

დამოუკიდებლობა: ათი რჩევა

ათი რამ, რის გაკეთებაც შეგიძლიათ სახლში, რომ ბავშვის დამოუკიდებლობის განვითარებას შეუწყოთ ხელი.

10

- 1** ბავშვს ისეთი სამოსი შესთავაზეთ, რომელიც ადვილია დამოუკიდებლად ჩასაცმელად, მაგალითად: მაისურები, რომლებიც იოლი ჩამოსაცმელია თავზე; რეზინიანი შარვლები ან ქვედაბოლოები; სამოსი ფხრინებით ან ლილაკებით.
- 2** ჯობს ბავშვს ჰქონდეს ასარჩევად ტანსაცმლის რამდენიმე კომპლექტი, რომ თავად აარჩიოს, რა ჩაიცვას. დაბალი ძელი სამოსის საკიდებით ბავშვის სიმაღლეზე უნდა იყოს. დასვრილი სამოსისთვის პატარა კალათა შეგიძლიათ მოათავსოთ.
- 3** ბავშვს უნდა ჰქონდეს სარკე, რომელიც ასევე მის სიმაღლეზე იქნება დაკიდებული, ჯაგრისი და სავარცხელი თმისთვის.
- 4** ბავშვს უნდა ჰქონდეს პატარა ქოთან (ტუალეტის სკამი), რომელიც განსხვავდება საოჯახო ტუალეტთან მისადგმელი სკამისგან - მასზე ასასვლელად და დასაჯდომად (უფროსების საერთო ტუალეტში გამოსაყენებელი სკამი კარგია მაშინ, როცა ის ცოტა წამოიზრდება, ტუალეტს შეეჩვევა და დამოუკიდებლად შეუძლია ერთ ან ორ საფეხურზე ასვლა). ამ მომენტამდე კი მან თავი დაცულად უნდა იგრძნოს, როცა ქოთანზე ჯდება და საერთოდ არ უნდა ღელავდეს იმაზე, რომ შეიძლება შიგ ჩავარდეს.
- 5** ბავშვს პატარა სპეციალური სკამი ან ტაბურეტი უნდა ჰქონდეს, რომლის დახმარებითაც შეძლებს, მისწვდეს ნიჟარას, რათა ხელები დაიბანოს ან კბილები გაიხეხოს. ეს სკამი ასევე შეიძლება დაბალი სავარძლის ფუნქციას ასრულებდეს საცვლების გამოცვლის დროს.
- 6** გაათავისუფლეთ სამზარეულოში ქვედა თარო ან კარადა ბავშვის ჭიქების, ჯამების, თეფშების, დოქისთვის. ხოლო კოვზებისა და ჩანგლებისთვის - ცალკე კონტეინერი დადეთ.
- 7** ჭურჭლის არჩევისას, შეარჩიეთ ბავშვებისთვის განკუთვნილი ჭურჭელი, რომელიც დამზადებულია მსხვრევადი მასალისგან და არა პლასტმასისგან. თქვენი შვილი ისწავლის ნივთების გაფრთხილებას, როცა დროდადრო რაღაცას ჩამოაგდებს და დაამტკრებს. ასეთ შემთხვევებს გაგებით უნდა მოგკიდოთ, გაბრაზებისა და გაკიცხვის გარეშე. ბავშვები სწრაფად სწავლობენ ჭურჭლის ფრთხილად დაჭერას.
- 8** ბავშვები უფრო სიხარულით მიირთმევენ იმ საკვებს, რომლის მომზადებაშიც თავადაც მიიღეს მონაწილეობა. ბავშვს შეუძლია განაგრძოს მანდარინის ან ბანანის გაფცქვნა, თუ დაწყებაში დაეხმარებით.
- 9** თავიდანვე თუ დაბალი საწოლი აქვს, ეს თქვენს შვილს გადაადგილების თავისუფლებას აძლევს. ასე მას შეუძლია, დილით გაღვიძებისთანავე თავად წამოდგეს ლოგინიდან. დაბალ თაროზე განთავსებული სათამაშოებიც მის ყურადღებას გაღვიძებისთანავე მიიპყრობს.
- 10** შექმენით გარკვეული წესრიგი, ყოველდღიური პროცედურები, რომლებიც თქვენს შვილს დაეხმარება იმის გააზრებაში, რომ ძილის დროა. ეს ერთგვარი რუტინა შეიძლება განსხვავებული იყოს ყველა ოჯახში, მაგრამ რაც არ უნდა აირჩიოთ, დარწმუნდით, რომ ის აქტივობის შემცირებას გულისხმობს: თამაშის დრო, აბაზანის დრო, ამბების მოსმენის დრო, ძილის დრო - იდეალურად მუშაობს. სხვაგვარი თანმიმდევრობა - ამბის დრო, აბაზანის დრო, თამაშის დრო, ძილის დრო - ცუდი კომბინაცია!

