Svarbiausi dalykai, susiję su mūsų kūnu

Kiekvienam tėčiui ir mamai tenka švelniai mokyti vaikus higienos. Žvelgdami į savo mažylį, žaidžiantį purve arba valgantį pirštais, daugelis tėvų gali pradėti nuogąstauti, kad jų pastangos niekuomet neatneš vaisių. Bet tai tęsis tik kurį laiką. Nors žengiantį į paauglystę vaiką jums tikriausiai dar reikės raginti valytis dantis, šukuotis ir praustis, paaugliui to priminti nebereikės!

SAUSIO 15 D.

Konkrečioms progoms tinkama apranga

Nors laikui bėganti oficialūs reikalavimai aprangai mažėja, žmonės vis dar pastebi, kuo mes vilkime. Taigi raginkite vaiką atidžiai pasirinkti drabužius.

Pasiūlykite įsivaizduoti, kas būtų, jeigu įžengęs į gydytojo kabinetą jis išvystų šį, mūvintį mėlynus džinsus ir dėvintį trumparankovius marškinėlius su Peliuko Mikio atvaizdu. Taip pat paraginkite pamąstyti, kas atsitiktų, jeigu jis dalyvautų nagrinėjant bylą, o teisėjas vilkėtų šiltą sportinį kostiumą. Arba atėję į bažnyčią pastebėtume dvasininką, apsiavusį sandalais ir mūvintį šortus?

Vaikas tikriausiai prapliuptų juoku – tokie drabužiai atrodytų keisti ir netinkami. Nors specialistai galėtų dirbti taip apsirengę, žmonėms tikriausiai būtų sunku nekreipti dėmesio į tai, kaip kvailai jie atrodo.

Viena vertus, drabužių paskirtis praktiška – žmonės rengiasi tam, kad pridengtų savo kūnus ir apsisaugotų nuo oro sąlygų. Jeigu mūsų aprangą lemtų tik šios priežastys, aukščiau minėti gydytojas, teisėjas ir dvasininkas atrodytų visai tinkamai.

Tačiau apranga atlieka ir simbolinę funkciją. Tai, kuo žmogus dėvi, sukuria tam tikrą įspūdį. Pavyzdžiui, jūsų vaikas gali manyti, kad niekas nepastebės, jeigu koncerte jis avės senais sportbačiais. Juk galiausiai jis apsiavęs! Tačiau tokiam renginiui būtina pasipuošti, todėl seni sportbačiai šiuo atveju visiškai netinka.

Sulaukęs maždaug penkerių metų, mažylis turėtų pradėti suprasti, kad jo drabužiai perduoda tam tikrą žinią, o tinkama apranga reiškia pagarbą kitiems. Tokio amžiaus vaikui leiskite pasirinkti, kuo rengtis (kartkartėmis tai galima leisti net mažesniam, kuris jau turi tvirtą nuomonę), tačiau pasilikite veto teisę, jeigu šis pasirinks netinkamai. Be to, nereikėtų versti dėvėti drabužių, kurie jam visiškai nepatinka, nebent tai būtina. Toliau pateiktos kelios rekomendacijos, padėsiančios jūsų atžalai spintoje išsirinkti tinkamiausią drabužį.

1. Renkitės panašiai kaip kiti. Gimtadienio vakarėliui rinkitės žaidimams tinkamus drabužius, o vestuvėms pasipuoškite. Jei nesate tikri, ką dėvės kiti, nesidrovėkite paklausti.
2. Drabužiai turi būti švarūs.
3. Nesistenkite pranokti kitų rengdamiesi labai brangiais drabužiais.

Užduotis

Tegul jūsų vaikas iš žurnalų arba katalogų iškerpa įvairių drabužių. Tuomet sugrupuokite juos, atsižvelgdami į tai, kur kokius dera vilkėti. Parinkite drabužius tokioms progoms, kaip mokykla, arbatėlė, žygis, vestuvės, diplomo įteikimas, gimtadienio vakarėlis, apsilankymas tėčio biure, bažnyčioje, koncerte ir laidotuvėse.

SAUSIO 16 D.

