

## Jak si děti zvykají na základní návyky



**Ve světě dospělých existuje spousta zvyků a rituálů, které nám pomáhají žít mezi ostatními lidmi. Dodržujeme pravidla společenského chování, pečujeme o sebe, abychom byli čistí a upravení, a snažíme se být k ostatním lidem slušní a přátelští. To všechno jsme se začali učit už v dětství...**

Vaše dítě už odrostlo z plenek a stal se z něj předškolák? Určitě vám dělá radost tím, jak je bystré, zvědavé a živé. Z bezmocného miminka se stala silná osobnost, která nadšeně objevuje svět kolem sebe. Ten svět je plný zajímavých věcí, rostlin, zvířat a především lidí. A mezi nimi se teď váš malý človíček musí naučit žít. Nebude to snadné a pár let to potrvá. Největšími pomocníky a rádci při těchto prvních krůčcích na cestě k dospělosti jste mu vy, rodiče. Připravili jsme pro vás pár tipů jak na to a rady dětské psychologky Mgr. Terezy Beníškové.

### **LIDÉ OKOLO MĚ**

Sociální vývoj je dlouhodobý proces, každý člověk se učí žít ve společnosti zhruba do svých dvaceti let. Jedním z nejdůležitějších stadií v tomto vývoji je období mezi třetím a šestým rokem věku. Zároveň je to doba, kdy na něj mají největší vliv rodiče - později bude podnětů, které na něj budou působit, přibývat (škola, kamarádi, volnočasové aktivity apod.).

### **Cizí děti**

Už od poměrně raného věku se vaše dítě zajímá o jiné děti - pozoruje je a s oblibou napodobuje jejich hru. Jeho první pokusy o sblížení jsou zatím ale nejisté. Zlom přichází okolo třetího roku a dítě má snahu spolupracovat, i když zatím pořádně neví jak na to. Navíc hračky považuje za své osobní vlastnictví a má tendenci je před ostatními dětmi chránit. Proto je nutné toto první navazování kontaktů překonat s trpělivostí a snažit se dítěti vše vysvětlit: když ty půjčíš hračku druhému, on

zase půjčí tu svou tobě. Vyzkoušejte v tomto období aktivní zábavu - např. s míčem. Při ní snáze pochopí, že je lepší, když se ostatní také do hry zapojí.

### **Moji kamarádi**

Když pomine toto první období navazování kontaktů, většinou si dítě vybere důvěrného kamaráda, se kterým spolupracuje na vymýšlení různých her. Už v tomto věku se učí budovat opravdové přátelství. Kolem pátého roku si většinou hrají chlapani a děvčata raději zvlášť. Je to naprosto přirozené. Předškoláci si také daleko lépe rozumějí se svými vrstevníky než se staršími dětmi, které je často ze svého kolektivu vyřazují.

### **Sourozenci**

Chystáte se svému dítěti oznámit, že bude mít bratříčka nebo sestřičku? Pak počítejte s tím, že v každém případě bude žárlit. Jak se to bude projevovat, závisí na jeho povaze. V každém případě k němu buďte laskaví a trpěliví, aby se necítilo odstrčené a zanedbávané, a to ze strany obou rodičů. V době, kdy má maminka hodně práce s malým miminkem, by měl být otec o to aktivnější. Učte v této době starší dítě větší samostatnosti, snažte se mu odpovídat na všechny zvědavé otázky týkající se sourozence a péče o něj, přiměřenou měrou ho zapojujte do péče o mladší dítě a nezapomeňte mu dávat najevo svou lásku a zájem o něj.

