

# Bağımsızlık: On İpucu

## Bağımsızlığa Teşvik Etmek İçin Evde Yapabileceğiniz On Şey

# 10

- 1** Bağımsızlığa izin veren kıyafetler sunun: başını kolayca çekebiilen tişörtler, kazaklar beli elastik pantolonlar, cırt cırt ve çıtçıtlar kendi başına yapabileceği ilikleyebileceği ceketler ve mantolar.
- 2** Askılara kıyafet için çocuğun boyuna alçak bir çubuk asarak çocuğunuzun birkaç kıyafet seçimini erişilebilir hale getirin. Kirli çamaşırlar için çocuk boyutunda bir kirli sepeti veya çantası bulundurun.
- 3** Alçak bir ayna ve saçları taramak için çocuğun elinde tutabileceği büyüklükte saç fırçası ve tarağı sağlayın.
- 4** Çocuğunuzun, aile tuvaletine çıkıp oturmak için tabure kullanmaktan farklı olarak küçük bir tuvalet sandalyesine erişimi olmalıdır. (Tuvalet eğitimi aldığı ve bağımsız olarak bir veya iki merdiveni çıktığı zaman, tuvalete giden bir tabure çok işe yarayacaktır.) Tuvalete çıkarken ve tuvalete otururken kendini güvende hissetmesi gerekiyor, düşebileceğinden endişe etmemeli.
- 5** El yıkama ve diş fırçalama için lavaboya erişim için bir tabure sağlayın. Bu tabure aynı zamanda külot değiştirmek için alçak bir oturma görevi de görebilir.
- 6** Çocuğunuzun küçük bardaklarını, küçük bir sürahisini, kaselerini, tabaklarını, kaşıklarını ve çatallarını, o dolapta her birinin kendi yeri veya kabı olan alçak bir mutfak dolabına boşaltın.
- 7** Çocuğunuz için tabak bardak seçerken, plastikten değil, kırılabilir malzemelerden yapılmış, çocukların elle tutabileceği büyüklükte olanları tercih edin. Çocuğunuz ara sıra kırılan bir şeyi düşürerek nesnelere nasıl dikkatli bir şekilde tutacağını öğrenecektir. Kırılma, öfke veya azarlama olmaksızın, etki-tepki ilişkisinde olduğu gibi gerçek bir şekilde ele alınmalıdır. Çocuklar tabakları dikkatle tutmayı hızla öğrenirler.
- 8** Çocukların yemeğin hazırlanmasına yardım etmeleri durumunda yemek yeme olasılıkları daha yüksektir. Küçük çocuklar, eğer başlarsanız bir mandalina veya muz soyabilir.
- 9** Alçak bir yatak, başlangıçtan itibaren çocuğunuza hareket etme özgürlüğü verir. Sabah uyanmasını ve yataktan sürünerek kalkmasını sağlar. Alçak bir rafa yerleştirilen oyuncaklar genellikle uyandığında dikkatini çeker.
- 10** Çocuğunuzun uyku vaktinin geldiğini anlamasına yardımcı olacak bir rutin oluşturun. Rutin her ailede farklılık gösterebilir, ancak ne seçerseniz seçin, bunun azalan bir aktivite olduğundan emin olun: Oyun zamanı, banyo zamanı, hikaye zamanı, uyku zamanı mükemmel bir şekilde çalışıyor. Hikaye zamanı, banyo zamanı, oyun zamanı, uyku zamanı çatışmanın reçetesidir!



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