

การช่วยเหลือตัวเอง: สิบเคล็ดลับ

สิบสิ่งที่คุณสามารถทำได้ที่บ้านเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือตัวเอง

10

- 1** เลือกเสื้อผ้าที่ช่วยให้เด็กสามารถแต่งตัวได้ด้วยตัวเอง เช่น เสื้อที่สวมทางศีรษะได้ง่าย กางเกงหรือกระโปรงที่มีขอบเอวยางยืด รวมถึงเสื้อผ้าที่ใช้แถบติดตุ๊กแกหรือกระดุมแป๊กซึ่งเด็กสามารถจัดการเองได้
- 2** จัดเตรียมเสื้อผ้าของลูกไว้ให้หยิบใช้ได้ง่าย โดยติดราวแขวนเสื้อผ้าไว้ในระดับความสูงที่เด็กเอื้อมถึง และจัดเตรียมตะกร้าหรือถังใส่ผ้าขนาดพอดีสำหรับเด็กสำหรับใส่เสื้อผ้าสกปรก
- 3** จัดเตรียมกระจกที่ติดตั้งในระดับต่ำ รวมถึงแปรงและหวีขนาดเหมาะสมสำหรับเด็กไว้ให้
- 4** ลูกของคุณควรมีเก้าอี้สำหรับนั่งบนโถส้วมขนาดเล็ก ซึ่งแตกต่างจากการใช้เก้าอี้เล็กๆ ปีนขึ้นไปนั่งบนโถส้วมของครอบครัว (เก้าอี้เล็กๆ สำหรับนั่งบนโถส้วมจะใช้ได้ผลดีมากเมื่อลูกฝึกใช้ห้องน้ำได้แล้วและสามารถปีนบันไดหนึ่งหรือสองขั้นได้เอง) ลูกต้องรู้สึกลอดภัยเมื่อปีนขึ้นไปนั่งบนโถส้วม ไม่ต้องกังวลว่าจะล้มลง
- 5** จัดหาเก้าอี้สำหรับใช้เข้าถึงอ่างล้างหน้าเพื่อล้างมือและแปรงฟัน เก้าอี้ตัวนี้ยังสามารถใช้เป็นที่นั่งเตี้ยๆ สำหรับเปลี่ยนกางเกงในได้อีกด้วย
- 6** จัดตุ๊กตัวชั้นล่างให้วางสำหรับเก็บแก้วน้ำใบเล็กๆ หยิกก้อนขนาดเล็ก ชาม จาน ช้อน และส้อมของลูก โดยจัดวางสิ่งของแต่ละอย่างไว้ในตำแหน่งหรือภาชนะเฉพาะของมันภายในตู้
- 7** เมื่อเลือกภาชนะใส่อาหาร ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับเด็กและทำจากวัสดุที่แตกหักได้แทนที่จะเป็นพลาสติก การที่เด็กทำของแตกแตกบ้างเป็นครั้งคราวจะช่วยให้พวกเขาเรียนรู้วิธีหยิบจับสิ่งของอย่างระมัดระวัง ซึ่งเหตุการณ์ของแตกควรได้รับการจัดการด้วยท่าทีปกติธรรมดา โดยไม่มีการแสดงความโกรธเกรี้ยวหรือดุด่าว่ากล่าว แล้วเด็กๆ ก็จะเรียนรู้ที่จะถือภาชนะอย่างระมัดระวังได้ในเวลาอันรวดเร็ว
- 8** เด็กๆ มักจะยอมกินอาหารมากขึ้นหากพวกเขาได้มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารนั้น เด็กเล็กสามารถปอกเปลือกส้มเขียวหวานหรือกล้วยเองได้ หากคุณช่วยเริ่มต้นให้ก่อน
- 9** การให้ลูกนอนบนเตียงเตี้ยตั้งแต่แรกช่วยให้เขามีอิสระในการเคลื่อนไหว ทำให้เขาสามารถตื่นนอนและคลานลงจากเตียงเองได้ในตอนเช้า นอกจากนี้ของเล่นที่วางอยู่บนชั้นเตี้ยๆ มักจะดึงดูดความสนใจของเขาได้ทันทีที่ตื่นนอน
- 10** สร้างกิจวัตรประจำวันที่ช่วยให้ลูกเข้าใจว่าถึงเวลาเข้านอนแล้ว กิจวัตรของแต่ละครอบครัวอาจแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะเลือกแบบไหน ขอให้มันเป็นลำดับกิจกรรมที่ค่อยๆ ลดระดับความตื่นตัวลง เช่น ช่วงเวลาเล่น อาบน้ำ ฟังนิทาน แล้วจึงเข้านอน ถือเป็นลำดับที่ลงตัวมาก ในทางกลับกัน หากเรียงลำดับเป็น ฟังนิทาน อาบน้ำ เล่น แล้วค่อยเข้านอน แบบนี้มักจะนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งได้ง่าย

