

Незалежність: десять порад

Десять речей, які ви можете робити вдома, щоб заохотити дитину до незалежності

10

- 1** Запропонуйте одяг, який дозволяє одягатися самостійно: сорочки, через які вільно проходить голова, штанці з еластичним поясом, застібки-липучки та кнопки, які вона зможе застібати самостійно.
- 2** Зробіть так, щоб дитині був доступний вибір з декількох її речей, підвісивши низьку планку на рівні зросту дитини, повісивши на неї одяг на вішалках. Забезпечте їй корзину для брудного одягу відповідно до її розміру.
- 3** Забезпечте низьке дзеркало та дитячий гребінець для розчісування волосся.
- 4** Ваша дитина повинна мати доступ до маленького горщика, що значно відрізняється від необхідності використовувати табурета, на який треба вилазити, щоб мати змогу сідати на сімейний туалет. (Табурет-сходинок працює дуже добре, як тільки дитина опанує процес відвідування туалету, а також зможе самостійно вилазити на одну - дві сходинок). Їй потрібно почуватися захищено, маневруючи та сідаючи на туалет, щоб у неї навіть думки не виникало, що вона може впасти.
- 5** Забезпечте табурет-сходинок для доступу до умивальнику для миття рук та чищення зубів. Цей табурет може служити також як низьке сидіння для переодягання трусиків.
- 6** Спустоште низьку кухонну шафу для маленьких стаканчиків для пиття вашої дитини, маленького глечика, мисок, тарілок, ложок та виделок, щоб у кожній речі було власне місце, або контейнер у цій шафі.
- 7** Обираючи тарілки, шукайте варіанти дитячого розміру з матеріалу, який розбивається, не з пластику. Ваша дитина буде вчитися поводитися з предметами обережно, випадково впустивши щось, що розбивається. Якщо щось розіб'ється, то це треба сприймати як факт, без гніву та сварки. Діти швидко вчаться обережно носити тарілки.
- 8** Діти більше схильні їсти щось, якщо вони допомагали готувати їжу. Для початку ви можете привчати маленьких дітей чистити мандарин, апельсин або банан.
- 9** Низьке ліжко з самого початку дає вашій дитині свободу переміщуватися. Це дозволяє їй прокидатися та виповзати з ліжка вранці. Іграшки, розташовані на низькій полиці часто будуть привертати її увагу після пробудження.
- 10** Створіть певну послідовність, яка буде допомагати вашій дитині розуміти, що прийшов час вкладатися спати. Ця послідовність у кожній сім'ї може бути різною, але що б ви не вибрали, переконайтеся, що це те, що зменшує активність: час для ігор, купання, читання історій, засинання працює дуже добре. Час для читання, купання, ігор, засинання - це рецепт від конфлікту!

