

Uafhængighed: Ti Tips

10

Ti ting du kan gøre derhjemme for, at opfordre til uafhængighed og selvstændighed.

- 1** Tilbyd tøj, der giver mulighed for uafhængighed: trøjer, der let trækkes over hovedet, bukser med elastisk talje, velcrolukning og lynlås, så barnet selv kan bruge og gøre tingene for sig selv.
- 2** Vælg lidt af dit barns tøj som du kan hænge på bøjler på en tøjstang i børnehøjde. Sørg for en lille kurv til det snavsede tøj.
- 3** Hav et spejl i børnehøjde og en børste/kam i børnestørrelse, så de nemt selv kan redde deres hår.
- 4** Dit barn skal have adgang til en lille toiletstol, (potte) som er anderledes end at bruge en skammel til at klatre op og sidde på familiens toilet. (En skammel til toilettet fungerer meget godt, når barnet klatrer op af en eller to trapper uafhængigt af andre.) Barnet har brug for at føle sig sikker, når hun øver sig i at sidde på toilettet, og må slet ikke være bekymret sig for, at falde ned i det.
- 5** Giv en skammel til adgang til vasken til håndvask og tandbørstning. Denne skammel kan også fungere som et lavt sæde til skift af underbukser.
- 6** Tøm et lavt køkkenskab til dit barns små drikkeglas, en lille kande, skåle, tallerkener, skeer og gafler, hver med deres eget sted eller rum i skabet.
- 7** Vælg service i børnestørrelse lavet af porcelæn, ikke plastik. Dit barn vil lære at håndtere genstande med omhu ved lejlighedsvis at tabe noget, der går i stykker. Tabt porcelæn, som går i stykker skal håndteres uden vrede eller skældud. Børn lærer herved hurtigt at passe godt på servicen og håndtere det med omhu.
- 8** Børn er mere tilbøjelige til at spise noget, hvis de har hjulpet med at tilberede maden. Små børn kan skrælle en mandarin, appelsin eller en banan, hvis du sætter dem i gang.
- 9** En lav seng fra starten giver dit barn frihed til at bevæge sig rundt. Det giver barnet mulighed for at vågne op og kravle ud af sengen om morgenen. Legetøj placeret på en lav hylde vil ofte fange barnets opmærksomhed, når det vågner.
- 10** Skab en rutine, der hjælper dit barn med at forstå, at det er sengetid. Rutinen kan variere i hver familie, men uanset hvad du vælger, skal du sørge for, at det er den samme aktivitet: lege og spilletid, badetid, historietid, sovetid fungerer perfekt. Historietid, badetid, legetid, sovetid er opskriften på konflikt!

