

10

الاستقلالية: عشر نصائح

عشر نصائح للقيام بها في المنزل من أجل تشجيع الاستقلالية



1 قدمي له الملابس التي تسمح له بالاستقلالية: القمصان التي تسحب بسهولة فوق الرأس، وسراويل ذات الخصر المطاطي، والأزرار القابلة للغلق عن طريق الضغط التي يمكن أن يغلقتها بنفسه.

2 اختاري بعض الملابس التي ستعلقينها على علاقات بمستوى طول طفلك. وفري سلة تتناسب مع حجم طفلك للملابس المتسخة.

3 وفري مرآة على ارتفاع طفلك وفرشاة ومشط يتكيفان مع حجم طفلك ليتمكن من تسريح شعره بمفرده.

4 يجب أن يكون لطفلك مرحاض صغير، بدلاً من استخدام درج للصعود والجلوس على مرحاض الأسرة. يجب أن يشعر بالأمان للمناورة والجلوس على المرحاض دون خوف من الوقوع فيه.

5 وفري درج للوصول إلى الحوض لغسل اليدين وتنظيف الأسنان. يمكن أيضاً استخدام هذا المقعد المتدرج كمقعد منخفض لتغيير الملابس الداخلية.

6 قومي بتفريغ رف خزانة منخفض في مطبخك حتى يتمكن طفلك من الوصول إلى أكواب صغيرة، وإبريق صغير، وسلطانيات، وأطباق، وملعق وشوك، خصصي لكل من هذه الأواني مكان محدد في الخزانة.

7 عند اختيار أدوات المائدة، ابحثي عن نماذج للأطفال مصنوعة من مواد قابلة للكسر وليس من البلاستيك. سيتعلم طفلك التعامل مع الأشياء بعناية، وأحياناً يسقطها ويكسرها. عندما ينكسر شيء ما، محادثته بطريقة واقعية، دون غضب أو توبيخ. يتعلم الأطفال بسرعة التعامل مع الأطباق بعناية.

8 من المرجح أن يأكل الأطفال إذا ساعدوا في تحضير الوجبة. الأطفال الصغار قادرون على تقشير اليوسفي أو الموز إذا ساعدتهم ببدء التقشير.

9 من خلال تقديم سرير منخفض لطفلك من البداية، فإنك تسمحين له بالحصول على حرية التنقل، كما تمنحينه إمكانية الاستيقاظ والنهوض من السرير في الصباح. غالباً ما تجذب الألعاب الموضوعة على رف منخفض انتباهه بمجرد استيقاظه.

10 قم بإنشاء عادات تساعد طفلك على فهم أنه حان وقت النوم. قد يختلف الأمر من عائلة إلى أخرى، ولكن مهما كان اختيارك، تأكدي من أن تسلسل الأنشطة يتناقص في شدته: يعتبر تعاقب اللعب، والحمام، والقصة، ثم النوم أمراً فعالاً. إذا قمت بالعكس، على سبيل المثال: قصة، حمام، لعب ثم نوم، فمن المحتمل أن يكون مصدر نزاع!

