

# Kształtowanie dobrych nawyków u trzylatków

Okres pierwszych trzech lat, jako ważny dla rozwoju dziecka, powinien być wykorzystany zarówno do stymulacji jak i w celach terapeutycznych (jeżeli są konieczne). Wymienione poniżej umiejętności dziecka wyznaczają kolejne etapy rozwoju młodego człowieka. Brak tych umiejętności może przyczynić się do spowolnienia rozwoju dziecka, pojawienia się opóźnień bądź zaburzeń. Braki powinny być zauważone w porę i zainicjować szybką stymulację. Zbagatelizowanie problemów może doprowadzić do utrwalenia się nieprawidłowości, co później wzmocnione może ujawnić się jako jedna z plag cywilizacyjnych □ dysleksja lub autyzm.

Jakie nawyki należy kształtować u trzylatków i jak sobie z tym radzić?

1. Pomaganie innym (rodzicom, dziadkom, rodzeństwu) - należy starać się, aby czynności z tym związane dziecko kojarzyło z czymś przyjemnym, miłym, pozytywnym. Rolą rodzica jest okazywanie radości (przesadnej!), wówczas gdy dziecko zaangażuje się w taką pomoc. Pochwalenie dziecka w obecności innych (zauważenie co zrobiło wyjątkowego) pozwala najprościej dziecku zrozumieć i poznać, że taka postawa pomocy innym jest konieczna i potrzebna.
2. Nawyk dbałości o to, by rzeczy były na swoim miejscu □ niedopuszczalne jest wyręczanie dzieci w pracach porządkowych. Dziecko chce pomagać i należy mu na to pozwolić, jednocześnie ucząc jak ma coś wykonać. Najlepiej wpoić dziecku ten nawyk poprzez organizowanie wspólnego sprzątania □ pokazać dziecku jak ma coś zrobić, podpowiadać kolejne działania, zauważać i chwalić wszystkie poprawnie wykonane czynności, nie krytykować i nie poprawiać wciąż po dziecku. Należy obejrzyć wysprzątane miejsce i zaznaczyć, jak teraz jest pięknie i miło, a załuga uporządkowanego miejsca przypada na naszego pomocnika.
3. Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku - dziecko trzyletnie powinno rozumieć sens umów społecznych. Rodzice powinni wykorzystywać różne sytuacje, prowadzące do wyrabiania i respektowania nawyków u dziecka. Będą to np. wycieranie butów, bo □ się nabrudzi □ a mama będzie musiała umyć podłogę; zamykania drzwi, bo otwarte drzwi mogą przeszkadzać innym - (choć ta lekcja przydałaby się nawet niektórym rodzicom); nierozrzucanie zabawek, bo robi się bałagan i trzeba posprzątać itd.
4. Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowania dobrych manier przy jedzeniu □ dotyczy to wszystkich czynności związanych ze spożywaniem posiłków, czyli:
  - nakrywania i sprzątania ze stołu,
  - poprawnego siadania przy stole (prosto, nie pokładając się, nie podpierając głowy, nie zadzierając nóg i nie wykrzywając ich na różne strony),
  - spożywania posiłku (dziecko zajmuje się jedzeniem i tylko na tym skupia uwagę),
  - oraz używania form grzecznościowych (dziękuję, proszę, smacznego);

Złe nawyki tworzą się wówczas, gdy jedzenie jest mylone z zabawą, gdy rodzic lub babcia biega za dzieckiem □ wciskając □ jedzenie dziecku, albo pozwala dziecku na wykonywanie innej czynności! Rolą rodzica jest dawanie dziecku przykładu dobrych

manier przy stole, przestrzegania ceremoniału jedzenia, podpowiadania dziecku, co ono ma w danym momencie zrobić, chwalenie dziecka za poprawne zachowanie i podarowanie nagrody dziecku (np. dodatkowy deser). Czasem konieczne jest ukaranie dziecka, np. wyproszenie od stołu, niepoczęstowanie dziecka deserem, słodyczami. Rodzice muszą być konsekwentni w swoich wymaganiach! Muszą jednocześnie pamiętać, że dziecko nie przyswoi wszystkiego od razu, że wymaga czasu, by się wszystkiego nauczyć (byleby nie kilka miesięcy lub lat!)

