

Independența

Independența este abilitatea de a face lucruri pentru noi înșine și de a gândi singuri. Copilul tău devine independent prin propria sa activitate. Ce ar trebui să lași copilul să facă? Fiind implicat în activități simple de zi cu zi, el începe să înțeleagă rutinele, rolul său în familie și propriile abilități. Atunci când îi oferi alternative la momentul potrivit și doar intervii puțin atunci când are nevoie de ajutor, îi spui „Stiu că poți face singur acest lucru”. Câștigă abilități, încredere și o atitudine de tipul „Eu pot”, care îi vor folosi întreaga viață.

Copilul tău se va afla pe drumul spre independență atunci când urmărești aceste trei principii cheie:



1
2
3

Creează un mediu accesibil.

Arată-i copilului cum să îndeplinească activități zilnice care îi permit să devină mai independent.

Acordă timp.



Creând un mediu accesibil, arătându-i cum să facă lucrurile și acordându-i timp, vei încuraja copilul pe drumul spre independență. Ai răbdare și așteaptă să facă singur lucrurile. Încetinește-ți activitățile și descompune-le în pași mici, astfel încât copilul să-ți privească și să-ți imite acțiunile. Părinților ocupați, cu un program plin, le va fi dificil să-și facă timp. E mai rapid să prinzi copilul cu centrua de siguranță, să-l îmbraci, să-l hrănești și să-l ții în scutece de unică folosință. Toată lumea are momente în care nu poate aștepta după copil. Dar atunci când ai timp să aștepti să exerseze ceea ce a învățat, copilul va deveni o persoană independentă și te va uimi cu abilitatea sa de a se îngriji de propria persoană.

Ajută-mă să fac singur.

Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org



10

Zece lucruri pe care le poți face acasă pentru a încuraja independența

Independența la îmbrăcare

1. Oferă haine care permit un comportament independent: bluze care se îmbracă peste cap, pantaloni cu talie elastică, închideri tip velcro și capse, cu care se poate descurca singur.
2. Alege câteva dintre hainele copilului tău și fă-le accesibile agățând o bară joasă, la înălțimea copilului, pentru haine pe umerase. Dă-i un coșuleț pentru rufele murdare.
3. Oferă-i o oglindă la nivelul său și perie și pieptene de dimensiuni potrivite.

Independența în toaleta personală

4. Copilul tău ar trebui să aibă acces la o toaletă mică, ceea ce e diferit de utilizarea unui taburet pentru a se sui pe vasul de toaletă al familiei. (Un taburet care să-i permită folosirea toaletei funcționează foarte bine odată ce copilul nu mai folosește scutece și se poate descurca singur cu una sau două trepte). Copilul are nevoie să se simtă în siguranță atunci când se așează și când stă pe toaletă, nu să aibă grijă să nu cadă.
5. Oferă-i un taburet pentru a avea acces la chiuvetă pentru a se spăla pe mâini și pe dinți. Taburetul poate fi folosit și pentru șezut atunci când se schimbă.

Independența în hrănire

6. Golește un raft din bucătărie aflat la înălțimea copilului și pune paharele sale mici, o cană mică, castroane, linguri și furculițe, fiecare la locul său sau în cutia sa din dulap.
7. Atunci când alegi vasele, găsește unele de dimensiuni mici, făcute din materiale casante, nu din plastic. Copilul va învăța cum să mănuiască obiectele cu grijă dacă ocazional scapă ceva ce se sparge. Spartul vaselor trebuie tratat ca atare, fără furie sau ceartă. Copiii învață repede să țină cu grijă vasele.
8. E mai probabil să mănânce ceva dacă ajută la pregătirea mâncării. Copiii mici pot curăța coaja unei mandarine sau a unei banane dacă începi tu.

Independența în dormit

9. Un pat scund de la bun început îi dă copilului libertatea de a se mișca. Ii permite să se trezească și să se târască din pat dimineața. Jucăriile amplasate pe un raft scund îi vor atrage deseori atenția odată ce se trezește.
10. Creează o rutină care îl ajută pe copil să înțeleagă că este timpul pentru culcare. Rutina poate fi diferită în fiecare familie, dar orice ai alege asigură-te că e ceva ce reduce nivelul de activitate: joacă, baie, citit o poveste, somn e o succesiune ce funcționează perfect. Cititul unei povești, baia, joacă, somn e o rețetă pentru conflict!



Ajută-mă să fac singur.

Află mai multe pe site-ul www.aidtolife.org