Papuošalai

Jūsų dukra visuomet gali vadovautis laiko išmėgintu mamų patarimu: „Puoškis tol, kol jausi, kad atrodai gražiai, o tada vieną papuošalą nusiimk.“ Tokiu atveju mergaitė atrodys puošniai, tačiau nebus apsikabinėjusi papuošalais. Galima vadovautis dar paprastesne taisykle: jeigu nesi pakviesta į iškilmingą vakarienę, nešiok ne daugiau negu tris papuošalus. Per daug papuošalų mergaitę padarys panašią į Kalėdų eglutę.

Berniukai dažniausiai vengia nešioti papuošalus. Visgi laikui bėgant stilius keičiasi, todėl dabar tampa priimtina kasdienai užsirišti odos ar natūralaus pluošto juostelę su keliais karoliukais arba retkarčiais mūvėti paprastą žiedą. Net jei jūsų sūnus norės išbandyti kokius nors niekučius, galiausiai pastebės, kad tėtis ir kiti suaugę vyrai dažniausiai segi tik rankinį laikrodį ir mūvi vestuvinį žiedą.

Mergaitės turi kur kas daugiau galimybių – juk yra daugybė žavių kasdienių papuošalų, kurių stilius, atrodo, keičiasi kas mėnesį. Paprastumas, saugumas ir šeimos pageidavimai – tai svarbiausi dalykai, į kuriuos turėtų atsižvelgti mergaitė, rinkdamasi papuošalus. Kartais tėvai dukroms ausis praduria dar kūdikystėje, o kiti leidžia tai padaryti tik sulaukus paauglystės. Be to, bet kokio amžiaus mergaitei saugiausia nešioti mažus, prie ausies prigludusius auskarus.

SAUSIO 17 D.

Būti švariems visai nesunku

Švara beveik prilygsta dievotumui, tačiau ne visi vaikai tai supranta. Jiems nebūdingas įgimtas gebėjimas išlikti švariems – visi tėvai žino, kaip atžalas traukia purvas, lipnūs maisto produktai ir dar blogesni dalykai. Taigi tuo amžiaus tarpsniu, kai mažylis pirštais

džiaugsmingai kabina iš indelio žemės riešutų sviestą, apsiavęs sportbačiais žygiuoja tiesiai į balą arba visą savaitę stengiasi išvengti vonios, svarbu apie švarą priminti nuolat.

Sulaukęs paauglystės jūsų vaikas tikriausiai taip pamėgs švarą, kad tiesiog nusigremš odą, tačiau iki tol priminkite, kad už savo kūno švarą atsakingas jis pats, o švaresnis žmogus patrauklesnis aplinkiniams. Be to, švara padeda išlikti sveikiems.

Vaikas rankomis neturėtų liesti nosies, ausų ir burnos, nes pirštais pernešami nešvarumai ir mikroorganizmai, prie kurių jis anksčiau buvo prisilietęs. Skatinkite visuomet nusiplauti rankas prieš valgį ir po jo, prieš dengiant stalą, ruošiant maistą arba apsilankius tualete. Rankas reikėtų nusiplauti ir pažaidus lauke, ką nors meistravus arba atlikus įprastus darbus namie ar mokykloje.

Užduotis

Padėkite vaikui susitvarkyti savo tualeto reikmenis. Tvarką vonios kambaryje padės palaikyti paprasčiausi plastikiniai krepšiai, į kuriuos galima susidėti šampūną, prausiklį ir losjoną. Jeigu vonios procedūros taps ritualu, vaikas greičiau supras jų svarbą. Suplanuokite, kaip elgtis su panaudotais rankšluosčiais – nors jų nereikia skalbti kiekvieną kartą nusišluosčius, reikėtų juos sukabinti taip, kad vaikas lengvai rastų savąjį. Pradėjus lankyti penktą klasę, tualeto reikmenų rinkinį turėtų papildyti dezodorantas.

SAUSIO 18 D.

Kvepalai

Jau pradinių klasių mokinės kartais naudojasi kvepalais, kvapais, odekolonais ir tualetiniu vandeniu (berniukai tualetiniu vandeniu paprastai pradeda purkštis aukštesnėse klasėse).

Kvepalai nėra skirti nuslopinti kitus kvapus, taigi po futbolo treniruotės apsipurkšti „Old Spice“, užuot ėjus į dušą, yra prasta mintis. Nusiprausus vonioje arba duše, kvepalus reikėtų naudoti saikingai.

