

Ανεξαρτησία

Ανεξαρτησία είναι η ικανότητα να πράττουμε και να σκεφτόμαστε από μόνοι μας. Το παιδί σας κερδίζει την ανεξαρτησία του μέσα από τη δική του δράση. Πόσο ανεξάρτητο μπορείτε να αφήσετε το παιδί σας να είναι; Όταν συμμετέχει σε απλές καθημερινές δραστηριότητες, αρχίζει να καταλαβαίνει την αίσθηση της ρουτίνας, τον ρόλο του μέσα στην οικογένεια, καθώς και τις ικανότητές του. Όταν του προσφέρετε δικαίωμα επιλογής τη σωστή στιγμή και βοήθεια μόνο όταν πραγματικά την χρειάζεται, είναι σα να του λέτε «Ξέρω πως αυτό μπορείς να το καταφέρεις». Αποκτά επιδεξιότητες, αυτοπεποίθηση και μια συμπεριφορά που βασίζεται στην πεποίθηση πως «μπορώ να το κάνω», η οποία θα τον συντροφεύει σε όλη του την ζωή.



Το παιδί σας θα αρχίσει να γίνεται ανεξάρτητο, ακολουθώντας τις παρακάτω τρεις βασικές αρχές:

1
2
3

Δημιουργήστε ένα προσβάσιμο περιβάλλον.

Δείξτε στο παιδί σας πώς να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες, που θα το οδηγήσουν στην ανεξαρτησία.

Δώστε χρόνο



Δημιουργώντας ένα προσβάσιμο περιβάλλον, δείχνοντάς του πώς να κάνει πράγματα και προσφέροντας χρόνο, θα οδηγήσετε το παιδί σας στο δρόμο της ανεξαρτησίας. Να είστε υπομονετικοί και να περιμένετε το παιδί σας να κάνει πράγματα μόνο του. Επιβραδύνετε τον ρυθμό σας και αναλύστε τις δραστηριότητές σας σε απλούστερα βήματα, ώστε να μπορεί το παιδί να σας παρατηρήσει και να μιμηθεί τις κινήσεις σας. Οι πολυάσχολοι γονείς με φορτωμένο πρόγραμμα ίσως παιδευτούν να βρουν τον απαιτούμενο χρόνο. Σίγουρα είναι πιο γρήγορο να δέσετε εσείς τη ζώνη ασφαλείας του παιδιού σας, να το ντύσετε, να το ταΐσετε και να το έχετε με πάνες. Υπάρχουν βέβαια στιγμές που δεν μπορείτε να περιμένετε να τα κάνει όλα μόνο του. Αλλά όταν έχετε διαθέσιμο χρόνο και αφήσετε το παιδί να εξασκήσει όσα έχει μάθει, τότε θα γίνει κύριος του εαυτού του και θα σας εκπλήξει με την ικανότητά του να δρα ανεξάρτητα.

Βοήθησέ με να το κάνω μόνος μου.
Μάθετε περισσότερα στο www.aidtolife.org



Ενισχύσεις για τη ζωή

10

Δέκα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να ενισχύσετε την ανεξαρτησία του παιδιού σας

Ανεξαρτησία στο ντύσιμο

1. Προσφέρετε στο παιδί ρούχα που επιτρέπουν την ανεξαρτησία στο ντύσιμο: πουκάμισα που μπαίνουν εύκολα από το κεφάλι, παντελόνια με λάστιχο στη μέση, κουμπώματα με velcro (χριτς-χρατς) ή σουστές, που μπορεί να τα καταφέρει και μόνο του.
2. Επιλέξτε εσείς κάποια ρούχα για εκείνο, τα οποία θα κρεμάσετε σε χαμηλή μπάρα που θα έχετε προσαρμόσει στην ντουλάπα του. Βάλτε κοντά ένα καλάθι για τα άπλυτα, σε παιδικό μέγεθος.
3. Τοποθετήστε στο δωμάτιο έναν καθρέφτη στο ύψος του παιδιού και μια παιδική βούρτσα και χτένα μαλλιών.

