

W domu z przedszkolakiem. Jak nauczyć dziecko dbać o higienę?

<https://parenting.pl/w-domu-z-przedszkolakiem-jak-nauczyc-dziecko-dbac-o-higiene>

Partner Publikacji: Rossmann

Dbanie o czystość to niezwykle ważny temat. Zwłaszcza teraz, gdy musimy zachować większą ostrożność. Oto kilka praktycznych porad, jak nauczyć dziecko nawyków higienicznych.

Powiedzenie "brudne dziecko to szczęśliwe dziecko" zna chyba każdy rodzic. I zwykle kojarzy je z beztrojskim malcem, biegającym po placu zabaw z umorusaną twarzą. Na ogół nie ma w tym nic złego, ale w czasie domowej kwarantanny trzeba być dużo bardziej uważnym. Nieprzestrzeganie zasad higieny może stanowić poważne zagrożenie.

Jako dorośli wiemy, że po przyjściu do domu od razu trzeba zdjąć buty i dokładnie umyć dłonie. Ale czy tę świadomość mają też nasze pociechy? Cóż, z tym bywa różnie, dlatego tak ważne jest wypracowanie dobrych nawyków. Pamiętajmy, że dziecko samo z siebie nie zadba o to, by być czyste. Jeśli chcemy, by przyswoiło codzienne zabiegi higieniczne, musimy je ich nauczyć. W jaki sposób?

1. Opowiadajmy bajki o zarazkach

Przedszkolaki uwielbiają słuchać bajek i opowieści. Także o... zarazkach i bakteriach, które tylko czekają, by dostać się do ich organizmu.

Takie historie rozbudzają ciekawość świata, a przy okazji uczą pozytywnych nawyków. Wytlumaczmy dzięki nim dziecku, jak przenosi się infekcja, w jaki sposób chory może zarazić zdrowego oraz czemu tak ważne jest mycie rąk po skorzystaniu z toalety i przed posiłkiem, czy kichanie w zgięcie łokcia. Wystarczy odrobina wyobraźni, by te proste czynności ubrać w opowiadania, które przykują uwagę naszej pociechy.

Możemy też posłużyć się obrazkami, a nawet przeprowadzić mini-eksperyment naukowy. Wystarczy wysypać na dłonie odrobinę brokatu i zasłonić twarz, udając kichnięcie. Gdy dziecko dotknie naszych rąk, odkryje, że na jego dłoniach również pojawił się błyszczący pył – tak właśnie rozprzestrzeniają się wirusy. Pamiętajmy tylko, by opowiadając o groźnych zarazkach, robić to delikatnie i z wyczuciem. Nie chcemy przecież straszyć.

2. Bądźmy cierpliwi i pomysłowi

Wypracowanie dobrych nawyków u dziecka wymaga przede wszystkim systematyczności i cierpliwości. Nie wolno się poddawać, nawet gdy dziecko jest zmęczone lub skoncentrowane na zabawie.

Aby zachęcić malca do higieny, możemy połączyć codzienne rytuały z zabawą. Wykorzystujmy znane piosenki ("Mydło wszystko umyje" itp.) lub włączmy bajki edukacyjne. Pomocne mogą okazać się także specjalne książeczki z obrazkami oraz kolorowe infografiki i wiersze o myciu rąk.

Najważniejsza jest jednak powtarzalność. Ilekroć wrócimy ze spaceru, zaraz potem udajmy się wspólnie do łazienki i umyjmy ręce. Dziecko powinno mieć łatwy dostęp do mydła i ręcznika – w przypadku młodszych dzieci, warto zadbać o podest. Dodatkowo, przybory toaletowe z motywem ulubionych bohaterów sprawią, że dbanie o higienę przestanie być przykrym obowiązkiem.

3. Pokazujemy, jak sami dbamy o czystość

Dzieci uczą się poprzez naśladownictwo. Obserwując dorosłych, starają się być takie jak oni. Ważniejsze jest więc nie to, co rodzic mówi, lecz jak się zachowuje. Chcąc wykształcić u przedszkolaka określone zachowanie, sami musimy być żywym przykładem.

Szczególnie teraz, w czasie epidemii, warto zachować dużo większą ostrożność. Nie znaczy to, że trzeba co chwilę dezynfekować każdy zakamarek w domu. Grunt, by wcielić w życie rytuały, które są ważne dla zdrowia. Dlatego myjmy ręce przed każdym posiłkiem, a wieczorem szczotkujemy zęby razem z naszą pociechą, aby pokazać, jak to robimy. Dziecko będzie naśladowało nasze ruchy i zrozumie, że ta czynność jest stałym elementem życia.

4. Uczmy, że o higienę należy dbać zawsze

Istotne jest nie tylko mycie rąk, ale i całego ciała (w tym także zewnętrznej części uszu, włosów, szyi oraz okolic intymnych). Są pociechy, które uwielbiają kąpiele, inne z kolei nie znoszą mycia głowy. Jeżeli dziecko buntuje się przed wejściem do wanny, zafundujmy mu bezpieczne farbki kąpielowe lub śmieszne zabawki do robienia piany.

Stosując różne metody, pamiętajmy, by nie robić nic na siłę i żeby dziecko wiedziało, czemu tak naprawdę służy higiena. Przykładowo, codzienne mycie może być połączone z zabawą, lecz nie powinno być przedstawiane mu jako zabawa sama w sobie. Trzymanie się tej zasady bywa trudne, ale jest niezbędne do wypracowania trwałych i dobrych nawyków.

5. Korzystajmy z fachowych porad

Internet, a zwłaszcza media społecznościowe, to dla wielu podstawowe źródło informacji. Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym chętnie udzielają się w grupach tematycznych, gdzie wymieniają się wiedzą i doświadczeniami. Trzeba jednak uważać, bo w dzisiejszych czasach równie łatwo, co na praktyczne porady, trafić można na rzeczy niesprawdzone czy wręcz szkodliwe. Koniecznie korzystajmy więc ze sprawdzonych źródeł. Jednym z nich jest powstała specjalnie z myślą o rodzicach facebookowa grupa "[Rodzice, Rossnę!](#)". To część programu [Rossnę! Junior](#) realizowanego przez **drogerie Rossmann**.