Kvapnūs purškalai, naudojami po prausimosi, paprastai yra lengvi, taigi su jais galima elgtis laisviau. Odekolonų kvapas kiek stipresnis, todėl pakaktų porą kartų spustelėti buteliuką (odekolonu geriausia pasikvėpinti riešą ir kaklą), o ne purkšti ant viso kūno. Kvepalų kvapas stipriausias, todėl juos reikia naudoti atsargiai. Kvapas aplinkiniams gali būti per stiprus, nes pasikvėpinęs asmuo gretai pripranta prie savo kvapo ir galiausiai jo nebeužuodžia. Kai kurie žmonės alergiški kvepalams, todėl visomis jėgomis stengsis jų išvengti.

Užduotis

Paimkite kelis kavos filtrus ir sukarpykite juostelėmis. Eidami pirkti kvepalų kartu su vaiku, leiskite papurkšti mėginio ant popieriaus juostelės, pamojuokite ja, kad pajustumėte kvapą, ir užrašykite kvepalų pavadinimą. Pasinaudokite keliais mėginių buteliukais ir sudarykite skirtingai kvepiančių juostelių rinkinį. Parsinešę juosteles namo leiskite vaikui neskubant išsirinkti mėgstamiausią kvapą. Šią užduotį kartu atlikite ir jūs – taip išsirinksite naują mėgstamą kvapą.

SAUSIO 19 D.

Rūpinimasis savo išvaizda viešumoje

Rūpintis savo išvaizda svarbu dėl daugelio priežasčių – tai naudinga sveikatai, yra gera auklėjimo priemonė, be to, vaikas tampa mielesnis. Tačiau būtina priminti, kad rūpinimasis savo išvaizda visuomet yra asmeninis reikalas. Vaikas jokiu būdu neturėtų to daryti viešumoje.

Priminkite, kad viešumoje negalima šukuotis šepečiu ar šukomis, ypač to negalima daryti restorane – jeigu norite susitvarkyti plaukus, būtinai eikite į sanitarines patalpas. Namie vaikas turėtų įprasti laikyti šukas ir šepečius tik miegamajame ir vonios kambaryje. Jis niekada neturėtų šukuotis virtuvėje, kad plaukų nepatektų į maistą.

Viešumoje jokiu būdu negalima liesti šių trijų kūno dalių: nosies, ausų ir dantų. Nelieskite jų jokiais atvejais. Tai ne tik atrodo siaubingai, bet ir yra nehigieniška.

Kino teatre, restorane ar auditorijoje jokiu būdu negalima karpytis nagų. Tai galima daryti vonios kambaryje, kurį reikėtų palikti tik baigus higienos procedūras.

SAUSIO 20 D.

Gaivus burnos kvapas

Vaikai jautrūs kitų žmonių burnos kvapui. Savo tėvų gėdai mažylis gali viešai išreikšti pasibjaurėjimą suraukęs nosį ir garsiai pareikšdamas: „Tau dvokia iš burnos!“ Tėvai turėtų švelniai paaiškinti, kad nors mes lengvai pajuntame kitų burnos kvapą, dažniausiai nejaučiame savojo. Taigi vaikai turėtų įprasti kasdien daryti kelis dalykus: ryte ir vakare valytis dantis, o nuo trečios ar ketvirtos klasės pradėti valytis juos siūlu, ir įprasti skalauti burną skalavimo skysčiu – visi šie veiksmai svarbūs norint išvengti blogo burnos kvapo. Jie naikina burnoje esančias bakterijas, kurios sukelia blogą burnos kvapą ir gadina dantis. Mokykite atžalą, kad kasdien valydamasis dantis šepetėliu švelniai perbrauktų ir per dantenas bei liežuvį, skruostų vidų ar gomurį. Tai atgaivina, pagerina burnos kvapą ir padeda atsikratyti bakterijų.

Be to, vaikas apie blogą burnos kvapą neturėtų nieko sakyti vyresnio amžiaus asmeniui. Paaiškinkite, kad pagyvenusiam žmogui tai gali sakyti tik jo bičiuliai. Dėl blogo burnos kvapo vaikas gali įspėti draugą, tačiau tai turėtų daryti maloniai. Kita vertus, geriau tai pasakyti draugui į akis, negu aptarinėti su kitais. Iš pradžių šis pasijus nesmagiai, bet ilgainiui bus dėkingas.

SAUSIO 21 D.

Čiaudulys

Apči! Tai išgirdę susigūžiate, įsivaizduodami aplinkoje pasklindantį mikrobų debesį. Ar vaikas užsidengė nosį ir burną? Ar jis nusigręžė nuo kitų žmonių? O gal gresia dar vienas „sprogimas“?

