Osobna higijena predškolaca

Predškolska dob je predivno, ali i izazovno razdoblje u kojem vaša djeca polako, ali sigurno, kroče prema svijetu obveza i samostalnosti. Svakodnevne higijenske rutine, poput pranja zubi, samostalnog brisanja nakon toaleta ili pranja ruku, više nisu samo stvar zdravlja – one postaju prve važne lekcije o odgovornosti i brizi za sebe.
Odgojitelji, u skupini svakodnevno svjedoče ponosu na dječjim licima kada nešto uspiju učiniti potpuno sami. Ipak, znamo da kod kuće jutarnja i večernja rutina u kupaonici često mogu postati poligon za pregovaranje. Kako onda pronaći zlatnu sredinu između djetetove potrebe za autonomijom i vaše potrebe da sve bude obavljeno kako treba?

Odvojenost, a ne kontrola: Mentorstvo umjesto inspekcije

U dobi od 5 do 7 godina, cilj nam je da roditelj polako prelazi iz uloge "izvršitelja" u ulogu "mentora". To znači da djetetu dajemo povjerenje da odradi zadatak, ali smo i dalje tu kako bismo diskretno osigurali kvalitetu.

Evo nekoliko praktičnih i stručnih savjeta kako to postići u svakodnevici:

Pranje zubi: Pravilo dvije minute i roditeljski "glanc"
Predškolci imaju razvijenu finu motoriku za samostalno kružno četkanje zubi, ali im i dalje nedostaje ustrajnost i preciznost za teško dostupna mjesta.
Kako potaknuti samostalnost: Uvedite pješčani sat ili omiljenu pjesmicu u trajanju od dvije minute. Dopustite djetetu da samo nanese kapljicu paste i prvo samo detaljno očisti zube.
Kako kontrolirati: Uvedite pravilo "završnog sjaja". Objasnite djetetu da ono radi glavni posao, a vi na kraju samo brzinski provjerite i "ispolirate" stražnje kutnjake do kojih četkica teže stiže. Tako dijete ne gubi osjećaj postignuća, a zubi su čisti.

Korištenje toaleta i brisanje: Priprema za školu

Samostalno i pravilno brisanje nakon velike nužde jedna je od najvažnijih vještina koje dijete mora svladati prije sjedanja u školske klupe, gdje više neće biti odgojitelja ili roditelja da pomognu.

Kako potaknuti samostalnost: Vježbajte tehniku kroz igru kod kuće (primjerice, možete napuhati balon i pokazati djetetu pokret brisanja sprijeda prema natrag kako se ne bi širile bakterije).
Kako kontrolirati: Umjesto da vi brišete dijete, neka ono obavi posao, a vi ponudite vlažni toaletni papir za "završni pregled". Ako papir ostane čist, dijete dobiva vizualnu potvrdu da je uspješno obavilo zadatak.

Kupanje i tuširanje: Vrijeme za privatnost i učenje o tijelu

Predškolci počinju razvijati izraženiji osjećaj za privatnost i sram, što je potpuno prirodna i zdrava razvojna faza koju trebamo poštovati.

Kako potaknuti samostalnost: Dopustite djetetu da se samo tuširа i pere sapunom dok vi sjedite u kupaonici (ili u blizini) i čitate priču. Dijete uči prati tijelo odozgo prema dolje.
Kako kontrolirati: Vaša prisutnost u kupaonici osigurava sigurnost od klizanja, a kontrolu provodite verbalnim usmjeravanjem: "Jesi li se sjetio oprati iza ušiju? Jesi li dobro isprao šampon s kose?".

Pranje ruku i rezanje noktiju
Čiste ruke prva su linija obrane od sezonskih viroza u vrtiću.
Kako potaknuti samostalnost: Neka pravilno pranje ruku sa sapunom (uključujući prostor između prstiju i nokte) traje onoliko koliko djetetu treba da dvaput otpjeva pjesmicu "Sretan rođendan".
Kako kontrolirati: Uvedite "higijenski high-five" prije obroka. Kratak pogled na djetetove dlanove i nokte tijekom pozdrava dlanom o dlan zabavan je i brz način provjere bez stvaranja pritiska.

Kada dijete osjeti da mu vjerujete, njegova želja za samostalnošću raste. Pohvalite trud, a ne samo savršen rezultat. Ako rukav ostane malo mokar nakon pranja ruku, to je mala cijena za ponos predškolca koji može reći: "Vidi, uspio sam sam!".
U vrtiću nastavljamo poticati ove navike svakodnevno kroz igru i rutine, a uz vašu podršku kod kuće, vaša će djeca u školu zakoračiti sigurni, čisti i samopouzdani.

Zdravstvena voditeljica
Danijela Valpatić, bacc.med.techn.