

# Itsenäisyys: Kymmenen vinkkiä

## Kymmenen keinoa kannustaa lasta itsenäisyyteen kotona

# 10

- 1** Hanki vaatteita, jotka mahdollistavat itsenäisen suoriutumisen: paitoja, jotka on helppo vetää pään yli, housuja, joissa on kuminauhavyötärö sekä vaatteita ja kenkiä, joissa on helposti avettava ja suljettava tarra- tai neppari kiinnitys.
- 2** Laita muutama vaatekerta lapsen helposti saataville ripustamalla ne matalalla olevaan vaatehyllyyn. Varaa likaisille vaatteille lapselle sopivan kokoinen pyykkikori.
- 3** Ripusta lasta varten tarpeeksi matalalle peili, ja hanki hänelle sopivan kokoinen hiusharja ja kampa.
- 4** Lapsella olisi hyvä olla oma potta sen sijaan, että hän joutuu kipeämään pöntölle WC-jakkaran avulla. (WC-jakkara toimii oikein hyvin siinä vaiheessa, kun lapsi on ensin oppinut käymään potalla ja osaa kiivetä pari porrasta ilman apua.) Lapsen on tärkeää tuntea olonsa vakaaksi potalle mennessään ja sillä istuessaan. Hänen ei pidä joutua pelkäämään pönttöön putoamista.
- 5** Hanki lapselle jakkara, jolta hän ylettyy pesemään kätensä ja hampaansa pesualtaalla. Jakkarella hän voi myös istua vaihtaessaan alushousujaan.
- 6** Tyhjennä yksi keittiön alakaapeista ja laita sinne lasta varten pieniä juomalaseja, pieni kannu, kulhoja, lautasia, lusikoita ja haarukoita niin, että kaikille on oma paikkansa tai säilytysastiansa.
- 7** Valitse lapselle sopivan kokoisia astioita, jotka on valmistettu tavallisista rikkoutuvista materiaaleista eikä muovista. Lapsi oppii käsittelemään esineitä varoen, kun hän joskus pudottaa esineen ja se menee rikki. Näihin tilanteisiin on tärkeää suhtautua asiallisesti. Älä suutu äläkä toru lasta. Lapsi oppii kyllä pian käsittelemään astioita varovaisesti.
- 8** Lapsi syö todennäköisemmin sellaista ruokaa, jonka valmistamiseen hän on itse osallistunut. Pienikin lapsi osaa kuoria mandariinin tai banaanin, kunhan autat hänet alkuun.
- 9** Kun lapsi nukkuu alusta alkaen matalassa vuoteessa, hän pääsee liikkumaan vapaasti. Hän pystyy aamulla herättyään ryömimään itse vuoteesta. Matalalle hyllylle laitettut lelut kiinnittävät usein vastaheränneen lapsen huomion.
- 10** Käykää joka ilta läpi samat rutiinit, jotta lapsi ymmärtää, että kohta on aika mennä nukkumaan. Perheellänne voi olla aivan omat iltatoimet, mutta on tärkeää, että niissä edetään asteittain rauhallisempaan suuntaan. Ensin leikki, sitten kylpy, seuraavaksi iltasatu ja sitten nukkumaan on toimiva järjestys. Paras tapa saada aikaan taistelu on lukea ensin satu, käydä sitten kyyvyssä ja sen jälkeen vielä leikkiä ennen kuin käydään nukkumaan.



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