Niekas nereikalauja, kad vaikas laikytų užgniaužęs čiaudulį, kol akyse išsprogs kraujagyslės. Tačiau jis turėtų čiupti nosinę (arba popierinę servetėlę, jeigu nosinės nėra) ir sulaikyti čiaudulį. Čiaudėdamas neturėtų prisidengti veido plikomis rankomis, nes taip perneš mikrobus visur, prie ko vėliau prisilies, bet gali užsidengti nosį ir burną vidine rankovės puse. Čiaudint pakanka pasakyti: „Atsiprašau."

Jeigu esate viešoje vietoje, pavyzdžiui, koncerte arba kino teatre, ir jaučiate, kad jis gali pradėti nuolat čiaudėti, pasiūlykite iš ten išeiti.

Nusičiaudėjęs vaikas gali išgirsti: „Į sveikatą!" Šis senovinis, dažnai savaime išsprūstantis palinkėjimas grindžiamas prietaru, kad čiaudint dvasia gali palikti kūną. Mūsų protėviai tikėjo, kad čiaudėdami esate arti mirties, todėl linkėti sveikatos tapo tradicija. Asmeniui, pasakiusiam „Į sveikatą!", mandagu padėkoti ir daugiau nieko pridurti nereikia.

SAUSIO 22 D.

Oi, man reikia pasinaudoti tualetu...

Ėjimas į tualetą nėra tinkamiausia tema pokalbiui prie pietų stalo, bet nereiškia, kad toks poreikis niekuomet neiškils. Jūsų vaikas turėtų suprasti, kad tai būtina gyvenimo dalis.

Jeigu pietaujate ne namie ir jūsų sūnus ar dukra nežino, kuriuo vonios kambariu naudotis, turėtų to paklausti. Nemanykite, kad galima naudotis kiekvienu vonios kambariu – kai kuriose šeimose yra tik suaugusiesiems skirtas vonios kambarys. Pasinaudojęs vonios kambariu vaikas turi palikti jį švarų. Jeigu yra popierinių rankšluosčių, gražu nušluostyti ant plautuvės užtiškusius vandens lašus. Ir, žinoma, būtina tualete nuleisti vandenį.

Nors vaikas vonios kambarį turėtų palikti tvarkingą, nereikėtų pašalinti visų apsilankymo jame pėdsakų. Pasinaudojęs lininiu arba kilpiniu rankšluosčiu, jis turėtų laisvai jį sulankstyti ir padėti ant staliuko arba lentynėlės. Nereikėtų sulankstyti rankšluosčio taip gražiai, tarsi jis nė nebuvo naudotas, – rankšluostis skirtas šluostytis, net jei jis ir labai gražus. Panaudotus popierinius rankšluosčius reikia išmesti.

Užduotis

Vonios kambaryje padėkite kempinę, kad vaikas įprastų nusiprausęs nušluostyti vandens lašus nuo plautuvės ar dušo kabinos.

SAUSIO 23 D.

Tinkama laikysena

Tikriausiai mokėte vaiką stovėti tiesiai dar tada, kai jis buvo pyplys. Galbūt tiesiog nenorėjote, kad jis atrodytų pakumpęs, tačiau gera laikysena taip pat išreiškia dėmesingumą ir pagarbą kitiems. Tai ypač svarbu bendraujant su suaugusiaisiais.

Vaikas turėtų stovėti šiek tiek pražergęs kojas, visu svoriu remtis priekine pėdos dalimi, o ne kulnais. Taip jis kiek pasvirs į priekį, o ne atsiloš atgal. Pečius reikėtų pakelti ir

atlošti atgal, pilvą įtraukti, o krūtinę truputėlį išpūsti – tai rodo pasitikėjimą, dėmesingumą ir kad esi įsitraukęs į pokalbį. Į kišenę galima įsikišti tik vieną ranką (jeigu abidvi rankos sugrūstos giliai į kišenes, nusvyra pečiai ir tai rodo pasitikėjimo stoką). Smakras turėtų būti lygiagretus grindims, ne iškeltas aukštyn, bet ir nenuleistas ant krūtinės – taip vaikas akimis užmegs ryšį ir neatrodys pasipūtęs arba palūžęs. Jeigu nuleistas smakras, nuleistos ir akys, o tai rodo drovumą arba abejingumą. Užmegzti akių ryšį ir pasveikinti kitus šypsena – tai kūno kalba, spinduliuojanti šilumą ir draugiškumą. Eiti vaikas turėtų tvirtai, pakeldamas pėdas nuo žemės. Kojas velkantis asmuo atrodo betikslis ir nuobodžiaujantis.