### **Rada psycholožky:**

„Začleňování do širšího společenství lidí může být pro dítě obtížný úkol. Milující rodiče mu rodinnou komunikaci usnadňují, přirozeně mu pomáhají. Mezi vrstevníky a dalšími ‚cizími‘ lidmi se však dítě musí prosadit samo, bez předem pozitivně naladěného okolí. Pro některé dítě je to náročné. Třeba není od přírody sociálně obratné, potřebuje delší čas na rozkoukání a menší kolektiv dětí. Pokud je vaše dítě takové, tak se na něj za to nezlobte. Nemůže za to, nedělá vám to schválně. Některé děti druhým dětem i ubližují, jen aby získaly jejich pozornost a vrstevníci si jich víc všímali.“

### **SPOLEČENSKÁ ZDVOŘILOST**

Každé malé dítě je od přírody velmi zvědavé a rádo zkoumá a zjišťuje, co všechno si může dovolit, a co už ne. Proto vás takto systematicky testuje a pokouší se prosadit svou u všech lidí z rodiny a svého okolí. Tím si vytváří povědomí o hranicích přijatelného chování. Nedivte se proto, když dítě, které se doma chová celkem přijatelně, začne najednou na návštěvě řídit jako utržený ze řetězu. Nebojte se, když budete důslední a přiměřeně přísní, dítě se naučí v těchto mantinelech pohybovat.

### **Rodičovská autorita**

Přistihujete se při tom, že svému dítěti stále říkáte „ne“ nebo „to nesmíš“? Nedělejte si s tím starosti, ačkoli si možná připadáte už skoro jako „policajt“. Pamatujte, že důležitá je především důslednost. Pokud máte pro zákaz nějaké činnosti dítěte dobré důvody, rozhodně se nedejte zlomit a odolejte jakémukoli druhu nátlaku. Jestliže mu stejnou věc jednou povolíte a podruhé zakázete, nebude vědět, co se od něj očekává, a bude zmatené. Nezapomeňte jej také pochválit a odměnit, když se chová pěkně.

### **Jedináči**

Být jediným dítětem nemusí být jednoduché. Sice se jedináčci snadněji vychovávají, protože nejsou ovlivněni např. staršími sourozenci a více rodičům důvěřují, ale je pro ně těžší se spřátelit s ostatními dětmi. Pokud tedy máte jedináčka, snažte se mu při navazování přátelství pomoci - povzbuzujte ho, aby si vodilo kamarády domů, nebo mu dovoďte je navštěvovat, aby si mohlo vytvářet blízké vztahy.

## **Slušné chování**

Se schopností umět pozdravit, o něco požádat či poděkovat se dítě bohužel nenarodí, musíte jej to naučit. A nejen to, s vaší pomocí si osvojí i další komunikační dovednosti - umět se usmát na druhého člověka, rozpoznat jeho pocity, srozumitelně se vyjádřit apod. V tomto ohledu je nejlepší jít dítěti vlastním příkladem a hlavně se obrnit trpělivostí. Odmítá zdravit? Když se na něj budete zlobit a kritizovat ho, bude to mít spíš opačný účinek. Vaším spojencem bude naopak pochvala a povzbuzení. Nebo si zkuste doma společně zahrát na obchod či na návštěvu u lékaře, učení pak půjde samo.

### **Rada psycholožky:**

„Zdvořilost u dětí je potřeba trénovat, sám od sebe se nikdo zdvořilým nestane. Je to totiž pouze domluvený způsob komunikace mezi lidmi, společenský úzus, které chování je považováno za slušné a zdvořilé, které za přijatelné a které za neslušné. V jiných kulturách může být vše jinak (např. v Číně je hlasité ‚krknutí si‘ po jídle důkazem toho, že vám jídlo chutnalo, a ne jako u nás známkou nevychovanosti). Ale zase není nutné z dětí dělat cvičené opičky, které každou větu začínají pouze slůvky děkuji či prosím. Nejvíc děti naučíte vlastním příkladem. Když se budete slušně a zdvořile chovat ke svému okolí i ke svým dětem, bude jim slušné chování připadat samozřejmé.“

## **KAŽDODENNÍ RITUÁLY**

K tomu, aby si dítě osvojilo návyky, které patří k základům běžného společenského chování, je potřeba ho vést už v předškolním období. Naučit ho udržovat pořádek, správně stolovat a pečovat o osobní hygienu. Tyto činnosti by se měly postupně stát rutinou.

