

JAK KSZTAŁTOWAĆ DOBRE

NAWYKI U DZIECI?

W przedszkolach wiele uwagi poświęca się dbałości o kształtowanie umiejętności samoobsługowych i porządkowych. Te sytuacje sprzyjają stymulacji rozwoju umysłowego, a także są ściśle związane z tym, co nazywamy dobrym wychowaniem. W czasach zarysowującego się kryzysu wychowania rodzinnego zachwycamy się dziećmi, które wchodząc z uśmiechem do sali, witają się z panią i kolegami, po spożytym posiłku mówią *dziękuję*, wstając od stołu dosuwają krzesło. Ile podziwu w nas dorosłych budzi dziecko, które podnosi leżący na podłodze papierek po cukierku.

Obserwując dzieci przychodzące do przedszkola odnosi się wrażenie, że są one mniej samodzielne niż kiedyś. Zpracowani, zmęczeni i zagonieni rodzice zbyt często wyręczają swoje dzieci w prostych czynnościach jak: ubieranie się, mycie, itp. Na pytanie dlaczego to robią odpowiadają : *Bo się spieszę*, *Tak będzie szybciej.....*, *On jest taki malutki*, *Jeszcze się w życiu napracuje...*

Najwięcej kłopotów z wykonywaniem czynności samoobsługowych mają dzieci na początku swojego pobytu w przedszkolu ale i wśród starszych przedszkolaków spotykamy takie, które stoją w szatni bezradnie i domagają się pomocy ze strony dorosłego. Dzieci idące do szkoły muszą być samodzielne i zaradne życiowo, a zadaniem wychowawczym domu i przedszkola jest takie ukształtowanie czynności samoobsługowych, aby przekształciły się w nawyki. Radzę krytycznie potraktować to, że starsze przedszkolaki mają kłopoty z czynnościami samoobsługowymi i zachęcać dzieci do samodzielnego wykonywania czynności w sytuacjach życiowych i okazywać radość, gdy się z nimi uporają. Trzeba rodzicom

wyjaśnić, że bez ich pomocy nie uzyska się dobrych wyników wychowawczych.

Dlatego dorośli powinien :

- być przy dziecku i podtrzymywać je w dążeniu do osiągnięcia celu poprzez zachęcanie, przypominanie, podpowiadanie, co należy kolejno robić;
- okazywać radość, gdy dziecko osiągnie cel, gdyż w ten sposób dziecko uczy się odczuwać przyjemność z doprowadzenia czynności do końca;
- być cierpliwy i systematyczny, bo dziecko musi wiele razy wykonać czynność żeby ją opanować a potem ćwiczyć, aby przybrała postać nawyku.

Dobre nawyki trzeba *wdrukować* w dziecięcy umysł. Najpierw należy ukształtować daną czynność, a potem doprowadzić do odruchowego zachowania. Jeżeli to się uda, dużo łatwiej będzie się żyć dziecku z dorosłymi i uniknie się wielu sytuacji konfliktowych i niepotrzebnych. Dorośli będą postrzegać dziecko jako sympatyczne, dobrze ułożone, mądre i częściej będą je nagradzać niż karać.

Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u przedszkolaków

➤ Nawyk pomagania innym.

Wiek przedszkolny jest najlepszym okresem dla kształtowania potrzeby niesienia pomocy innym. W tym czasie dziecko chce być usługowe i chętne do pomocy. Dorośli powinni okazywać radość w obecności dziecka (np. głośno wszystkim opowiadać o tym, co dobre zrobiło i jakie to jest ważne i potrzebne). Dzięki temu

dziecko zaczyna rozumieć, że pomaganie innym jest oczekiwaną powinnością i można być dumnym, jeżeli tak się postąpi.

➤ **Nawyk dbałości o porządek**

Dziecko dostrzega to, że bałagan to niewygodna i kłopotliwa. Niedopuszczalne jest wyręczanie dzieci w pracach porządkowych nawet wówczas, gdy dorosłemu się spieszy. Gdy dziecko garnie się do pomagania i chce towarzyszyć dorosłemu przy sprzątanym, trzeba z tego skorzystać, chociaż może ono przeszkadzać. Czynności porządkowe mają logikę, którą dziecko ma dostrzec i zrozumieć. Dlatego należy :

- pomóc dziecku dostrzec bałagan i wynikające z tego kłopoty;
- pokazać, co i jak trzeba zrobić a potem podpowiadać kolejne czynności;
- okazać radość, gdy uda się coś sensownie wykonać (nie karcić, wstrzymać się od ciągłego poprawiania).

➤ **Nawyk szanowania czyjegoś wysiłku i dbanie o to, aby nie sprawiać kłopotów innym.**

Dziecko musi wiedzieć, że trzeba:

- wytrzeć buty, bo się nabrudzi i trzeba będzie ponownie myć podłogę;
- po posiłku naczynia odnosi się (odstawia) na wskazane miejsce, aby nie zwiększać trudu tych, którzy przygotowali posiłek;
- zamykać drzwi za sobą, bo otwarte drzwi mogą przeszkadzać innym;
- spuszczać wodę po skorzystaniu z toalety, żeby innym było przyjemnie z niej korzystać;
- nie wolno rozrzucać przedmiotów, bo robi się bałagan.

Starsze przedszkolaki nie mają kłopotów ze zrozumieniem sensu takich umów społecznych. Co innego rozumienie, a co innego nawyk. Dlatego do kształtowania opisanych powinności dorośli muszą wykorzystywać każdą sytuację, a potem być konsekwentnym w ich egzekwowaniu.

