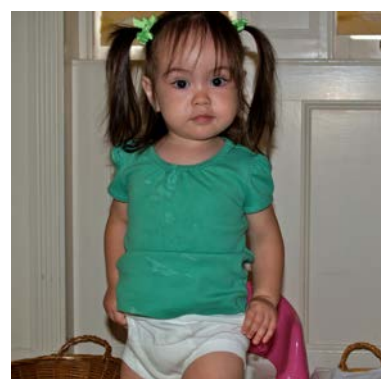
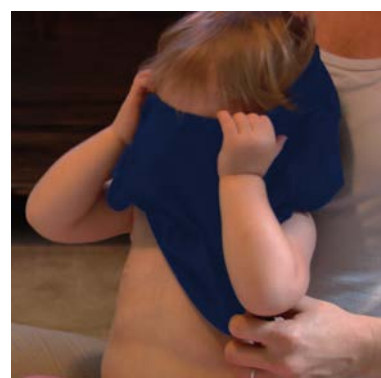


# Indépendance : Dix conseils

## Dix conseils pour encourager l'indépendance à la maison

# 10

- 1** Proposez-lui des vêtements qui lui permettent d'être autonome : des hauts qui s'enfilent facilement par la tête, des bas avec la taille élastique, des attaches de style velcro et des bouton-pression qu'il peut fermer lui-même.
- 2** Choisissez quelques vêtements que vous suspendrez sur cintres à une barre à sa hauteur. Prévoyez un panier adapté à la taille de votre enfant pour le linge sale.
- 3** Prévoyez un miroir à sa hauteur ainsi qu'une brosse et un peigne adapté à la taille de votre enfant pour qu'il puisse se coiffer seul.
- 4** Votre enfant devrait avoir accès à de petites toilettes, plutôt que d'utiliser un tabouret pour grimper et s'asseoir sur les toilettes familiales (un tabouret pour atteindre les toilettes fonctionne bien une fois qu'il est propre et qu'il peut monter seul une ou deux marches). Il doit se sentir en sécurité pour manœuvrer et s'asseoir sur les toilettes, sans craindre de tomber dedans.
- 5** Prévoyez un marchepied pour accéder au lavabo pour le lavage des mains et le brossage des dents. Ce marchepied peut également servir de siège bas pour changer de sous-vêtements.
- 6** Videz un placard bas de votre cuisine pour que votre enfant puisse avoir accès aux petits verres, à une petite cruche, aux bols, assiettes, cuillères et fourchettes, chacun de ces ustensiles ayant une place déterminée dans l'armoire.
- 7** Lorsque vous choisissez la vaisselle, trouvez des modèles pour enfants constitués de matériaux cassables et non plastique. Votre enfant apprendra à manipuler les objets avec soin, en les laissant parfois tomber et se briser. Lorsqu'un objet se casse, cela doit être appréhendé de façon factuelle, sans colère ni réprimande. Les enfants apprennent rapidement à manier la vaisselle avec attention.
- 8** Les enfants sont plus susceptibles de manger s'ils ont aidé à préparer le repas. Les jeunes enfants sont capables d'éplucher une mandarine ou une banane si vous les aidez en initiant l'épluchage.
- 9** En offrant dès le début un lit bas à votre enfant, vous lui permettez d'acquérir la liberté de se déplacer, vous lui donnez la possibilité de se réveiller et de sortir du lit le matin. Les jouets placés sur une étagère basse attirent souvent son attention dès le réveil.
- 10** Créez un rituel qui aide votre enfant à comprendre qu'il est temps de se coucher. Il peut différer d'une famille à l'autre, mais quel que soit votre choix, assurez-vous que l'enchaînement des activités décroît en intensité : la succession jeu, bain, histoire puis sommeil est efficace. Si vous procédez à l'inverse, par exemple : histoire, bain, jeu puis sommeil, cela risque d'être source de conflit !



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