

10

خودکفایی: 10 راهکار

۱۰ روش برای تشویق استقلال کودک در منزل



لباس هایی تهیه کنید که به استقلال او کمک کند مانند بلوز هایی که به راحتی به تن کند ، شلوار هایی با کمر کشسان ، دکمه های راحت که بتواند به راحتی خودش انجام دهد.

رخت آویزی مناسب قد کودک فراهم کنید و چند انتخاب از لباس های او را به چوب لباسی آویزان کنید به طوری که در دسترس کودک باشد. سبدهای مناسب با قد کودک برای لباسهای کثیف تهیه کنید.

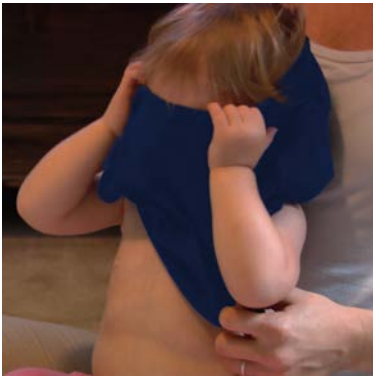
3 یک آینه با ارتفاع کم و مناسب قد کودک به علاوه شانه مناسب وی تهیه کنید.

کودک باید به صندلی توالت کوچک دسترسی داشته باشد این صندلی چهارپایه برای بالا رفتن و نشستن روی توالت خانوادگی متفاوت است. چهارپایه به منظور استفاده از توالت خانواده برای زمانیست که به طور مستقل می تواند از یک یا دو پله بالا برود برای نشستن روی توالت باید احساس امنیت کند و نگران نباشد که به داخل آن بیفتد .



۴ چهارپایه برای دسترسی به دست شویی جهت شستن دست ها و مسواک زدن لازم است . چهارپایه به عنوان یک صندلی کم ارتفاع برای تعویض شلوار میتواند مورد استفاده قرار گیرد

۵ یکی از کابینت های کم ارتفاع آشپزخانه را برای لیوان های کودک یک پارچ کاسه بشقاب و قاشق و چنگال خالی کنید . هر کدام از این وسایل باید جای مخصوص خود را در کابینت داشته باشند



7 ظروفی که برای کودک انتخاب میکنید باید مناسب اندازه او باشد که جنس مواد شکستنی دارند نه پلاستیکی. فرزند شما باید گاهی وسایل شکستنی را زمین بیندازد تا یاد بگیرد چگونه با احتیاط با اشیا برخورد کند. هنگام شکستن اشیا برخورد شما ما باید عاری از عصبانیت و سرزنش باشد . او این گونه به سرعت یاد می گیرد که ظرف ها را با احتیاط در دست بگیرد .

8 اگر کودک در تهیه غذا همکاری کرده باشد احتمال بیشتری دارد که آن غذا را بخورد . کودکان می توانند به راحتی نارنگی و موز را پوست بکنند.

تخت کم ارتفاع به کودک شما آزادی حرکت میدهد. او می تواند صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب به راحتی از تخت پایین بیاید . اسباب بازی هایی که روی قفسه های کم ارتفاع قرار دارند بعد از بیدار شدن توجه او را جلب خواهند کرد.



۱۰ روتین قبل خواب به کودک کمک میکند تا متوجه شود که الان وقت خواب است . این روال ممکن است در هر خانواده متفاوت باشد اما هر آنچه را که انتخاب می کنید باید منجر به کاهش فعالیت شود : برای مثال بهترین نوع روتین ابتدا وقت بازی سپس وقت حمام کردن بعد زمان داستان خواندن و نهایتاً وقت خواب است. اگر جای داستان خواندن با بازی کردن جابجا شود این روتین کارایی نخواهد داشت.