

Lista działań wspierających autonomię dziecka podczas czynności higienicznych

1. Mycie rąk

- a) Zapewnianie odpowiednich warunków:
 - Stabilny podest przy umywalce
 - Mydło i ręczniki w zasięgu dziecka
 - Oznaczenie miejsca każdego dziecka (naklejka/obrazek)
 - Ciepła woda o bezpiecznej temperaturze
- b) Działania personelu:
 - Pokazywanie prawidłowej techniki mycia rąk
 - Używanie piosenek/wierszyków podczas mycia rąk
 - Pozwalanie na samodzielne dozowanie mydła
 - Asystowanie tylko gdy występuje taka potrzeba
 - Chwalenie za samodzielne próby mycia rąk

2. Korzystanie z toalety

- a) Przygotowanie otoczenia:
 - Dostępne nakładki lub małe sedesy
 - Poręcze na odpowiedniej wysokości
 - Łatwy dostęp do papieru toaletowego
 - Zapasowe ubrania w pobliżu
- b) Wspieranie samodzielności:
 - Obserwowanie sygnałów od dziecka
 - Przypominanie o toalecie w stałych porach
 - Pomaganie w odpinaniu/zapinaniu ubrań tylko, gdy jest to konieczne
 - Zachęcanie do samodzielnych prób
 - Szanowanie prywatności dziecka
 - Chwalenie dziecka za samodzielne próby korzystania z toalety

3. Zmiana pieluszki

- a) Organizacja przewijania:
 - Przewijak dostosowany do wzrostu opiekuna
 - Wszystkie potrzebne rzeczy w zasięgu ręki
 - Bezpieczna, ciepła powierzchnia
 - Zachowanie zasad higieny
- b) Włączanie dziecka w czynności higieniczne:
 - Informowanie dziecka o kolejnych krokach
 - Zachęcanie do współpracy (m.in. podnoszenie nóg)
 - Nazywanie części ciała
 - Nawiązywanie kontaktu wzrokowego
 - Reagowanie na komunikaty dziecka

4. Mycie zębów

- a) Przygotowanie:
 - Oznaczone szczoteczki i kubeczki
 - Bezpieczne miejsce na przybory
 - Lustro na wysokości dziecka
 - Ręczniki w zasięgu dziecka
- b) Wsparcie w nauce:
 - Demonstrowanie prawidłowej techniki
 - Nadzorowanie nakładania pasty
 - Pomoc w trudniej dostępnych miejscach
 - Nauka płukania ust

5. Ubieranie/rozbieranie

- a) Organizacja:
 - Wygodne miejsce do siedzenia
 - Dostępne szafki/półki na ubrania
 - Oznaczone miejsca na buty i ubrania
 - Odpowiednia temperatura pomieszczenia
- b) Wsparcie autonomii:
 - Dawanie czasu na samodzielne próby
 - Pomaganie tylko w zakładaniu trudnych elementów garderoby
 - Uczenie rozpoznawania własnych rzeczy
 - Zachęcanie do porządkowania ubrań

6. Ogólne zasady dla wszystkich czynności

- a) Komunikacja:
 - Używanie prostego, zrozumiałego języka
 - Nazywanie wykonywanych czynności
 - Reagowanie na komunikaty dziecka
 - Informowanie rodziców o postępach
- b) Motywowanie:
 - Docenianie każdej próby samodzielności
 - Niewyrażanie zniecierpliwienia
 - Unikanie porównywania dzieci
 - Szanowanie indywidualnego tempa każdego dziecka
- c) Bezpieczeństwo:
 - Stały nadzór nad dzieckiem
 - Dbanie o higienę pomieszczeń
 - Sprawdzanie temperatury wody
 - Zabezpieczanie środków czystości