

10 nawyków, które warto wykształcić w dzieciństwie:

1. Picie wody

Od najmłodszych lat warto wdrażać dzieci w nawyki związane ze zdrowym żywieniem. W przyszłości pomoże im o w utrzymaniu prawidłowej wagi i oszczędzi kłopotów ze zdrowiem. W zdrowym odżywianiu ważną rolę ogrywa picie wody – oczyszcza ona organizm, zapobiega jego odwodnieniu a nawet... wspomaga koncentrację. Osoby pijące wodę rzadziej odczuwają głód (które to uczucie często jest po prostu sygnałem odwodnienia) i nie sięgają po tuczące i bardzo niezdrowe napoje gazowane. Wskazane jest również picie herbatek owocowych i ziołowych oraz świeżych soków owocowych i warzywnych bez dodatku cukru.

2. Kichanie w zgięcie łokcia

Gdy dziecko nie ma przy sobie chusteczki powinno starać się kichać w zgięcie łokcia. Należy zasłonić twarz, ale nie używać do tego dłoni, ponieważ znajdujące się na nich bakterie powędrują z powrotem do buzi, dziecko dotknie jedzenia bądź poda rękę koleżance.

3. Zасыpianie przy książce

Zасыpianie przy telewizorze może powodować kłopoty z wydzielaniem melatoniny, a w konsekwencji zaburzenia snu. Pobudzenie towarzyszące oglądaniu telewizji (jaskrawe kolory, niepokojące dźwięki) utrudnia zasypianie. Czytanie książek wpływa na dzieci kojąco, pomaga się wyciszyć i zrelaksować. Warto poświęcić dziecku choć piętnaście minut przed porą snu i poczytać mu ulubioną lekturę tym samym wdrażając do późniejszego, samodzielnego czytania. Jeśli czynność ta będzie dziecku kojarzyła się dobrze, na pewno samo chętnie sięgnie po książkę bądź, zaciekawione rozwojem wydarzeń, zechce poznać dalszy ciąg opowieści.

4. Gospodarowanie pieniędzmi

Osoby, które w dzieciństwie otrzymywały kieszonkowe zazwyczaj lepiej panują nad swoimi wydatkami i są w stanie więcej oszczędzić. Dlatego warto wyznaczyć dziecku choćby niewielką kwotę (np. 5 zł tygodniowo) na jego wydatki. Warto przy tym tłumaczyć wartość pieniądza i wskazać, że całe kieszonkowe można wydać od razu w sklepiku lub zaoszczędzić i pod koniec miesiąca kupić np. wymarzoną zabawkę. Należy również ustalić na jakie zakupy absolutnie się Państwo nie zgadzają (w przypadku nastolatków np. elektroniczny papieros), a jeśli dziecko nie usłucha zakazu nabytą rzecz zarekwirować.

5. Aktywny odpoczynek

Niezwykle ważna jest również umiejętność aktywnego spędzania wolnego czasu. Małe dzieci bardzo chętnie angażują się w rozmaite aktywności: uprawiają sporty, malują, śpiewają, grają w szachy. Warto proponować dziecku ciekawe sposoby odpoczynku, inne niż wpatrywanie się w ekran – wyjść wspólnie na spacer, basen, pograć w gry planszowe. Nie można jednak zagospodarowywać całego czasu dziecka. Musi ono mieć również czas na nudę, by mogło wykazać się inicjatywą oraz samo zdecydować, na co w danym momencie ma ochotę.

6. Umiejętność stawiania granic

Wymagamy od dzieci posłuszeństwa, nie zastanawiamy się jednak nad konsekwencjami takiego podejścia – w niektórych przypadkach może ono przerodzić się w postawę bierności i wycofania. Oczywiście, dziecko musi stosować się o pewnych zasadach, należy jednak uczyć je również wyrażania własnego zdania, mówienia o swoich odczuciach, wypowiedzenia opinii na dany temat. Nawet jeśli nie zgadzamy się z pewnymi poglądami pociechy nie wyśmiewajmy i nie krytykujmy jej, postarajmy się raczej dyskutować i przedstawić swój punkt widzenia.

7. Mycie rąk

Zwłaszcza w dużych skupiskach ludzkich, jakim np. jest szkoła konieczne jest częste mycie rąk. Przypominajmy dzieciom, że jest to konieczny zabieg i że ręce należy myć kilka razy dziennie, szczególnie po skorzystaniu z toalety i przed posiłkiem. Należy również bezwzględnie przestrzegać mycia zębów, co najmniej dwa razy dziennie.

8. Wyciszenie się

Wielu dorosłych nie potrafi znaleźć chwili na refleksję, wyciszyć się, zastanowić nad sobą czy swoim postępowaniem. Tę cenną, a nie oczywistą umiejętność warto ćwiczyć już w dzieciństwie, jest ona ściśle związana z wyrażaniem emocji. Pytajmy dziecko jak się czuje, dlaczego zachowało się tak a nie inaczej, uczmy przebywania w ciszy bez ciągłego trajkotu radia czy telewizora. Wszystko to pomoże w lepszym poznaniu siebie, mechanizmów rządzących zachowaniami i przyczyni się do rozwoju osobowości.

9. Bezpieczne zachowania

Ciągłe przestrzeganie przed niebezpieczeństwami może wzbudzić postawę lęku i nieufności, dziecko będzie postrzegać świat jako nieprzyjazne miejsce a innych ludzi jako wrogów chcących wyrządzić mu krzywdę. Oczywiście, konieczna jest znajomość podstawowych zasad ale bez nadmiernego straszenia. To ułatwi funkcjonowanie również rodzicom, np. gdy zdarzy się coś nieprzewidzianego i poprosimy nieznaną dziecku osobę, by odebrała je ze szkoły, umówmy się, że pójdzie z nią jeżeli poda hasło ustalone wcześniej między dzieckiem a rodzicami.

10. Szacunek dla innych

Należy wpoić dziecku postawę szacunku dla innych – ludzi niepełnosprawnych, osób starszych, rówieśników, dzieci młodszych, osób dorosłych oraz zwierząt. Trzeba tłumaczyć, że ludzie zachowują się różnie w zależności od wieku, upodobań, niektórzy mogą prezentować specyficzne zachowania np. z powodu choroby. Dziecko musi wiedzieć, że nie wolno wyśmiewać innych, a jeśli robią oni coś, co powoduje jego dyskomfort powinno o tym powiedzieć – jeśli nie ma odwagi porozmawiać z daną osobą niech powie o tym rodzicom czy zaufanemu nauczycielowi. Warto, by dziecko znało i stosowało zwroty grzecznościowe. Konieczne jest również uświadomienie dzieciom, że zwierzęta są żywymi istotami i odczuwają ból – nie można ich szarpać, dręczyć ani im dokuczać.