



Dicas e truques sobre o tema...

# Autonomia

Confie nas capacidades do seu filho.

# Autonomia

**Confie nas capacidades do seu filho.** Isto promove a sua autonomia e reforça a sua autoconfiança. Todas as pessoas desejam ser autoeficazes. A satisfação de poder fazer alguma coisa de forma autónoma é um estímulo para a aprendizagem ativa e aquisição de experiências.

## O que você pode fazer:

- Deixe o seu filho fazer sozinho o máximo de coisas possível. Por exemplo:
  - Vestir e despir-se
  - Transportar objetos
  - Lavar e secar as mãos
  - Levar o lixo ao caixote
  - Comer com talheres
- Não intervenha demasiado – mas esteja pronto para apoiar o seu filho.
- Crie um ambiente no qual o seu filho possa ser autónomo. Por exemplo:
  - Um banquinho perto do lavatório
  - Peças de vestuário sem fechos complicados
- Inclua tempo suficiente nos seus planos. Por exemplo:
  - Certifique-se de que o seu filho tem tempo suficiente para apertar os sapatos autonomamente, quando saírem juntos de casa
- Confie pequenas tarefas ao seu filho. Por exemplo:
  - Limpar a mesa
  - Buscar o leite da estante durante as compras
- Elogie o seu filho pelas suas capacidades e autonomia.

## Além disso:

As crianças autónomas têm mais confiança nas suas próprias capacidades.

## Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)