**Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u przedszkolaka**

Poniżej przedstawiam 8 zachowań nawykowych, które warto kształtować u przedszkolaków:

■■ **Pomaganie innym.** Wiek przedszkolny jest najlepszym okresem dla kształtowania

potrzeby niesienia pomocy innym. W tym czasie dziecko chce być usłużne

i jest chętne do pomocy. Wystarczy pomaganie innym skojarzyć z przyjemnymi

przeżyciami. Dorośli mają więc okazywać radość – nawet przesadnie – gdy dziecko

stara się pomóc, nawet wówczas, gdy czyni to niezdarnie. Trzeba także

w obecności dziecka głośno opowiadać o tym, co dobrego ono zrobiło, a także jakie

jest to ważne i potrzebne. Dzięki temu dziecko zaczyna rozumieć, że pomaganie

innym jest ważną powinnością i że można być z tego dumnym.

■■ **Nawyk dbałości o to, aby rzeczy były na swoim miejscu.** Starszy przedszkolak

umie już dostrzec ład i cieszyć się z tego. Bałagan potrafi skojarzyć z niewygodą

i kłopotami. Niedopuszczalne jest więc wyręczanie dzieci w pracach porządkowych,

nawet wówczas, gdy dorosłemu się śpieszy. Gdy dziecko garnie się

do pomagania i chce towarzyszyć dorosłym przy sprzątaniu, trzeba z tego skorzystać,

chociaż może ono przeszkadzać. Problem w tym, że czynności porządkowe

mają swoją logikę, i dziecko musi to zrozumieć. Dlatego trzeba wielokrotnie organizować

wspólne sprzątanie w następujący sposób:

• najpierw pomóc dziecku dostrzec bałagan i uświadomić wynikające z tego

kłopoty;

• następnie pokazać dziecku, co i jak trzeba zrobić, a potem podpowiadać mu

kolejne czynności;

• na zakończenie okazywać dziecku radość, gdy uda mu się coś sensownie wykonać;

nie karcić dziecka i wstrzymywać się od ciągłego poprawiania.

J. Carr, *Pomóc dziecku upośledzonemu,* PZWL, Warszawa 1984. Rady J. Carr są przeznaczone dla rodziców dzieci zaliczanych do upośledzonych umysłowo. Mają oni o wiele więcej kłopotów z wyuczeniem dzieci czynności samoobsługowych.

Dlatego to, co radzi J. Carr, jest konkretne. W mojej ocenie, rady te sprawdzają się także w przypadku

dzieci mieszczących się w szeroko pojętej normie rozwojowej.

■■ **Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku, a także dbania o to, aby innym**

**nie sprawiać kłopotów.** Dotyczy to zwyczajnych i codziennych spraw. Dziecko

musi wiedzieć, że:

• trzeba wytrzeć buty, bo się nabrudzi i mama będzie musiała umyć podłogę,

a to jest trudna praca;

• należy zamykać drzwi, bo otwarte drzwi przeszkadzają innym;

• po posiłku naczynia odnosi się (lub odstawia) we wskazane miejsce;

• nie można rozrzucać przedmiotów, bo robi się bałagan i później trzeba sprzątać.

Starsze przedszkolaki nie mają kłopotów ze zrozumieniem sensu takich społecznych

umów. Co innego jednak rozumienie, a co innego nawyk. Dla utworzenia

nawyku szanowania wysiłku drugiego człowieka, dorośli muszą wykorzystywać

każdą sytuację dla wymuszania należytych zachowań. Nie pomyliłam

się – ma to być wymuszanie. Dla kształtowania opisanych powinności

wystarczy dzieciom uświadomić, jak one są ważne i potrzebne. Następnie

trzeba być konsekwentnym w egzekwowaniu właściwych zachowań.

■■ **Nawyk właściwego zachowania się przy stole i kształtowanie 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: dziecko ma umieć bez upominania usiąść właściwie na

krześle, bez podpierania głowy i „pokładania się”, bez zadzierania nóg, przeciągania

się i ziewania;

• spożywania posiłku: dziecko ma zajmować się jedzeniem we właściwy sposób:

nie wolno krzyczeć, wołać kolegów, ale można cicho rozmawiać z innymi osobami

siedzącymi przy stole.

Ważne są tu także formy grzecznościowe: *Dziękuję ..., Było smaczne ..., Proszę*

*..., Przepraszam – nie chciałem ...* itd. Dziecko musi rozumieć, po co usiadło

przy stole i czego się od niego oczekuje.

Złe nawyki tworzą się wówczas, gdy jedzenie mylone jest z zabawą. Na przykład:

dorosły zabawia dziecko i odwraca jego uwagę od jedzenia, aby móc co

chwilę wcisnąć mu coś do ust. Bywa, że dorośli biegają za dzieckiem z łyżką

pokarmu. Takie i podobne zachowania są niepotrzebne i fatalne w skutkach.

Dobrych manier przy stole dziecko można nauczyć skutecznie, gdy dorośli:

• sami przestrzegają zasad obowiązujących podczas jedzenia: stół nakryty,

wszyscy zajmują swoje miejsca, dziecko także siada przy nakrytym stole;

• zachowują się przy stole tak, aby stanowić dla dziecka wzór do naśladowania;

estetycznie jedzą, nie grymaszą, potrafią podziękować za przyrządzenie posiłku

i posprzątać po nim;

• pytają dziecko, ile czego nałożyć na talerz, a potem podpowiadają życzliwie

np. jak ma trzymać widelec, gdzie odłożyć pestkę z kompotu itd.;

• chwalą dziecko i w nagrodę pozwalają mu np. zjeść dodatkowy deser.