### **Smysl pro pořádek**

Také máte potíže přimět své děti, aby po sobě z vlastní vůle a bez odmlouvání uklízely, např. rozházené hračky nebo oblečení? Někomu se to nepodaří nikdy. Přitom naučit se smyslu pro pořádek a umět si srovnat své věci je pro dítě velmi důležité, zejména s ohledem na jeho vnitřní harmonii a vyrovnanost. Tento návyk se mu bude hodit po celý další život. Příkazy obvykle příliš nepomáhají, lepší je se dohodnout, např.: „Až si posbíráš to lego, půjdeme na hřiště.“ Dítě by se ale nemělo naučit „handlovat“, proto s odměnami šetřete. Zkuste udělat z uklízení zábavu, hru, zkuste se třeba vsadit, kdo dokáže rychleji naplnit krabici hračkami apod.



### **Základy stolování**

Máte doma neposedu, který se zastaví jen proto, aby rychle zhltnul cokoli, co před něj položíte, nebo svého potomka musíte do jídla stále nutit a máte dojem, že nejí vůbec nic? Ať je to tak nebo tak, nejlépe vám při učení správného chování u jídelního stolu pomůže vlastní příklad. Snažte se proto sami jíst tak, jak si představujete, že by to mělo dělat vaše dítě. Používáte důsledně příbor? Nedáváte lokty na stůl? Čtete si při jídle noviny? Buďte si jistí, že vás vaše dítě s chutí napodobí. Trvejte na tom, aby jedlo vždy v jídelní židlička nebo u stolu, nikoli za pochodu, aby sedělo s nohama dolů, aby při jídle byla vypnutá televize apod. Až zvládne základy, vezměte ho s sebou do restaurace a řekněte mu, jaké chování od něj očekáváte.

### **Péče o zoubky**

Navykněte dítě na pravidelné čištění zubů co nejdříve, hned jak se objeví první zoubky (zpočátku použijte buničinu nebo smotek vaty, později speciální návlek na prst, s kartáčkem začnete mezi prvním a druhým rokem). Když je dítě větší (zhruba od tří let), může si zuby začít čistit samo - samozřejmě ho musíte naučit jakým způsobem a také po něm odvedenou „práci“ zkontrolovat. Poradte se se zubním lékařem a kupte mu vhodný kartáček a pastu. K zubaři byste měli s dítětem chodit už v době, kdy se mu zuby začnou prořezávat. Když si na pravidelné prohlídky zvykne, zbaví se zbytečného strachu.

### **Udržování čistoty**

Také pravidelné mytí by se mělo stát zvykem, který automaticky zapadne do vašeho denního režimu. K nejoblíbenějším činnostem patří koupání ve vaně, zvláště když si přitom děti mohou vzít s sebou spoustu hraček. Naučte je co nejdříve sprchovat se, je to praktické zejména při každodenní hygieně a mytí vlasů. Kromě cachťání je ale důležité pravidelné mytí rukou a obličeje, a to nejlépe před jídlem a po něm. Mytí rukou po návštěvě toalety (s použitím mýdla) je naprosto nezbytné!

## **Rada psycholožky:**

„Když jsou rituály upevněné, dodržují se dítěti mnohem lépe, než když to probíhá pokaždé jinak. To ale vyžaduje od rodičů důslednost a vlastně i disciplínu - např. dohlédnout na umytí ručiček dítěte po každém použití toalety, ne jen někdy. Dítě by mělo mít zafixované zhruba před nástupem do školky (požadavky různých MŠ jsou odlišné): chození na WC či na nočník, víceméně samostatné stolování, oblékání se s drobnou dopomocí dospělého (jako zapnutí zipu, zavázání tkaniček). Měli byste dítě učit i utírat si nosík, když mu teče nos. Dítě by si mělo umět říct paní učitelce, když něco potřebuje.“

## **OSOBNÍ PÉČE**

K tělesné hygieně patří i schopnost dobře pečovat o své vlasy, nehty, oblečení a také základní hygienické návyky týkající se používání toalety. Starat se samo o sebe už se může začít učit v batolecím věku, ale většině dětí trvá léta, než si tyto zvyky náležitě osvojí.

