

Vaikas nemėgsta plautis
rankų, praustis ar valyti
dantu? Paverskite tai smagiu
žaidimu!



*Nors tėvai ir supranta, kaip svarbu vaikus mokyti
asmeninės higienos rutinos, ką daryti jei vaikas šių
ritualų nemėgsta ir priešinasi?*

Laikotarpis kai vaikas nemėgsta praustis, plautis rankų, valytis dantų ar trinktis galvos yra pažįstamas kone visiems ikimokyklinukų tėvams. Sunku išugdyti teisingus asmeninės higienos įpročius, jei kiekvienas vaiko higienos ritualas sukelia ginčą ar baigiasi ašaromis. Higiena, kaip ir kitos svarbios temos, vaikams įsimenamos kur kas geriau kai informacija pateikiama įdomiai, įtraukiančiai, naudojant pralinksminančius palyginimus, leidžiant susitapatinti su panašioje situacijoje atsidūrusiais pagrindiniais veikėjais.

Puikūs asmeninės higienos įpročiai ne tik padeda palaikyti švarą, nuostabiai jaustis ir atrodyti, bet ir užkerta kelią infekcinių ligų plitimui. Vaikų imuninė sistema dar formuojasi, todėl jie dažnai yra jautresni įvairioms infekcijoms. Nors tėvai ir supranta, kaip svarbu vaikus mokyti asmeninės higienos rutinos, ką daryti jei vaikas šių ritualų nemėgsta ir priešinasi?

Liepos pradžioje Lietuvos knygynuose pasirodžiusi kroatų vaikų rašytojos Jelenos Pervan knyga „Trupininis ir Purvinis. Trys pasakojimai apie švarą“ (leidykla „Nieko rimto“) jau spėjo susilaukti nemenko tėvų ir jaunųjų skaitytojų susidomėjimo. Šioje knygoje – trys smagios ir pamokančios istorijos apie tai, kas nutinka, kai užmirštame kasdienę higieną ir, žinoma, naudingi patarimai, kaip laikytis švaros ir neprisileisti jokių nenaudėlių mikrobu.

Metas taisyklingai nusiplauti rankas!

Vienas svarbiausių vaiko higienos įgūdžių – išmokti taisyklingai ir reguliariai plauti rankas, ypač grįžus iš darželio ar mokyklos, smagiai pažaidus lauke, paglosčius gyvūną, pasinaudojus tualetu ar ruošiantis valgyti. Sušlapinus rankas vandeniu paimkite muilą.



Padėkite vaikui išsirinkti mylimiausią rankų muilo kvapą: braškių, apelsinų, gėlių, šokolado ar netgi kramtomos gumos!

Atidžiai įtrinkite muilu visą rankų paviršių ir sukamaisiais judesiais muiluokite rankas bent 15 sekundžių arba kol neskubėdami sudainuosite visą „Su gimimo diena!“ dainelę. Tuomet metas kruopščiai išmuiluoti išorines ir vidines rankų puses ir tai tęsti kol dar kartą sudainuosite „Su gimimo diena!“. Dar ne viskas! Patrinkite delną į delną, tarpupirščius, nepamirškite pirštų galiukų, panagių, riešų ir nykščių. Atėjo metas nuplauti muilą tekančiu vandeniu ir švarias rankas nusišluostyti sausu asmeniniu rankšluoščiu.

Laikas į vonią. Kuo skubiau!



Vieni vaikai tiesiog dievina vandenį, maudynes ir žaidimus vonioje, tačiau nemaža dalis ikimokyklinukų tėvų skundžiasi, jog mažylis nenori būti maudomas, o pliuškenimasis vonioje ar šilta dušo srovė jam asocijuojasi su įvairiomis baimėmis.

Dėl to vaiko nevertėtų gėdinti ar drastiškai versti maudytis.

Dažnai efektyvesnis būdas, leidžiantis vaikui pamėgti maudynes, yra tėvų kūrybiškumo ir specialių vonios priemonių pasitelkimas. Žinoma, tam prireiks šiek tiek laiko ir kantrybės.

Daugeliui vaikų kur kas labiau patinka maudynės vonioje nei dušo kabinoje. Jei tik turite tokią galimybę, įsigykite ar pasigaminkite specialiai voniai skirtų žaislų. Paaiškinkite vaikui, jog jais žaisti galės tik maudynių metu – tokiu būdu maudynės gali tapti laukiamu ritualu, o ne varginančia ir nuobodžia rutina. Taip pat išmėginkite kvapnias vonios putas, specialias nusiplaunančias kreideles, skirtas piešti vonioje maudynių metu ar putojantį vonios burbulą, suteiksiantį vandeniui norimą atspalvį. Jau nuprausę vaiką, leiskite jam pasidžiaugti žaidimais vonioje ir labai nepykite, jei šiek tiek vandens atsidurs ir ant grindų. Tai natūrali linksmybų maudynių dalis. Užtat kaip kvapia ir žvilga švarūs plaukai!

Ar šiandien nepamiršote išsivalyti dantų?

Tėvelių pareiga ir atsakomybė – pasirūpinti tinkama vaikų burnos sveikata ir higiena. Nuo pirmojo pieninio danties išdygimo iki pat mokyklinio amžiaus vaikui padėti kruopščiai išsivalyti dantis turėtų tėvai, taip pat pasirūpinti tarpdančių valymu specialiu siūlu.



Vaiko dantų valymo rutina taps kur kas įdomesnė, jei įsigysite ar kartu susikonstruosite smagų laikmatį, kuris padėtų sekti laiką valantis dantis. Ryte ir vakare valykite dantukus ne trumpiau nei po 2 minutes. Dantų šepetėlis burnoje turėtų judėti švelniais sukamaisiais ir šluojamaisiais judesiais, atskirai ir kruopščiai išvalant apatinius ir viršutinius dantukus.