5. Nawyk bezkonfliktowego kładzenia się do snu □ zależy on w dużej mierze od dorosłych □ rodziców, muszą oni zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dlatego ważny jest rytuał □ ceremoniał, który rodzice powinni wprowadzić przed snem i konsekwentnie go powtarzać w określonej kolejności! Układanie dziecka do snu niech się mu kojarzy z czymś miłym i przyjemnym, ale musi mieć charakter wyciszający. Dziecko uczymy, by umiało zakończyć zabawę, samodzielnie się rozebrać i umyć. Nagrodą dla dziecka jest przeczytanie przez rodzica bajeczki, bliski kontakt z mamą lub tatą □ przytulenie, buziak, cichutka rozmowa, zaśpiewana kołysanka itp. Dziecko powinno zrozumieć, że ta przyjemność trwa tylko chwilę, a potem trzeba pójść spać!
6. Nawyk bezkonfliktowego budzenia się □ aby dziecko miało nawyk radosnego budzenia się □ z uśmiechem, bez kapryśnienia, obnoszenia się z minami i demonstrowania wszystkim swego złego humoru □ niedopuszczalne jest zezwalanie na takie zachowania! Ale nie da się takich zachowań egzekwować nakazami lub krzykiem. Taką pozytywną postawę dziecka trzeba sobie wypracować. To rodzic pokazuje dziecku, że cieszy się na kolejny wspólny dzień ze swym dzieckiem. Jeśli rodzic narzeka, awanturuje się, to nie można oczekiwać radosnej postawy u dziecka. Dziecięce zachowania są odbiciem zachowań dorosłych □ najbliższych osób dla dziecka. Proszę krytycznie popatrzeć na własne zachowania poranne i popracować nad nimi samemu, aby uzyskać pożądany wpływ na zachowania własnych dzieci.
7. Nawyk właściwego zachowania się w łazience, toalecie □ nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych to jedno z najważniejszych zadań stojących przed rodzicami w pierwszych latach jego życia. Nawet dzieci kończące pierwszy rok życia potrafią kontrolować oddawanie stolca i moczu. Załatwianie potrzeb fizjologicznych związane jest z przynależnością do płci: inaczej załatwiają się dziewczynki, inaczej chłopcy. Dziecko powinno się zachowywać zgodnie ze swoją płcią i należy kształtować od razu należyte zachowania. Dzieci, które zbyt długo chodziły w pampersach oraz te, których rodzice nie wyuczyli należytej samokontroli, mają jeszcze kłopoty z kontrolowaniem swego wydalania. Dziecko trzyletnie powinno umieć: zdjąć bieliznę, załatwić się, podetrzeć pupę, podciągnąć bieliznę, umyć i wytrzeć ręce. Każdej z tych czynności dziecko musi się nauczyć osobno, rodzic powinien podpowiadać dziecku kolejność ich wykonywania i pochwalić za samodzielne ich wykonanie. Nie należy przyzwyczajając nadmiernie dziecka do korzystania z nocnika, gdyż poza domem dziecko i tak musi skorzystać z sedesu, a dziecko nieprzyzwyczajone do tego, po prostu się boi!
8. Nawyk samodzielnego rozbierania się i ubierania □ od opanowania tych czynności zależy samodzielność dziecka. Rodzic musi być cierpliwy i dać dziecku tyle czasu, ile ono potrzebuje (mało samodzielne dzieci to te, których rodzice są w ciągłym pośpiechu i wykonują te działania za dziecko!)

Kształtowanie powyższych nawyków i manier rozpoczyna się wcześnie i trwa wiele lat. Ale im szybciej dziecko je opanuje, tym lepiej dla niego, rodziców i innych dorosłych z którymi dziecko ma kontakt. Jeśli rodzice utrwalały w dzieciach te czynności, mogą być pewni, że będą

trwałe. Wymagane od rodzica cechy to cierpliwość, systematyczność i konsekwencja. Gdy dziecko unika wykonywania tego, czego wymaga rodzic, wzmacniana jest jego bezradność.

Justyna Krawczyk

Powyższy artykuł napisany został w oparciu o pozycję E. Gruszczyk-Kolczyńskiej pt.

Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się.

**Justyna Krawczyk**