### **Vlasy**

Nejmenší děti obvykle nemají mytí vlasů moc v lásce. Nesnesou, když se jim dostane šampon do očí, nerady si lehají na záda a zaklání hlavu. Snažte se proto tuto proceduru zkrátit na minimum a nedejte se odradit protesty. Nebojte se jít k holiči i s malým dítětem, 3-4leté dítě by mělo zvládnout na kadeřnickém křesle chvíli posedět. Pro chlapce je praktičtější krátký sestřih, který nevyžaduje příliš mnoho péče. Holčičky, které chtějí mít vlasy dlouhé, obvykle pochopí, že je nutné je pravidelně pročešávat. Každopádně by mělo mít dítě vlastní hřeben nebo kartáč a mělo by se ho naučit správně používat. Hřeben ani kartáč by neměly mít ostré hroty, aby si dítě nepoškrábalo vlasovou pokožku. Pro mytí používejte speciální dětské šampony, které jsou velmi jemné a neštípají do očí.

### **Nehty**

Vedle mytí je důsledná péče o nehty důležitým faktorem v hygieně rukou. Ukažte dítěti, jak si správně vyčistit nehty kartáčkem na ruce a mýdlem. Od malička stříhejte dítěti nehty nakrátko, aby nepoškrábalo sebe nebo jiné lidi. Používejte k tomu malé zakřivené nůžky a sledujte přítom špičku nehtu. Vzpírá se a vy se bojíte, že mu ublížíte? Použijte kleštičky na nehty. Vysvětlete dítěti trpělivě, proč je stříhání nehtů důležité.

### **Oblečení**

Pro batolata je nejvhodnější takové oblečení, které je pohodlné a praktické. Předškoláci si ale už začínají všimnout, do čeho je oblékáte a jestli zapadají mezi ostatní děti ve školce. Často chtějí nosit i to, co mají jejich starší sourozenci. Vysvětlete dítěti, proč je vhodné se převlékat (např. proč nemůže v slavnostních kalhotách a košili lézt po stromech nebo hrát fotbal). Vybírejte mu takové oblečení, které bude pohodlné a bude se mu snadno oblékat (zipy místo knoflíků, suché zipy místo tkaniček apod.)

### **Používání toalety**

Už před nástupem do mateřské školy by dítě mělo zvládnout obsloužit se při použití klozetu samo. Přestože děti obvykle potřebují s utíráním zadečku pomoci až do pěti či šesti let, učte je, aby to dokázaly důkladně dělat samy. Děvčátkům vysvětlete, aby se utírala vždycky zepředu dozadu, kvůli nebezpečí zanesení možné nákazy do vaginy. Postarejte se i o to, aby se pro dítě stalo samozřejmostí důkladné umytí rukou mýdlem a vodou po každém použití toalety.

## **Rada psycholožky:**



„Zkuste vytváření návyků osobní péče brát jako hru. Jak chcete, aby se dítě staralo o sebe, tak podobně spolu s dítětem pečujte o jeho panenku či o medvídka. Hračky jako myjte hlavičku, chystejte čisté oblečení na ráno, stříhejte nehtíky... Vymýšlejte legrační návodné příběhy, co se stane, když si dítě např. nebude mýt vlásy (např. byl jeden medvídek, který si nechtěl mýt vlásy, a tak se mu v nich usídlily včely; medvídkovi se to nelíbilo, bál se jejich píchnutí, ale mamince pak dalo hodně práce včeličky vyhnat a zacuchané vlásy medvídkovi rozčesat a umýt), když si nebude brát čisté oblečení apod.“

Děti se učí základním hygienickým návykům již od útlého dětství. Stanovit věk dítěte, kdy je vhodné s těmito návyky začít, nikdy nelze říct ani přibližně, vždy záleží na individualitě dítěte. Obecně však platí, že čím dříve si dítě návyky osvojí, tím lépe pro jeho fyzický a psychický vývoj. Je to lepší i pro rodiče, čím je dítě samostatnější, tím je vše snadnější. A hlavně, dodržování hygienických návyků je nejlepší cesta ke zdraví.

