

# Indipendenza: Dieci Consigli

## Dieci Cose che Potete Fare a Casa per Incoraggiare l'Indipendenza

# 10

- 1** Offrite vestiti che permettono l'indipendenza: camicie che si sfilano facilmente dalla testa, pantaloni con un elastico in vita, chiusure in velcro e chiusure con bottoni a pressione, che permettono al bambino di vestirsi da solo.
- 2** Rendete accessibili alcuni capi appendendo una sbarra bassa ad altezza di bambino con delle grucce. Procuratevi un cestino o una cesta a misura di bambino per i vestiti sporchi.
- 3** Applicare uno specchio basso e procuratevi una spazzola e un pettine a misura di bambino per permettergli di pettinarsi.
- 4** Il vostro bambino dovrebbe avere accesso a un vasetto, il che è diverso dall'usare uno sgabello per arrampicarsi e sedersi sul water della famiglia (uno sgabello per il water funziona molto bene una volta che ha imparato a usare il water e a salire uno o due scalini in modo indipendente). Ha bisogno di sentirsi sicuro quando si siede sul gabinetto, non deve temere di caderci dentro.
- 5** Fornite uno sgabello per accedere al lavandino per lavarsi le mani e i denti. Questo sgabello potrebbe anche servire come appoggio basso per sedersi e cambiarsi le mutande.
- 6** Svuotate un armadietto basso della cucina e riponetevi dei bicchieri piccoli, una piccola brocca, ciotole, piatti, cucchiari e forchette, ognuno con il proprio posto o contenitore in quell'armadietto.
- 7** Quando scegliete i piatti, cercate versioni a misura di bambino fatte di materiali fragili, non di plastica. Il vostro bambino imparerà a maneggiare gli oggetti con cura facendo cadere occasionalmente qualcosa che si rompe. La rottura dovrà essere gestita in modo concreto, senza rabbia o rimproveri. I bambini imparano presto a tenere i piatti con cura.
- 8** I bambini sono più propensi a mangiare qualcosa se hanno aiutato a preparare il cibo. I bambini più piccoli possono sbucciare un mandarino o una banana se li aiutate sbucciandone prima voi un pezzettino.
- 9** Un letto basso fin dall'inizio darà al bambino la libertà di muoversi. Gli permetterà di svegliarsi e di sgattaiolare fuori dal letto al mattino. I giocattoli posti su una mensola bassa attireranno la sua attenzione al risveglio.
- 10** Create una routine che aiuti il vostro bambino a capire che è ora di andare a letto. La routine può essere diversa in ogni famiglia, ma qualsiasi cosa scegliate, assicuratevi che sia una routine con attività che includono stimoli d'intensità decrescente: tempo di gioco, tempo del bagno, tempo della storia, tempo del sonno, è una routine che funziona perfettamente. Tempo della storia, tempo del bagno, tempo del gioco, tempo del sonno è una successione che causa sicuramente un conflitto!



<http://aidtolife.org/it/>