Czasem konieczna bywa łagodna kara, np. wyproszenie od stołu. Jednak

wspólne spożywanie posiłków nie może być dla dziecka udręką. Trzeba pamiętać

o tym, że dziecko nie może opanować wszystkiego od razu. Dlatego

dorośli muszą zachować umiar i wyczuć, co w danym momencie jest ważne.

■■ **Nawyk bezkonfliktowego układania się do snu.** Dotyczy to, niestety, także

starszych przedszkolaków. Wieczorne zasypianie będzie dla dziecka łatwiejsze,

gdy dorośli zadbają o jego poczucie bezpieczeństwa. Dlatego warto stworzyć

ceremoniał zakończenia dziecięcego dnia i udania się na spoczynek. Najlepiej, jeżeli

czynności są stale wykonywane w tej samej kolejności. Układanie do snu

musi być sytuacją wyciszającą i miłą dla dziecka. Na polecenie dorosłego dziecko

ma umieć zakończyć zabawę, rozbierać się i myć.

■■ Czterolatkom trzeba jeszcze pomagać w rozbieraniu się i myciu: dorosły jest

przy dziecku, podpowiada mu, co ma robić, dodaje otuchy gestem i dobrym słowem,

pomaga też ułożyć ubranka. Po umyciu dziecko nakłada pidżamkę i mówi

wszystkim: „Dobranoc”*.* W nagrodę ma kilka minut osobistego kontaktu z dorosłym.

Może to być cicha, spokojna rozmowa, bajka czy kolejny fragment opowiadania.

Dziecko ma rozumieć, że taka przyjemność trwa tylko chwilę, a potem

trzeba iść spać.

■■ **Nawyk radosnego budzenia się**. Miłe nastawienie do świata od tego właśnie

zależy. Dlatego budzenie się musi być dla dziecka radosne: ma uśmiechnąć się,

wstać i powitać dorosłych. Niedopuszczalne jest zezwalanie na kapryszenie, obnoszenie

się z minami, pokazywanie wszystkim swego złego humoru itd. Kłopot

w tym, że nawyku radosnego budzenia nie da się załatwić nakazem, a co gorsza

krzykiem. Radosne budzenie trzeba wymodelować. Dorosły promiennym uśmiechem

*„*zaraża*”* dziecko, a potem razem cieszą się z tego, że zaczyna się wspólny

dzień. Gdy dzieci są starsze, rodzice mniej na to zwracają uwagę, a szkoda. To,

jak się dziecko budzi, zależy w dużej mierze od zachowania dorosłych. Jeżeli wstając,

dorośli sami narzekają i marudzą, dziecko będzie podobnie rozpoczynało

dzień. Dodam tu jeszcze, że jeżeli ranek zaczyna się od pośpiechu i pokrzykiwania,

to cały dzień wypełniony jest niepokojem i zdenerwowaniem, bez widocznej

przyczyny. Dotyczy to także dzieci.

■■ **Nawyk właściwego zachowania się w ubikacji.** Są to trudne problemy, nawet

dla starszych przedszkolaków. Nauka sygnalizowania potrzeb fizjologicznych

to jedno z najważniejszych zadań stojących przed dzieckiem w pierwszych

latach życia. W badaniach nad osiągnięciami czterolatków stwierdzono, że mniej

niż połowa dzieci opanowała te czynności w stopniu zadawalającym4. Należy

więc oczekiwać, że tak jest w każdym przedszkolu. Załatwianie potrzeb fizjologicznych

wiąże się z przynależnością do płci: inaczej załatwiają się dziewczynki,

a inaczej chłopcy. Nie można tego mylić, bo dziecko, zwłaszcza starszy przedszkolak,

musi się zachowywać zgodnie z własną płcią. Może to być trudne dla samotnych

matek wychowujących chłopców albo dla samotnych ojców wychowujących

dziewczynki. Jeżeli w najbliższym otoczeniu nie ma dziadka lub wujka,

chłopiec może mieć zbyt mało wzorów męskiego zachowania się. Trzeba jednak

ten problem mądrze rozwiązać. Znowu potrzebna jest rozmowa z rodzicami. Ojców

samotnie wychowujących dziewczynki trzeba namówić do tego, żeby zwrócili

się z prośbą do cioci, aby nauczyła dziecko zachowywać się w ubikacji tak, jak

damy zwykły to czynić. Trzeba też uświadomić samotnym matkom, aby poprosiły

kogoś, komu można zaufać, żeby nauczył chłopca właściwego zachowania

się w ubikacji.

■■ **Nawyk samodzielnego rozbierania i ubierania się, a także dbania**

**o swoje ubrania.** Od tego zależy samodzielność dziecka. Rodzice są skłonni

wyręczać dziecko w tych czynnościach, gdyż, albo nie mają cierpliwości, albo się

śpieszą i nie przewidzieli czasu, jaki jest potrzebny dziecku na samodzielne zmaganie

się z częściami swej garderoby. Trudno to zmienić, nawet wówczas, gdy wyjaśni się rodzicom, jak ważne jest to, aby dziecko umiało samodzielnie nałożyć

i zdjąć ubranie, a także ułożyć je we właściwym miejscu. Na terenie przedszkola

trzeba sobie z tym poradzić. Wystarczy, aby na początku roku szkolnego

ktoś z personelu był w szatni i delikatnie zwrócił rodzicom uwagę w taki na przykład

sposób: „Marysia jest starszym przedszkolakiem i potrafi sama się rozebrać.

Nie trzeba jej wyręczać ...”, „Tomek potrafi sam włożyć buty do szafeczki,

a kurtkę powiesić na wieszaku ...”, „U nas dzieci same się rozbierają ...” itp.

Informacja zaczerpnięta z książkipt. Kształtowanie czynności samoobsługowych w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej.

Ewa Zielińska