Užduotis

Paimkite heliu užpildytą balioną su ilga virvute. Paraginkite vaiką įsivaizduoti, kad balionas pritvirtintas jam prie galvos, o virvutė leidžiasi per stuburą. Jausmas, kurį jis patirs įsivaizduodamas, kaip balionas jį tempia aukštyn, primins nuolat būti pasitempusiam.

SAUSIO 24 D.

Kramtomoji guma

Nors kai kurie gerų manierų specialistai pataria apskritai niekada nekramtyti gumos, nuo realybės neatitrūkusiems tėvams praverstų kelios rekomendacijos šia tema. Taigi tokie tėvai turėtų nustatyti taisyklę: „Gali kramtyti gumą tik tuomet, kai niekas tavęs nemato.“ Taigi gumos nedera kramtyti tokiose vietose kaip mokykla, bažnyčia, taip pat vestuvėse, teatre ar per privačias pamokas.

Kalbant apie kramtomąją gumą blogiausias dalykas yra jos išvaizda. Antroji problema ta, kad daugelis vaikų nežino, ką daryti baigus kramtyti gumą. Ji neturėtų būti numesta ant grindų arba išspjauta į puodelį, priklijuota po stalu ar už ausies. Taip pat neturėtų būti priklijuota prie lėkštės, kad po pietų būtų galima toliau kramtyti. Gumą reikia išmesti. Suvyniokite ją į gabalėlį popieriaus ir išmeskite į atliekų krepšį (o ne nuleiskite tualete).

Kramtyti gumą vaikas turėtų namie arba lauke, pavyzdžiui, dalyvaudamas sporto renginyje. Gumos gabalėlis turėtų būti toks mažas, kad neišpūstų skuosto, o kramtyti visuomet reikėtų užčiaupus burną. (Kažkas yra pasakęs, kad neturi girdėtis, kai kultūringas žmogus valgo sriubą. Tas pats pasakytina ir apie kramtomąją gumą, tik ji jokiu būdu neturėtų ir matytis!)

Prieš dėdamasis į burną naują kramtomosios gumos gabalėlį, vaikas turėtų pasiūlyti pasivaišinti kartu su juo esantiems draugams.

SAUSIO 25 D.

Kosulys ar čiaudulys prie stalo

Nemalonu valgyti prie vieno stalo su persišaldžiusiu žmogumi. Persišaldžiusiam žmogui valgymas greičiausiai irgi neteikia malonumo, nes užsikimšusi nosis slopina skonio receptorius. Taigi maistas jau nebėra toks gardus.

Kol vaikas valgo gana tyliai, jis net ir persišaldęs gali sėdėti prie bendro stalo. Jeigu čiaudulio ar kosulio nebeįmanoma sulaikyti, jis turėtų atsiprašyti. Pirmą kartą kosėdamas arba čiaudėdamas turėtų užsidengti nosį ir burną tuo, kuo gali, – servetėle arba ranka, ir visuomet nusigręžti nuo stalo. Niekas negali tvirtai pasakyti, ar tai iš tiesų sulaikys ore pasklidusius mikrobus... tačiau toks elgesys atrodo kur kas geriau, negu čiaudėti tiesiai ant stalo.

Jeigu čiaudulio ar kosulio negali suvaldyti, vaikas tuo metu turėtų pabūti vonios kambaryje. Priminkite, kad prieš grįždamas prie stalo nusiplautų rankas.

SAUSIO 26 D.

Jeigu jūsų vaikui prie stalo bėga nosis

Nosis gali pradėti varvėti valgant per karštą arba aštrų maistą. Jeigu taip atsitinka dažnai, vaikas turėtų prie stalo atsinešti nosinę ir laikyti ją kišenėje arba sterblėje. Problemą reikėtų spręsti pasukant galvą į šoną ir tyliai nusišluostant nosine – stotis nuo stalo nereikia. Bet jeigu prireiks garsiai šnypšti nosį, teks atsikelti nuo stalo.