5

Jirina Novakova



Důslednost se vyplácí

Základem dodržování čistoty a osobní hygieny je mytí špinavých rukou. Základním návykem by mělo být rovněž mytí rukou před jídlem, pak samozřejmě i po jídle. U menších dětí, které si ještě osvojují i kulturu stolování, trochu musíme být tolerantní, že si někdy pomáhají při jídle i rukama. Takže zamazané i zamaštěné ruce i pusy je nutné hned po jídle umýt. Učte také děti, aby vám neohmataly vše kolem sebe. Vždyť to znáte, zdivo jen tak neumyjete.

Mytí rukou po použití WC je zásada, která se nepromíjí, důsledně dbejte, aby děti tento návyk dodržovaly. Další zásada, kterou by si dítě mělo osvojovat, umýt si ruce po příchodu z venku. Je jedno, jestli si tam hrálo nebo bylo jen na procházce. Vždy na něco venku saháme, u dětí to platí násobně. Je známo, že jen tlačítka u výtahu jsou velkými nositeli bakterií, neboť jsou frekventovaně ohmatávané.

Pro děti je typické, že i když mají tyto návyky již zažitě, zkouší to obejít a ruce si neumyjí. Proto musíte být důslední a dítě stále kontrolovat a připomínat jim tuto povinnost. Pravidelnost a důslednost se určitě vyplácí, přijde doba, kdy se vám vše zúročí a pro dítě bude dodržování těchto návyků samozřejmostí.

2

Čistění zubů

Tato činnost nepatří u malých dětí právě k té oblíbené. Malým dětem čistíme zuby sami, pokud mají zájem si je bez pomoci čistit, tak je necháme, ale samozřejmě musíme počítat s tím, že si dítě bude "šmudlat" třeba jen část zubů a ostatní zůstanou nedotčené. V tomto případě jim zuby dočistíme.

Pokud si děti zuby čistit nechtějí a protestují, hledáme nějakou účinnou motivaci, která by pomohla tento protest překonat. Použijeme třeba oblíbené zvířátko nebo panenku, máme reálný kartáček, ale předstíráme, že jim čistíme zuby. Většinou dítě přestane protestovat a vlastní zoubky si chce také vyčistit. Někdy může být dobrou motivací i říkanka.

### 3

#### Sebeobslužná činnost

Dítě se učí osvojování návyků při kašlání - zakrývání úst rukou, smrkání, což je pro dítě někdy náročné pochopit, aby si nos vyprázdnilo. Mělo by se učit alespoň zpočátku používat kapesník tak, aby si dovedlo mokré nos utřít, než se "dopracuje" k návyku smrkání. Česání je pro dítě celkem zábavná činnost a obvykle není problém, pokud má dítě krátké vlasy, aby se postupně naučilo česat samo.

### 4

#### Pravidlo důslednosti a pravidelnosti

Pokud chceme, aby se dítě cokoliv naučilo, ať se jedná o oblast kulturních, společenských nebo hygienických návyků, vždy platí zásada pravidelnosti a důslednosti. Jestliže máme nějaké nároky, požadavky na dítě, aby je respektovalo, musíme být vždy důslední a bez prominutí tyto návyky vyžadovat. Pokud nám někdy nevádí, jestli si dítě před jídlem ruce umyje nebo neumyje a pak to začneme zase vyžadovat, tento návyk si dítě neupevní, naopak bude čekat, že na to zapomeneme a v podstatě se to nenaučí, v lepším případě toto osvojení bude trvat dlouho. Hlavní zásada tedy je - důslednost a zase důslednost z naší strany.