

Kemandirian: Sepuluh Saran

Sepuluh Hal yang Bisa Anda Lakukan di Rumah untuk Mendorong Kemandirian

10

- 1** Berikan pakaian yang memungkinkan kemandirian: kaos yang mudah dimasukan lewat kepala, bawahan dengan karet di pinggang, atau dengan model perekat dan kancing jepret yang bisa ia pasang sendiri.
- 2** Berikan beberapa pilihan pakaian pada lemari anak yang mudah di jangkau dengan menggantungkannya pada tiang yang rendah sesuai tinggi anak dengan menggunakan gantungan pakaian. Sediakan keranjang kecil ukuran anak untuk meletakkan pakaian kotor.
- 3** Sediakan cermin yang rendah dan sisir ukuran anak, baginya untuk menyisir rambut.
- 4** Anak anda harus memiliki akses pada toilet kecil, bukan dengan menggunakan bangku untuk memanjat dan duduk diatas toilet keluarga (bangku untuk ke toilet bekerja dengan sangat baik setelah anak anda sudah terlatih buang air dan mampu memanjat satu atau dua tangga secara mandiri). Anak membutuhkan rasa aman ketika bermanufer diatas dan duduk di toilet tidak khawatir terjatuh.
- 5** Sediakan bangku untuk mengakses wastafel untuk mencuci tangan dan menyikat gigi. Bangku ini juga bisa digunakan sebagai tempat duduk untuk mengganti celana.
- 6** Kosongkan kabinet paling bawah di rak dapur untuk meletakkan gelas kecil, picer kecil, mangkok, piring, sendok dan garpu berukuran kecil sedemikian rupa di dalam rak tersebut
- 7** Ketika memilih peralatan makan, pilihlah yang ukuran anak, terbuat dari bahan yang dapat pecah, bukan plastik. Anak anda akan belajar membawa benda tersebut dengan hati-hati jika ia pernah secara tidak sengaja menjatuhkan sesuatu yang dapat pecah. Pecahan tersebut harus di tangani sebagaimana mana mestinya tanpa perlu marah dan mengomel. Anak akan dengan cepat belajar untuk membawa benda pecah belah dengan hati-hati.
- 8** Anak-anak cenderung untuk memakan makanan yang ia bantu menyiapkannya. Balita dapat membantu untuk mengupas jeruk atau pisang jika anda memberi kesempatan baginya
- 9** Menyediakan kasur yang rendah sejak dini memberikan kebebasan pada ananda untuk bergerak. Hal tersebut memungkinkan anak untuk bangun dan merangkak turun dari kasurnya di pagi hari. Meletakkan mainan di rak yang rendah seringkali menarik perhatiannya untuk berjalan.
- 10** Ciptakan rutinitas sebelum tidur agar anak anda menyadari bahwa ini adalah waktunya tidur. Rutinitas ini bisa berbeda pada tiap keluarga namun apapun pilihan anda, pastikan untuk mengurangi intensitas aktivitas secara bertahap: bermain, mandi, membacakan cerita kemudian tidur, biasanya bekerja lebih baik. Membacakan cerita, mandi, bermain kemudian tidur adalah resep untuk terjadinya konflik

