognete ojačati vratne mišiće, pogledajte stranu 37.

► **Kako da dijete nauči samostalno jesti**

Kada uči piti iz čaše, prvo mu dajte da opipa čašu i tekućinu koja je unutra. Zatim mu dajte da primi čašu i omiriše tekućinu dok mu pomažete da je podigne do usta. Ohrabrite ga da uzme jedan gutljaj. Na kraju mu pomozite da vrati čašu na isto mjesto.



Vaše će dijete najbolje jesti ako sjedi uspravno.

*Gdje su ti usta?
Hrana ide ravno u
tvoja usta, Meliza.*

Kada vaše dijete počne rukama uzimati hranu, dajte mu da je opipa i pomiriše. Isprva će mu trebati dosta pomoći da stavi hranu u usta, ali će postupno to sve više moći i samo.

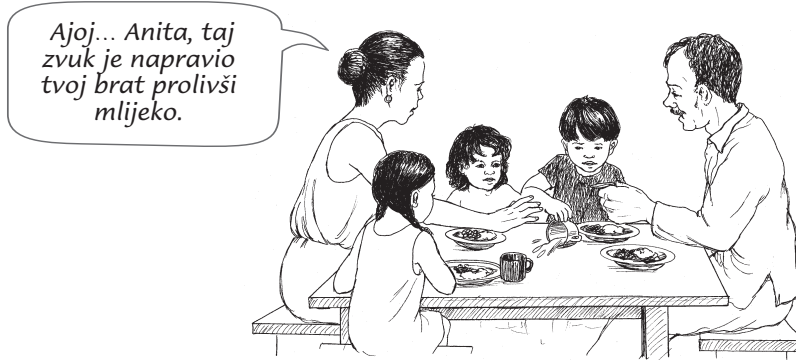
Pomozite svom djetetu da nauči koristiti pribor za jelo koji se koristi u vašoj zajednici - žlice, štapiće za jelo ili prste. Naučite ga kako se drži pribor, kako se njime uzima hrana i kako se prinosi ustima. Postupno pomažite sve manje. Sjednite iza njega dok mu usmjeravate ruku. Budite strpljivi. Dijete će ispočetka biti neuredno. Obično je potrebna godina ili nešto više da dijete uspješno svlada te vještine.

Čak i nakon što dijete počne koristiti pribor za jelo, dajte mu da dotakne hranu tako da zna koja je to hrana i gdje se nalazi u njegovoj zdjeli. Također je dobro za vrijeme svakog obroka staviti hranu i čašu s pićem na isto mjesto.



*Grah ti je na
desnoj strani, a
riža na lijevoj - kao
i svaki puta.*

Neka vaše dijete jede s ostatkom obitelji tako da nauči da su obroci vrijeme druženja. Potaknite svakoga da ga uključi u ono što se događa.



Naučite dijete da prednjim zubima odgrize komade hrane, a žvače sa stražnjim zubima. Pokažite mu što je žvakanje tako da mu stavite ruku na svoju vilicu dok žvačete. Ako ne slijedi vaš primjer, nježno mu pomičite donji dio vilice gore-dolje da mu pokažete kako izgleda žvakanje.



Kada vaše dijete bude moglo držati vrč ili pehar, naučite ga da si samo lijeva vodu. Ako drži prst pri vrhu čaše, znat će kada je puna. (Pokušajte ovo sami sa zatvorenim očima).

Oblačenje

Djeca uče kako se odijevati u različitim starosnim dobima, zavisno od lokalnih običaja. Međutim, mnoga djeca uče te vještine otprilike u ovim dobima:

Manje od jedne godine starosti:

Beba uopće ne pomaže.



1 godina:

Dijete počinje pomagati kada ga se oblači.



2 godine:

Dijete skida široku odjeću.



3 godine:

Dijete oblači široku odjeću.



4 godine:

Dijete kopča veliku dugmad.



5 godina:

Dijete se samostalno oblači osim kompliciranih radnji.



Slijepo dijete će se brže naučiti odijevati ako se svaki dan oblači na istom mjestu. Također je dobro da članovi obitelji koriste istu riječ za svaki komad odjeće i svaki put daju jednake upute jednakim redoslijedom. Najbolje je učiti dijete da se samostalno oblači onda kada mu je to potrebno, npr. kada se treba skinuti prije kupanja ili obući prije izlaska izvan kuće. To mu pomaže shvatiti zašto skida i oblači odjeću.

► **Kako da pripremite dijete da se samostalno oblači i svlači**

Dajte djetetu da opipa ono što će obući. To mu pomaže da nauči kakva je odjeća na opip i kakvog je oblika prije nego što je obuče. Opišite kako odjeća izgleda i kakve je boje.



Sada ti preko glave oblačim crvenu majicu..



Dok oblačite dijete, recite mu naziv svakog komada odjeće i na koji se dio tijela oblači.

Rosa, ispruži desnu ruku tako da ti mogu navući rukav tvoje žute majice.



Tražite od djeteta da vam pomogne dok ga oblačite. Tako će naučiti da i ono sudjeluje u oblačenju.

► Kako da naučite dijete da se samostalno oblači

Označite stražnju stranu na djetetovoj odjeći (čvorom, komadićem tkanine ili sigurnosnom kopčom) tako da može razlikovati prednju i stražnju stranu. Isto tako označite jednu cipelu tako da može razlikovati lijevu i desnu.



Ouan, ovo je dugme na stražnjoj strani tvojih hlača.

Djetetu je lakše skinuti odjeću nego je obući. Zato ga prvo naučite skidati odjeću.

Maria, prvo gurni hlače prema dolje...



