

Independência: Dez Conselhos

10

Dez coisas que pode fazer em Casa para encorajar a Independência

- 1** Ofereça roupas que permitam a independência: camisas que facilmente lhe encostam a cabeça, fundos com cintura elástica, fechos de velcro, e fechos de mola que ela pode fazer por si própria.
- 2** Faça algumas escolhas das roupas da sua criança acessíveis pendurando uma barra baixa à altura da criança para roupas em cabides. Providencie um cesto do tamanho de uma criança ou um cesto para roupa suja.
- 3** Providencie um espelho baixo e uma escova do tamanho de uma criança e pente para pentear o cabelo.
- 4** O seu filho deve ter acesso a uma pequena cadeira de sanita, que é diferente de usar um banco para subir e sentar-se na sanita da família (um banco para a sanita funciona muito bem uma vez que ela é treinada para a sanita e sobe uma ou duas escadas de forma independente). Ela precisa de se sentir segura ao manobrar e sentar-se na sanita, sem se preocupar minimamente com a possibilidade de cair.
- 5** Providencie um banco para acesso ao lavatório para lavar as mãos e escovar os dentes. Este banco poderia também servir como assento baixo para trocar as cuecas.
- 6** Esvazie um armário baixo de cozinha para os copos pequenos da sua criança, um pequeno jarro (jarro), taças, pratos, colheres e garfos, cada um com o seu próprio lugar ou recipiente nesse armário.
- 7** Ao escolher pratos, encontre versões para crianças feitas de materiais quebráveis, e não de plástico. O seu filho aprenderá a manusear objetos com cuidado, deixando cair ocasionalmente algo que se parte. A quebra deve ser manuseada de uma forma objetiva, sem raiva ou repreensão. As crianças aprendem rapidamente a segurar a louça com cuidado.
- 8** As crianças são mais propensas a comer algo se tiverem ajudado a preparar a comida. As crianças pequenas podem descascar uma tangerina laranja ou uma banana se as puserem a comer.
- 9** Uma cama baixa desde o início dá ao seu filho a liberdade de se movimentar. Permite-lhe acordar e rastejar da cama pela manhã. Brinquedos colocados numa prateleira baixa captam frequentemente a sua atenção ao acordar.
- 10** Crie uma rotina que ajude o seu filho a compreender que está na hora de dormir. A rotina pode ser diferente em cada família, mas seja qual for a sua escolha, certifique-se de que é de uma atividade decrescente: Hora de brincar, hora do banho, hora da história, hora do sono funciona perfeitamente. Hora da história, hora do banho, hora do recreio, hora do sono é uma receita para o conflito!

