

Czym jest higiena osobista?

Higiena osobista w rozumieniu potocznym to po prostu utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób. W medycynie znaczenie tego terminu jest szersze i obejmuje wszelkie działania podejmowane indywidualnie przez każdego człowieka (stąd przymiotnik osobista), których celem jest niedopuszczenie do choroby, utrzymanie optymalnego stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz psychicznej, a także wydłużenie życia. Innymi słowy, higiena osobista to ogół praktyk, które mają chronić przed chorobami i urazami oraz służyć utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej przez możliwie długi okres życia.

Jak pomóc dziecku w ukształtowaniu dobrych nawyków higienicznych?

Na kształtowanie nawyków higienicznych nigdy nie jest za wcześnie. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że kształtowanie nawyków higienicznych dziecka zachodzi niemal od początku jego życia.

Na przykład, regularnie kąpany noworodek, a potem niemowlę przyzwyczajają się do tego, że całe ciało jest myte każdego dnia. Jeśli odbywa się to w odpowiedni sposób, tzn. zarówno temperatura wody, jak otoczenia jest właściwa, używa się niedrażniących mydeł i miękkich myjek lub gąbek, nie dopuszcza do sytuacji, w których dziecko odczuwa silny lęk lub dyskomfort (zachłyśnięcie się wodą, podrażnienie oczu mydłem itp.), czynność ta staje się dla dziecka czymś bardzo naturalnym i oczywistym, co stwarza bardzo dobrą podstawę do ukształtowania trwałego nawyku. Oczywiście wraz z wiekiem dziecka zmienia się sposób wykonywania tej czynności, lecz jej cel pozostaje ten sam.

Podobnie jest z innymi nawykami higienicznymi, np. z higieną jamy ustnej. Choć noworodek nie ma zębów, jego dziąsła i język wymagają przemywania zmoczonym gazikiem. Regularne wykonywanie tej czynności przyzwyczajają dziecko do tego, że wewnątrz buzi się czyści. Dzięki temu dużo łatwiejsze jest potem nauczenie dziecka mycia zębów za pomocą szczoteczki.

Na kształtowanie nawyków higienicznych nigdy nie jest za późno. Jeśli z jakichś powodów nie uda się wytworzyć pożytecznego nawyku u dziecka wtedy, gdy jest na to najbardziej odpowiedni moment, nie warto rezygnować. Rodzice tzw. niejadków, którzy nieustannie martwią się, że ich dzieci za mało

jedzą, mają skłonność do podsuwania im jedzenia przez cały dzień. Uniemożliwia to wyrobienie u dziecka dobrego nawyku regularnego spożywania 4-5 posiłków dziennie (zależnie od wieku dziecka) i rezygnacji z przekąsek między posiłkami. Narzucenie dziecku takiej rutyny wymaga sporej odwagi i jeszcze większej determinacji, ale może być bardzo owocne.

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.

Rodzice są dla swoich dzieci wzorem.

Mama i tata są dla dziecka bardzo ważnymi osobami. Dziecko obserwuje ich i stara się być takie, jak oni. To jest wielka szansa dla rodziców, ale też i odpowiedzialność, bo dziecko odwzorowuje nie tylko te zachowania modeli, których celowo jest uczone, ale też i zachowania niepożądane.

Rodzicielska perswazja jest skuteczna wtedy, gdy jest wyważona i poparta zachowaniem spójnym z jej treścią. Zachęcenie dziecka do przestrzegania zasad higieny i wypracowanie u niego dobrych nawyków wymaga użycia perswazji. Czasami trzeba po prostu przekonać dziecko, że powinno coś robić, np. starannie i długo szorować zęby, nawet gdy jest zmęczone lub śpieszy się, zmieniać codziennie bieliznę i ubranie nie tylko wtedy, gdy ma wyraźne zabrudzenia, ale kiedy nieświeżo pachnie itp. Niekiedy trzeba też dziecko przekonać, aby czegoś nie robiło, np. nie połykało w pośpiechu całych kęsów jedzenia, aby szybciej wrócić do zabawy czy nie kładło się do łóżka w ubraniu. Aby skutecznie przekonać dziecko, trzeba mu spokojnie przedstawić zrozumiałe dla niego argumenty (dlaczego coś jest dobre lub niedobre dla jego zdrowia), unikając przy tym fantazjowania lub straszenia okropnymi konsekwencjami nieprzestrzegania danego nakazu lub zakazu.

Bardzo ważne jest też, aby rodzic swoim zachowaniem nie podważał tego, do czego przekonuje dziecko. Jeśli chcemy nauczyć dziecko, by jadło wolno, starannie przeżuwało jedzenie zanim je połknie, sami musimy jeść w podobny

sposób. Czasami taka rozbieżność jest dopuszczalna lub nawet niemożliwa do uniknięcia, np. musimy przekonać dziecko, że musi kłaść się spać wcześniej i nie może bawić się do późna w nocy. Nie znaczy to jednak, że rodzice powinni „solidarnie” iść do łóżka tuż po „dobranocce”. Ważne jest, aby dziecko rozumiało, które zasady higieny dotyczą wszystkich, a które tylko dzieci i dlatego tak jest.

Dobre nawyki higieniczne można kształtować poprzez systematyczność

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). Nie można z nich rezygnować, bo dziecko jest zmęczone lub chce się bawić, bo rodzic nie ma czasu, bo są wakacje lub przyszli goście. Trzymanie się tej zasady jest niekiedy równie trudne dla rodziców, jak i dla dzieci, lecz jest niezbędne do wypracowania trwałych i dobrych nawyków.