... zatim sjedni i svuci ih.

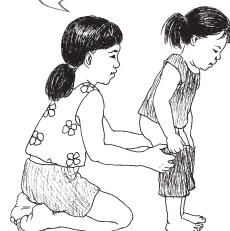


Da pomognete djetetu da nauči obući hlače, prvo mu pomozite pronaći prednju stranu. Zatim mu pomozite da ih obuče.

Roberta, stavi desnu nogu u desnu nogavicu. Guraj dok noga ne izađe. Zatim to napravi s lijevom nogom.



Sada povuci hlače prema gore.



Kako biste pomogli djetetu obući majicu, objasnite da postoje 3 otvora i da kroz najveći prolazi glava. Zatim:

Pomozite mu da skupi majicu tako da može glavu provući kroz veliki otvor...



Yena, prvo pronađi veliki otvor za glavu.

... i da stavi svaku ruku u rukav i povuče majicu prema dolje.



Zatim provuci ruke kroz manje otvore.

Pomozite djetetu da nauči otkapčati dugmad. Moglo bi biti jednostavnije prvo probati na odjeći za odrasle, budući da je dugmad veća. Kada bude moglo otkopčati, naučite ga zakopčati.



Xiang Yi, drži dugme jednom rukom, zakreni ga i gurni kroz rupu na košulji.



Naučite dijete da uvijek odlaže odjeću na isto mjesto. Tako će je lako pronaći i trebat će manje pomoći.

Olivia, nakon što operem odjeću, vješam je da se osuši na suncu.



Naučite dijete kako se odjeća pere i suši.

Upotreba kupaonice ili poljskog nužnika (privikavanje na upotrebu nužnika)

Privikavanje na upotrebu nužnika znači pomaganje djetetu da ostane čisto i suho. Dijete se naučilo upotrebljavati nužnik kada:

- zna kada mora na zahod i naučilo je čekati tako da ne zaprlja odjeću ili pod.
- samo ide na zahod, traži pomoć kada se treba obrisati, samo se oblači i ispire nužnik (ako je potrebno).

Dob kada se djeca priviknu na uporabu nužnika razlikuje se od djeteta do djeteta. Također je različita u raznim krajevima, ovisno o lokalnim običajima. Uz pomoć, mnoga djeca mogu ostati suha u dobi od 2 do 2 i pol godine.

Slijepoj djeci može trebati nešto više vremena da se priviknu na upotrebu nužnika nego djeci koja vide.

Kada vaše dijete može ostati suho oko 2 sata, ono može početi prepoznavati potrebu da ide na zahod. To je vrijeme za početak privikavanja na upotrebu nužnika.

► Kako da pripremite dijete za učenje upotrebe nužnika

Kada mu mijenjate pelenu, uvijek koristite iste riječi za opisivanje razlike između mokre i suhe pelene. Dajte mu da opipa pelenu tako da osjeti razliku.



Koristite istu stazu do nužnika, tako će dijete zapamtiti put.

Povedite dijete u nužnik i opišite mu što se događa. Svaki put upotrijebite iste riječi. Potrudite se da cijela obitelj koristi iste riječi.

► **Kako da naučite dijete da samostalno upotrebljava nužnik**

Obratite pažnju na vrijeme kada vaše dijete obično smoči pelenu i povedite ga u nužnik malo prije toga. Radite to tijekom cijeloga dana, u vrijeme kada je najvjerojatnije da će smočiti pelenu (npr. nakon jela, prije spavanja i navečer prije odlaska u krevet).

Naučite svoje dijete da vam kaže kada treba ići na zahod. Može upotrijebiti određenu riječ ili znak da vam to kaže.



Naučite ga kako se sjedi ili čuča u nužniku i kako se poslije obriše. Pohvalite ga kada to dobro napravi.



Ostanite s djetetom kada je u nužniku dok se više ne bude bojalo biti samo. Pokažite kako da se drži za rukohvat i s obje noge stane na zemlju, tako da se ne boji da će pasti unutra.

Ako dijete obavi nuždu prije nego dođe do nužnika, odvedite ga u nužnik i tamo mu promijenite odjeću. Tako će povezati suhu odjeću sa sjedenjem u nužniku.



Održavanje čistoće

Slijepo dijete mora naučiti prati ruke, kupati se, prati zube i češljati se, jednako kao i sva djeca.

► Kako da naučite dijete da održava čistoću

Pomozite mu da nauči održavati čistoću i zašto je to važno. Na primjer, dok perete i brišete ruke opišite što radite i koje dijelove tijela koristite. Dajte mu da osjeti vaše pokrete, vodu i ručnik.

Perem ruke da skinem prljavštinu.

Ne želim zaprljati hranu.



Pomozite djetetu da to sâmo učini. Pomažite mu odostraga tako da svoje ruke stavite preko njegovih. Svaki put kad mu pomažete upotrebljavajte iste riječi i pokrete. Pomažite mu sve manje kako postaje samostalnije.

Ramona, trljaj ruke jednu o drugu da skineš prljavštinu. Nakon što upotrijebiš sapun, vodom isperi ruke.



Sika, ako svaki dan pereš zube nakon jela i prije odlaska na spavanje, zubi će ti ostati zdravi.



Izvodite ove aktivnosti otprilike u isto vrijeme svaki dan. To će pomoći vašem djetetu da zapamti da to mora napraviti.

Ako ovamo stavim ručnik, sljedeći put ću ga moći pronaći.



Držite stvari koje trebaju vašem djetetu na istom mjestu i učite ga da ih vrati na to mjesto kada završi što je radilo. Posebno označite stvari koje samo ono koristi, kao što je četkica za zube.