

独立性

独立性就是自主做事、自我思考的能力。您的孩子通过他自己的活动变得独立。您应该让孩子做些什么呢？通过让孩子参与简单的日常活动，他会开始渐渐了解每日的常规、他在家中的角色以及他自己的能力。当您在正确的时间提供选择，并仅当他需要帮助时才授以援手，您实际上是在告诉他：“我知道你能自己做成这件事”。由此，他获得了技巧，自信，以及“我能做到”态度，而这些也将会伴其一生。

遵循以下三个关键准则，您的孩子就会踏上独立之路。



1 2 3

营造便利的环境

示范孩子如何去进行那些有助于其达成独立的日常活动

为孩子腾出时间



通过营造便利的环境，教孩子如何做事情以及为孩子腾出时间，您的孩子就会踏上独立性发展之路。耐心地等待孩子自己做自己的事情。成人在进行活动时要放慢节奏并将其分解成几个小步骤从而孩子可以看得更加清楚并模仿您的动作。忙碌的家长可能会不太容易腾出时间来。当我们为孩子系汽车儿童座椅安全带时，替孩子穿衣时，喂孩子吃饭时，让孩子总是穿着尿布迟迟不让其进行如厕训练时，事情总是能更加迅速地被完成。这样一来，当成人没有安排出时间来等待孩子自己来做自己的事情时，我们就拥有了这些时间。但是当你能等待孩子练习自己所学的，他就会发展自我并且其独立照顾自己的能力会让你大吃一惊。

帮助我实现自己的事自己做
登录www.aidtolife.org了解更多详情



10

您可以在家鼓励孩子发展独立性的十件事

独立着装

- 1 提供孩子有助于独立的衣物，比如：可以拽下来的套头衫、有松紧带的裤子，以及孩子可以自己应付的粘扣和按扣。
- 2 以孩子身高为准装一条矮杆，挂上你选出来可供孩子挑选的衣服，方便孩子自己拿取。再放一个装脏衣服的小篮子。
- 3 准备一面低矮的落地镜，以及一把儿童尺寸的发刷和扁梳。

独立如厕

- 4 孩子应有一个小号坐厕椅，这与借着小凳子爬上大人用的厕具不同。（一旦孩子学会独立如厕，也可以为他提供踩凳，这样爬一二阶就能坐到成人的马桶上。）孩子需要感到安全，完全不用担心自己爬上坐厕时会掉进马桶里。
- 5 准备一张踏脚凳，孩子踩上去后可以够到洗手和刷牙的台面。这样一张踏脚凳也可作为矮凳使用，孩子可以坐在上面更换内裤。

独立就餐

- 6 腾出厨房里的一个矮柜，放入孩子的水杯水罐、碗碟叉勺，每件东西都要有固定的摆放位置。
- 7 当为孩子选择碗碟时，要给其使用适合儿童尺寸大小并且是用可碎材质做成碗碟，不要用塑料的。您的孩子会通过偶尔不小心将碗碟掉在地上摔碎学会如何小心翼翼地使用这类东西。对于摔碎的东西，要秉着就事论事的态度，不必生气、又责又骂。孩子很快也就知道要小心拿着碗碟。
- 8 孩子会更加有食欲如果他们有份参与食物的制备过程。小的孩子可以从剥橘子皮、香蕉皮开始。

独立睡觉

- 9 矮床可以让孩子从一开始就可以自由地活动。它可以让孩子在早上醒来时自己爬下床。通常，放在矮柜上的玩具也能在孩子醒来之后马上吸引住她的注意力。
- 10 要建立起一个常规帮助孩子知道睡觉的时间到了。每个家庭的常规可能都会各不相同，不管您采取何种常规，都要保证由动到静的活动过程：玩耍、洗澡、讲故事、睡觉就很顺利。讲故事、洗澡、玩耍、睡觉只会制造冲突。



帮助我实现自己的事自己做
登录www.aidtolife.org了解更多详情

