

# Samostatnost: Deset tipů

## Deset nápadů, jak podpořit k samostatnosti doma

# 10

- 1** Nabídněte takové oblečení, které umožňuje samostatnost, např. tričko, které se snadno stáhne přes hlavu, kalhoty s elastickou gumou kolem pasu, boty na suchý zip a oblečení se zapínáním na cvočky.
- 2** Vyberte pár kousků oblečení a pověste je na ramínka, která jsou zavěšená na nízké tyči ve výšce dostupné pro vaše dítě. Poskytněte prádelní koš v dětské velikosti.
- 3** Obstarejte nízké zrcadlo a kartáč s hřebenem na vlasy v dětské velikosti.
- 4** Vaše dítě by mělo mít přístup k malému záchodku (nočníku), což je velmi odlišné oproti používání rodinného záchodu, na který je potřeba vylézt po stoličce. (Přístup k záchodu po stoličce funguje skvěle v případě, že se vaše dítě už naučilo na něj chodit, je bez plínek a dokáže vylézt na jeden až dva schody samostatně.) Dítě se potřebuje cítit při usedání na toaletní prkénko bezpečně a už vůbec ne se obávat, že spadne dovnitř.
- 5** K umývání rukou a k čištění zubů poskytněte stoličku před umyvadlo. Tato stolička může být zároveň používána jako nízké sedátko k převlíkání spodního prádla.
- 6** Udělejte místo ve vaší kuchyňské skříni na dětské nádobí: skleničky, džbánek, misky, talířky, lžičky a vidličky. Tato nádobí mají své vyhraněné místo nebo jsou na tácu, umístěné v této skříni.
- 7** Vyberte křehké nádobí v dětské velikosti a vyhýbejte se plastu. Občasným upuštěním a rozbitým nádobím se vaše dítě naučí zacházet s předměty opatrně. Reagujte na rozbitou věc klidně a rozumně, bez hněvu či nadávání. Děti se rychle naučí manipulovat s nádobím opatrně.
- 8** Vaše dítě sní jídlo s větší pravděpodobností v případě, že se podílelo na jeho přípravě. Malé děti si dokážou oloupat mandarinku, pomeranč či banán sami, stačí jen loupání načnout.
- 9** Nízká postel od narození poskytuje vašemu dítěti svobodu pohybu. Hned po probuzení může z ní slézt a hrát si s hračkama, která jsou umístěna na nízké polici v jejím pokoji.
- 10** Vytvořte večerní rituál, který pomůže vašemu dítěti pochopit, že je čas jít spát. V každé rodině může tento rituál probíhat odlišně, ale ať vyberete cokoli, ujistěte se, že se činnost vašeho dítěte snižuje: hraní si, koupel, čtení, a spánek funguje skvěle. Ale čtení, koupel, hraní si je recept na konflikt!

