

Önállóság: Tíz tipp

Tíz dolog, amivel otthon is önállóságra nevelheted gyermeked

10

- 1** Olyan ruhákat vegyél gyermekednek, amelyeket önállóan is fel tud venni: könnyen felvehető ingeket, gumis nadrágokat, tépőzáras cipőket és olyan gombolás, amelyet egyedül is ki-be tud gombolni.
- 2** Néhány ruhadarabot tegyél a szekrényébe, gyermeked számára elérhető magasságba a fogasokra. Legyen a szekrénye mellett egy kis kosár a piszkos ruhák számára.
- 3** A tükör legyen alacsonyan és gyermekednek legyen gyermek hajkefeje és fésűje, hogy önállóan fésülködhesen.
- 4** Gyermekednek legyen saját bilije, és először ne gyermek wc szűkítő fellépő használatot, hogy a családi wc-re üljön. (A wc-szűkítő fellépővel praktikus, amikor gyermeked már szobatiszta és egyedül is képes megmászni egy-két lépcsőfokot.) Gyermekednek biztonságban kell éreznie magát, amikor felmászik a wc-re és ráül, fontos, hogy ne féljen attól, hogy beleeshet a wc-be.
- 5** Tegyél egy kis sámlit a mosdóhoz, amire gyermeked felállhat kézmosáskor és fogmosáskor. Ez a sámlit az alsónemű cseréjénél is praktikus.
- 6** Alakítsd ki a konyhaszekrényben egy kis részt gyermekednek, ahol számára elérhetően tároljátok az ívópoharakat, kis kancsót, tálakat, tányérokat, kanalakat és villákat. Mindegyiknek legyen meg a saját helye a konyhaszekrény ezen részében.
- 7** Gyermekméretű tányérokat vegyél, amelyek törhető anyagból készültek, és nem műanyagból. Ha időként elejt valamit, és az eltörik gyermeked megtanulja, hogyan kell óvatosan bánni a tárgyakkal. Ha valami eltörik, azt harag és szidás nélkül elfogadnod. A gyerekek gyorsan megtanulják, hogy óvatosan fogják meg a tányérokat.
- 8** A gyerekek szívesebben esznek meg valamit, amelynek az elkészítésében ők is résztvettek. Ha elkezdted meghámozni a mandarin, a narancsot vagy a banánt, gyermeked folytathatja a gyümölcs hámozását.
- 9** A padlóágy használata már a kezdetektől lehetővé teszi gyermekednek a mozgás szabadságát. Lehetővé válik számára, hogy reggelente felébredjen és kimásszon az ágyból. Az alacsony polcokon elhelyezett játékok pedig felkeléskor felkeltik a figyelmét.
- 10** Alakíts ki olyan rutint, amely segítségével gyermeked megérti, hogy eljött a lefekvés ideje. A rutin minden családban más és más lehet, de bármilyen rutint is alakítasz ki, mindig lelassuló aktivitású legyen: Játék idő, fürdés, mese és alvás rutin tökéletesen működik. Mese, fürdés, játék, alvás viszont konfliktusokat eredményez.

