



*Co robić by dzieci wiedziały,  
dlaczego higiena jest ważna...*

...powszechnie wiadomo, że dbałość o higienę nie daje pełnej gwarancji zdrowia. Wiadomo też, że jej zaniedbywanie stanowi bardzo poważne zagrożenie dla zdrowia. Wątpliwości, jeśli występują, nie dotyczą więc tego, czy należy dbać o higienę dziecka, lecz w jaki sposób to robić.

**Dziecko uczy się poprzez naśladownictwo.** Dzieci mają skłonność do spontanicznego naśladowania zachowania innych osób. Dotyczy to także tzw. zachowań prozdrowotnych. Na przykład, dziecko, które widzi, że wszyscy domownicy zawsze myją ręce przed jedzeniem i używają serwetek o wiele szybciej przyswoi sobie ten nawyk niż jego rówieśnik, który nie ma zbyt wiele okazji, by obserwować to w swoim domu.

**Dobre nawyki higieniczne można kształtować poprzez zabawę.** Uczenie dziecka zachowań prozdrowotnych może odbywać się w trakcie zabawy. Nie musi, więc być ciężką pracą lub przykrym obowiązkiem ani dla dziecka, ani dla rodzica. Ważne jest jednak, aby dziecko miało jasność, jaki jest cel danej czynności. Na przykład codzienne mycie może być połączone z zabawą, lecz nie powinno być przedstawiane dziecku, jako zabawa: „Chodź, pobawisz się teraz w łazience”.

**Systematyczność jest najważniejsza.** Wypracowanie u dziecka dobrych nawyków higienicznych wymaga przede wszystkim systematyczności. Nie sposób tego uczynić okazjonalnie. Zachowania prozdrowotne muszą być wplecione w codzienną rutynę (w pozytywnym znaczeniu tego słowa).

**Dziecko powinno mieć swoje przybory toaletowe** - estetyczne i zachęcające do użycia. Dużo szybciej nauczymy maluszka, że każdy powinien używać swojego ręcznika, szczoteczki do zębów i gąbki (lub myjki), jeśli przedmioty te będą łatwo rozpoznawalne dla dziecka, np. będą w określonym kolorze (innym niż ręczniki, szczoteczki i gąbki pozostałych domowników) lub ozdobione jakimś wzorem, który dziecko łatwo zapamięta. Sam fakt przeznaczenia dla malucha kompletu takich przyborów jest dla niego sygnałem, że mycie jest ważne.

**Zarówno poranna, jak wieczorna toaleta dziecka powinna odbywać się zawsze o podobnej porze.** Regularność wykonywania tych czynności sprzyja ich utrwaleniu. Pozwala też unikać oporu dziecka przed myciem wtedy, gdy jest już zmęczone i senne. Ważne jest też, by odbywało się to bez nadmiernego pośpiechu i napięć. Regularność tych czynności stanowi dodatkowy sygnał dla dziecka, że są one ważne.

**Porządkowanie łazienki.** Gdy dziecko jest już wykąpane, osuszone i przebrane w piżamkę, warto mu pozwolić uczestniczyć w porządkowaniu łazienki: rozwieszaniu ręczników, płukaniu gąbki, odkładaniu na miejsce szczoteczki do zębów i pasty. Stawarza to okazję do uświadomienia dziecku, że o przybory toaletowe trzeba dbać i utrzymywać je w czystości.

**Zacznij dbać o higienę jamy ustnej dziecka jeszcze zanim wyrosną mu zęby** (przemywaj delikatnie jego dziąsła gazikiem zwilżonym wodą). Dzięki temu nie tylko twoje dziecko będzie mniej narażone na próchnicę zębów mlecznych, lecz także przyzwyczai się do tego, że o jamę ustną należy dbać.

**Zachętą do regularnego mycia zębów może być zakupienie dziecku estetycznej szczoteczki i dobrej pasty** Dobrą praktyką jest wspólne mycie zębów z dzieckiem przed lustrem. Nadaje to tej czynności większe znaczenie. Ponadto podnosi jej atrakcyjność - robienie czegoś wspólnie z mamą lub tatą jest zazwyczaj dla dziecka bardziej pociągające niż wykonywanie danej czynności jedynie pod kontrolą rodzica.

**Dopilnuj, aby dziecko miało zawsze czystą bieliznę i odzież wierzchnią.** Wytłumacz dziecku, że nawet jeśli na jego ulubionej koszulce nie ma widocznych zabrudzeń, to całodziennym noszeniu nie jest już czysta, dlatego wymaga prania. Nie daj się przekonać, że skoro koszulka nie pachnie świeżo, to można użyć twojego dezodorantu lub perfum i założyć ją jeszcze raz do przedszkola. Podobnej nieugiętości wymaga niekiedy wypranie ukochanego pluszaka naszego dziecka, z którym nie rozstaje się ono nawet na pięć minut, czy szmatki (pieluszki, kocyka), bez której dziecko nie chce zasnąć.