➤ **Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowania dobrych manier przy jedzeniu.**

Dotyczy to wszystkich czynności wykonywanych w trakcie spożywania posiłków, a więc :

- nakrywania do stołu i sprzątania po każdym posiłku;
- siadania przy stole (siedzenie prosto bez upominania, bez podpierania głowy, „pokładania się”, bez zadzierania nóg, przeciągania się i ziewania);
- spożywania posiłku (bez krzyku, nawoływania innych, za to można cicho rozmawiać z innymi siedzącymi przy stole) .

Ważne też są formy grzecznościowe: *Dziękuję... Było smaczne... Proszę... Przepraszam - nie chciałem...* itd. Dziecko musi rozumieć po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje.

Dobrych manier przy stole można skutecznie nauczyć, gdy dorośli :

- sami przestrzegają ceremoniału jedzenia: stół nakryty i wszyscy przy nim zasiadają;
- zachowują się tak przy stole, aby być dla dziecka wzorem do naśladowania: estetycznie jedzą, nie grymaszą, potrafią podziękować za przyrządzenie posiłku i posprzątać po nim;
- pytają dziecko, ile czego nałożyć na talerz, a potem z życzliwością podpowiadają jak trzymać widelec, gdzie położyć pestkę z kompotu;
- chwalą z dobre zachowanie przy stole i w nagrodę pozwalają dziecku zjeść dodatkową porcję deseru.

Wspólne spożywanie posiłków nie może być dla dziecka udręką. Trzeba pamiętać o tym, że dziecko wszystkiego na raz nie jest w stanie opanować, dlatego należy zachować cierpliwość, co nie przeszkadza w byciu konsekwentnym w wymaganiach. Czasami łagodna kara np. wyproszenie od stołu okazuje się skuteczna.

➤ **Nawyk właściwego zachowania się w toalecie.**

Są to trudne problemy. Załatwianie potrzeb fizjologicznych wiąże się z przynależnością do płci: inaczej załatwiają je chłopcy, a inaczej dziewczynki. Nie można tego mylić, bo dziecko - zwłaszcza starszy przedszkolak i mały uczeń - musi zachować się zgodnie z płcią, bo inaczej narazi się na nieprzyjemne uwagi rówieśników.

➤ **Nawyk samodzielnego rozbierania i ubierania się, a także dbania o swoje ubrania.**

Od tego zależy samodzielność dziecka i dlatego należy rodzicom skłonny do wyręczania dziecka delikatnie zwrócić uwagę: *Kasia potrafi sama się ubrać. Nie trzeba jej wyręczać Marcin potrafi sam powiesić kurtkę na wieszaku....*

➤ **Nawyk bezkonfliktowego układania się do snu i radosnego budzenia się.**

Zасыпianie będzie dla dziecka łatwiejsze, gdy dorośli zadbają o poczucie bezpieczeństwa. Najlepiej, jeśli czynności są wykonywane w tej samej kolejności a układanie do snu musi być sytuacją wyciszającą i miłą dla dziecka.

Budzenie się musi być radosne: dziecko ma się uśmiechnąć, wstać i powitać dorosłych. Niedopuszczalne jest zezwalanie na kapryszenie, obnoszenie się z minami, pokazywanie złego humoru itd. Radosnego

budzenia nie nauczymy poprzez słowa (nakazem, krzykiem) lecz pokazując własnym przykładem. Wówczas dziecko *zaraża się* uśmiechem dorosłego i dzień zaczyna się miły dzień. To jak dziecko budzi się, zależy od zachowania dorosłych. Jeżeli wstając narzekają, marudzą dziecko uzna to za normalne. Gdy od rana się awanturują, pokrzykują, spieszą się, to cały dzień wypełniony jest niepokojem i zdenerwowaniem bez przyczyny.

O współpracy z rodzicami w zakresie kształtowania czynności samoobsługowych

Kształtowanie dobrych nawyków wymaga współpracy z rodzicami. Obserwowany kryzys życia rodzinnego jest także spowodowany tym, że rodzice często nie wiedzą, co to jest kindersztuba i nie zdają sobie sprawy z tego, jakie zachowania trzeba ukształtować u swojego dziecka. Warto pamiętać jak ważne jest :

- **okazywanie zadowolenia z każdego przejawu samodzielności dziecka.**

Dorosły nie może przejawiać niezadowolenia z samodzielnie wykonywanych przez dziecko czynności samoobsługowych. Nie może strofować, pouczać, instruować. Nadmierne korygowanie dziecięcych czynności spowoduje, że dziecko kojarzyć będzie czynność, której ma się nauczyć, z niezadowoleniem dorosłego i przykrymi doznaniem.

- **bycie cierpliwym .**

Zawsze trzeba pochwalić dziecko za wysiłek i tak długo podpowiadać czynności, zachęcać do ich wykonania, podtrzymywać w dążeniu do celu - aż się uda dziecku wykonać daną czynność. Dorosły nie może zapomnieć o okazaniu radości z dziecięcego sukcesu i zachęcaniu do samodzielnego powtarzania.

- **bycie systematycznym i konsekwentnym .**

Bez tego nie da się przekształcić czynności samoobsługowych w nawyki. Dopiero po latach „przymuszania” dzieci do wykonywania codziennych czynności (np. mycie zębów) tworzy się nawyk. Nie należy oczekiwać, że dziecko odczuje dyskomfort z powodu nieumycia rąk, nóg czy twarzy. Nie ma rady - dorosły musi ciągle pilnować, przypominać i chwalić, gdy dziecko samo zechce zadbać o siebie.