

# Patstāvība: desmit padomi

## Desmit lietas, ko varat darīt mājās, lai atbalstītu bērna centienus kļūt patstāvīgam

# 10

- 1** Piedāvāriet apģērbu, kas nodrošina patstāvību: kreklīņus, kurus var viegli pārvilkt pāri galvai, bikses ar elastīgu vidukli, Velcro tipa aizdares un spiedpogu aizdares, kuras bērns var aiztaisīt pats.
- 2** Bērnam būs pieejama lielāka izvēle un drēbēm būs ērtāk pieejamas, ja bērnu augstumā iekārtosiet zemu stieni drēbēm uz pakaramajiem. Nodrošiniet bērna izmēra grozu netīrajām drēbēm.
- 3** Atrodiet vietu zemam spogulim un nodrošiniet bērna izmēra matu ķemmi matu sakārtošanai.
- 4** Jūsu bērnam noderētu neliels tualetes krēsls, kas atšķiras no tāda veida zemā krēsla/ taburetes, kas lietojams, lai uzkāptu un apsēstos uz ierastā izmēra tualetes poda (tāda veida taburete ir ļoti noderīga, kad bērns jau ir iemācījies izmantot podu un prot patstāvīgi kāpt pa vienu vai diviem pakāpieniem). Bērnam ir jājūtas pārliecinātam, ka, uzkāpjot un apsēžoties uz tualetes poda, viņam nedraud iekrišana tajā.
- 5** Nodrošiniet zemu tabureti, lai bērns varētu piekļūt izlietnei nomazgāt rokas un iztīrīt zobus. Šī taburete var kalpot arī kā zems krēslīšs apakšbikšīšu maiņai.
- 6** Atbrīvojiet vietu zemā virtuves skapīnī, lai tur novietotu bērna mazās krūzītes un glāzītes, nelielu krūku, bļodu, šķīvjus, karotes un dakšiņas, katram priekšmetam paredzot savu vietu vai trauku plauktā.
- 7** Izvēloties traukus, atrodiet bērnu izmēra traukus, kas izgatavoti no plīstošiem materiāliem nevis plastmasas. Bērns iemācīsies uzmanīgi rīkoties ar priekšmetiem, ja laiku pa laikam nometīs kaut ko, kas saplīst. Uz trauku saplīšanu jāreaģē bez dusmām vai rājiem. Bērni ātri iemācās traukus lietot uzmanīgi.
- 8** Bērni labprātāk ēd, ja viņi ir palīdzējuši ēdienu pagatavot. Mazie bērni var nomizot mandarīnu, apelsīnu vai banānu, ja jūs palīdziet iesākt šo darbu.
- 9** Zemās gultas lietošana jau no paša sākuma sniedz bērnam brīvību pārvietoties. Tādējādi bērns var no rīta pamosties un izlīst no gultas. Uz zema plaukta novietotas rotaļlietas bieži vien piesaistīs bērna uzmanību uzreiz pēc pamošanās.
- 10** Izveidojiet rutīnu, kas palīdzēs bērnam saprast, ka ir pienācis laiks doties gulēt. Katrā ģimenē šis režīms var atšķirties, tomēr, lai kādu jūs to izvēlētos, pārliecinieties, ka darbošanās aktivitāte samazinās, piemēram, šādā secībā - laiks rotaļām, laiks vannai, grāmatas lasīšanas laiks un tad laiks gulēt - palīdzēs mierīgi doties gulēt. Savukārt, ja darbības notiek šādā secībā - grāmatas lasīšanas laiks, laiks vannā, rotaļāšanās brīdis un laiks doties gulēt - tas pilnīgi noteikti radīs neapmierinātību!



<http://aidtolife.org/lv/>