



מאמר

הרגליי הגיינה

כיצד ניתן לחנך את הפעוט המתחיל לרכוש את עצמאותו להרגלי היגיינה נכונים ? בכל הנוגע להרגלי היגיינה, הרי שההתלהבות מתחילת השליטה על יציאותיו היא מומנטום מצוין אותה ניתן לנצל לצורך חינוכו להקניית הרגלי ניקיון כלליים. כמו בכל דבר שתלמדו אותו, גם כאן, דרושה עקביות ויסודיות, ומהר מאוד תקצרו את הפירות.

ראשית כדאי להתייחס לכל נושא ההליכה לשירותים כאל דבר בריא, מועיל וחשוב.

היציאות אינן דבר "מגעיל" וקקי אינו דבר "מסריח", אלא צורך טבעי. ומדוע חשוב לציין זאת בפני הפעוט ? מכיוון שכך התייחסותו לעניין תהיה פשוטה, ישירה ועניינית והוא לא יפתח בעתיד עצירויות בגלל עכבות בנושא.

עם ההליכה איתנו לשירותים וסיום הפעולה הקפידו להראות לו ובצעו אתם את פעולת הניקוי. חשוב במיוחד להקפיד אצל בנות שהפעולה תתבצע מקדימה כלפי פי הטבעת, על מנת למנוע זיהומים בדרכי השתן הרגישות שלהן.

שלב שני הוא הקניית ההרגל הקבוע של שטיפת ידיים עם מים וסבון לאחר כל ביקור בשירותים.

כאשר יתרגל הפעוט לכך שכל ביקור בשירותים קשור מייד אחר כך עם שטיפת ידיים הגונה הרי שביססתם אצלו הרגל ניקיון חשוב. אם קיימות התנגדויות לדבר מצידו, תוכלו לספר לו על החיידקים הנמצאים בידיים ועד כמה חשוב להיפטר מהם על ידי סבון ומים וכמה נעים להיות נקי ובריא.

בתחום **היגיינת השיניים** חשוב להמשיך ולצחצח את שיני הפעוט בעצמכם. עדיין אין מדובר בגיל בו תוכלו לסמוך על הילד שיעשה את העבודה לבד. יחד עם זאת, אם הוא מתעקש על ביצוע הפעולה בעצמו, תוכלו להגיע עימו להסכם כלשהו. לדוגמא, תוכלו לתת לו לנסות למרוח את המשחה על המברשת, או להגיש לכם את שפופרת משחת השיניים ולעזור לכם לקבוע כמה משחה נחוצה. בעת פעולת ההברשה ולאחר שתסיימו אתם את העבודה, תוכלו לתת לו לאחוז בעצמו את המברשת ולחקות את פעולת הצחצוח כפי שנעשתה על ידיכם. נצלו את עצמאותו המתהווה והסבירו לו כי צחצוח נכון הוא בתנועות של מטה ↴ מעלה ולא לצדדים.

אמבטיה וחפיפות ↴ ילדים רבים כבר מגיל שנתיים מביעים חוסר רצון לשתף פעולה בכל הקשור לחפיפת ראש ולרחצה. לצורך כך תוכלו לשתפם בעת קניית השמפו והסבון, בשעת האמבטיה תוכלו לתת להם את האחריות על הוצאת השמפו ומריחתו על ראשו (בעזרתכם האדיבה, כמובן). אם גם פעולות אלה לא יעזרו והפעוט יתלונן כי נכנסים לו מים לעיניים, תוכלו לרכוש כובע מיוחד המיועד לדבר המונע את רוב חדירת המים לעיניים. לחילופין, הרגל פשוט כמו לימוד הפעוט להטות את ראשו לאחור בזמן שטיפת השיער יעשה את העבודה בצורה הטובה ביותר ויבסס הרגל נוח וטוב.

חשוב ביותר לא לוותר לפעוט גם אם מחאותיו קולניות ורבות. עם הזמן הוא ילמד כי מדובר בדבר קבוע וחשוב ושאין בכוונתכם לוותר. לאחר ביסוסם של ההרגלים הם יעשו חלק משגרת היום ולא יהיה יותר צורך להשקיע מאמצים ואנרגיות על מנת לשכנע את הפעוט לבצעם