

# Независимость

Независимость – это способность самостоятельно думать и действовать. Ваш ребенок становится независимым благодаря самостоятельной работе. Что малыш может делать сам? Будучи включенным в повседневную жизнь, ребенок начинает понимать правила, свою роль в семье, свои обязанности. Предоставляя выбор в нужное время и протягивая руку помощи только тогда, когда ребенку действительно необходима эта помощь, Вы словно говорите ему: «Я знаю, что ты можешь сделать это сам!» Так малыш получает новые навыки и установку «Я могу это сделать», обретает уверенность, которые ему пригодятся в дальнейшей жизни.

На пути к независимости Вашего ребенка соблюдайте три основных принципа:



1  
2  
3

**Создайте доступную среду.**

**Покажите ребенку примеры повседневной деятельности, которая ведет к самостоятельности.**

**Найдите время для Вашего ребенка.**



Следуя этим принципам, Вы направите ребенка на путь независимости. Наберитесь терпения и подождите, пока Ваш ребенок будет самостоятельно со всем справляться. При выполнении определенных действий «разбейте» Вашу деятельность на стадии и медленно показывайте ребенку, что и как Вы делаете, чтобы он мог шаг за шагом повторять это за Вами. Занятым родителям с плотным расписанием это может показаться непростой задачей. Конечно, гораздо быстрее пристегнуть ребенка ремнем безопасности, самим одеть и накормить, надеть подгузник, ведь случается, что нет времени ждать, пока ребенок сделает что-то самостоятельно. Но когда есть время подождать, дайте возможность ребенку попрактиковаться в том, что он только что выучил, и Вы будете вознаграждены. Ваш ребенок Вас удивит. Вы получите самостоятельного ребенка, способного позаботиться о себе.

**Помоги мне сделать это самому.**  
Узнайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)



**Помощь жизни**

# 10

## Десять вещей, которые вы можете сделать дома, чтобы способствовать развитию независимости ребенка

### Самостоятельное одевание

1. Предложите ребенку такую одежду, которая предполагает самостоятельное одевание, например: майки, которые легко снимаются через голову; брюки или юбки на резинке; одежда с застежкой на «липучке» или на кнопках.
2. Пусть в доступе у ребенка будет только несколько комплектов одежды, чтобы он смог выбрать, что ему надеть. Перекладина с вешалками должна располагаться на уровне глаз ребенка. Для грязной одежды можно предложить небольшую бельевую корзину.
3. Предложите ребенку зеркало, которое будет располагаться на уровне глаз ребенка, расческу и щетку для волос.

### Самостоятельное пользование туалетом

4. Ваш ребенок должен иметь доступ к маленькому стульчику с горшком. Использование горшка отличается от использования взрослого унитаза. Когда ребенок подрастет и будет обучен ходить в туалет без помощи взрослого, то можно использовать подставку, с помощью которой малыш будет забираться и садиться на унитаз самостоятельно. А до этого момента ребенку нужно чувствовать себя уверенно, когда он усаживается на горшок, малыш не должен бояться того, чтобы упасть.
5. У ребенка должна быть специальная лесенка, с помощью которой малыш сможет дотянуться до раковины, чтобы помыть руки или почистить зубы. Эта лесенка может также использоваться как скамеечка во время смены белья.

### Независимый прием пищи

6. Освободите на кухне низкую полку или шкаф для детских стаканчиков, кувшинчика, мисок, тарелок. А для ложек и вилок - отдельные контейнеры.
7. При выборе посуды, ищите предметы маленького размера, подходящего детям. Посуда должна быть изготовлена из хрупких материалов, а не из пластика. Ребенок научится обращаться с посудой бережно, после того как несколько раз ее разобьет. Взрослые не должны ругать ребенка за разбитую посуду, ведь дети очень быстро учатся бережно обращаться с посудой.
8. Дети с большим удовольствием едят ту пищу, в приготовлении которой они принимали участие. Ребенок может продолжить очищать мандарин или банан, если Вы начнете.

### Независимый сон

9. Низкая кровать с самого начала дает вашему ребенку свободу передвижения. Так, просыпаясь утром, ребенок сам может выбраться из постели. Игрушки, расположенные на низкой полке, будут привлекать внимание ребенка после пробуждения.
10. Создайте определенный порядок, процедуры, которые помогут ребенку понять, что пришло время ложиться спать. В каждой семье этот порядок может быть разным, но чтобы Вы не придумали, убедитесь, что активность будет снижаться. Например, время игр, затем время водных процедур, потом время для чтения, и наконец, время сна – такая последовательность работает хорошо. Время для чтения – водные процедуры – время для игр – время сна – плохая комбинация!



Помоги мне сделать это самому.

Узнайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)



Помощь жизни