Ανεξαρτησία στην τουαλέτα

4. Το παιδί σας θα πρέπει να έχει πρόσβαση στο ειδικό παιδικό κάθισμα για την τουαλέτα, το οποίο είναι προτιμότερο από ένα σκαλοπάτι για να φτάσει την λεκάνη. (Το σκαλοπάτι ενδείκνυται για παιδιά που έχουν ήδη εκπαιδευθεί στη χρήση της τουαλέτας, καθώς και για όσα είναι απολύτως ικανά να ανέβουν 1-2 σκαλοπάτια). Το παιδί πρέπει να νιώθει ασφάλεια, όταν προσπαθεί να σκαρφαλώσει στην λεκάνη για να καθίσει και να μην φοβάται ότι υπάρχει περίπτωση να πέσει μέσα.
5. Προσφέρετέ του το σκαλοπάτι για εύκολη πρόσβαση στο νιπτήρα για το πλύσιμο των χεριών και το βούρτσισμα των δοντιών. Το σκαλοπάτι μπορεί επίσης να χρησιμοποιείται και ως χαμηλό κάθισμα για την αλλαγή των εσωρούχων.

Ανεξαρτησία στο φαγητό

6. Αδειάστε ένα χαμηλό ντουλάπι στην κουζίνα σας, στο οποίο θα τοποθετήσετε μικρά ποτήρια, μια μικρή κανάτα, μπολ, πιάτα, κουτάλια, πιρούνια για το παιδί σας, όλα σε απόλυτη τάξη.
7. Όταν επιλέγετε πιάτα, φροντίστε να είναι μικρού μεγέθους, από εύθραυστο υλικό και όχι από πλαστικό. Έτσι το παιδί σας θα μάθει να χειρίζεται τα αντικείμενα με προσοχή, όταν τύχει να του πέσει κάποιο που σπάει. Αντιμετωπίστε οποιοδήποτε σπάσιμο αντικειμένου με τρόπο που να επιβεβαιώνει το γεγονός, χωρίς θυμό ή κατσάδιασμα. Τα παιδιά πολύ γρήγορα μαθαίνουν να κρατούν τα πιάτα με προσοχή.
8. Τα παιδιά τρώνε με μεγαλύτερη ευκολία το φαγητό, αν έχουν βοηθήσει κι εκείνα στην προετοιμασία του. Τα μικρά παιδιά είναι σε θέση να ξεφλουδίσουν ένα μανταρίνι ή μία μπανάνα, εάν τα διευκολύνετε στο ξεκίνημα.

Ανεξαρτησία στον ύπνο

9. Ένα χαμηλό κρεβάτι από την πρώτη στιγμή προσφέρει στο παιδί την ελευθερία να μετακινείται στο χώρο. Του επιτρέπει να κατεβαίνει μόνο του από το κρεβάτι, όταν ξυπνήσει. Παιχνίδια που βρίσκονται τοποθετημένα σε ένα χαμηλό ράφι συχνά τραβούν την προσοχή του παιδιού μετά το ξύπνημα.
10. Ακολουθήστε μια ρουτίνα που θα βοηθήσει το παιδί σας να καταλάβει ότι έφτασε η ώρα του ύπνου. Αυτή η ρουτίνα μπορεί να διαφέρει σε κάθε οικογένεια, αλλά ό,τι κι αν επιλέξετε, φροντίστε σταδιακά να μειώνεται η δράση: παιχνίδι, μπάνιο, παραμύθι και ύπνος είναι θετικό για την ηρεμία του παιδιού σας. Αντίθετα, παραμύθι, μπάνιο, παιχνίδι, ύπνος, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα οδηγήσει σε σύγκρουση.



Βοήθησέ με να το κάνω μόνος μου.
Μάθετε περισσότερα στο www.aidtolife.org



Ενισχύσεις για τη ζωή