Jeigu nosinės nėra, geriau prie varvančios nosies prispausti servetėlę, negu šnarpščioti arba trinti panosę rodomuoju pirštu. Vaikas neturėtų pūsti nosies į servetėlę, šluostę ar popierių.

SAUSIO 27 D.

O ką daryti su rauguliu?

Maistas ne visada gali judėti žemyn taip sklandžiai, kaip norėtume, taip pat negalima tikėtis, kad skrandis niekuomet neišleis jokio garso. Nors turėtume visomis jėgomis stengtis nuslopinti raugulį, kartais tai tiesiog neįmanoma.

Tegul vaikas neįsitempia – retkarčiais atsirūgti nėra pasaulio pabaiga, jeigu tai vyksta gana tyliai ir netyčia. Tačiau jokiu atveju – net gimtadienio vakarėlyje arba per krepšinio rungtynes – negalima surengti raugėjimo varžybų.

Kad jaustųsi ne taip nepatogiai dėl nesulaikyto raugulio, pasiūlykite jam prisidengti burną ranka arba servetėle, nes tai šiek tiek nuslopins garsą, tada atsiprašyti. Nereikia nieko aiškinti apie jautrų skrandį ir nesėkmingas pastangas jam nuraminti. Geriau šiai situacijai skirti kuo mažiau dėmesio. Pajutęs, kad vėl gali atsiraugėti, vaikas turėtų atsiprašyti ir eiti į vonios kambarį.

SAUSIO 28 D.

Vardinės kortelės nešiojimas

Vardinė kortelė mus identifikuoja, tampa lengviau užmegzti ryšį ir didėja tikimybė susirasti naujų draugų. Panaudoti tokias korteles puiku tais atvejais, kai susirenka gerai vie-

nas kito nepažįstantys žmonės. Nesmagu būti tarp žmonių, kurie mums atrodo pažįstami, su kuriais buvome susitikę anksčiau, tačiau negalime prisiminti jų vardų. Kortelės su vardais padeda šią problemą išspręsti.

Paprašytas prisisegti kortelę su savo vardu vaikas turėtų išeiti į priekį ir tai padaryti. Taip suaugusieji galės greičiau jį atpažinti, be to, jo vardą žinos kiti vaikai.

Kortelę su vardu reikėtų segėti dešinėje pusėje. Taip ją iš karto pastebės kiekvienas, spaudžiantis jūsų atžalai ranką. Kortelė turėtų būti prisegta tiesiai, netoli peties.

Perspėkite vaiką, kad jis gali paprašyti pakeisti kortelę, jeigu jo vardas užrašytas neteisingai.

Užduotis

Gimtadienio vakarėliui paruoškite ryškiaspalvių kortelių su vardais, jeigu svečiai vienas kito gerai nepažįsta. Susitarkite dėl vakarėlio temos ir naudokite skirtingų spalvų korteles, kad vaikus būtų lengviau suskirstyti komandomis. Pagaminkite korteles iš popieriaus, kurio viena pusė lipni, arba užkabinkite ant kaklo ilgu kaspinu. Pasiruoškite kelias tuščias korteles, kad galėtumėte pakeisti neteisingai užrašę vardą.

SAUSIO 29 D.

Rankos

Rankos – tai svarbi saviraiškos priemonė. Jos ypač svarbios kūno kalbai, kuria kartais perduodama kur kas daugiau, nei pasakoma žodžiais, be to, kūno kalba ir ištarti žodžiai gali prieštarauti vieni kitiems. Pavyzdžiui, jūsų dukrelė gali sakyti sutinkanti draugei paskolinti mėgstamą lėlę, tačiau jeigu jos rankos suspaustos, vadinasi, ši mintis jai nelabai patinka.

Sėdintį vaiką raginkite ramiai laikyti sterblėje vieną ant kitos sudėtas rankas. Jeigu jis sėdi prie stalo, neturėtų rankomis į jį barbenti.

Rankų nereikėtų slėpti kišenėse. Prieš daugelį metų susiformavusios elgesio normos reikalavo, kad rankos visuomet būtų matomos, – taip aplinkiniai galėjo būti tikri, kad žmogus neslepia ginklo. Šiomis dienomis nepridengtos rankos išreiškia pasitikėjimą.

Nepridengtos rankų plaštakos turėtų būti švarios, tvarkingai nukirptais nagais. Net tada, kai mada suaugusiesiems siūlo auginti ilgus nagus, vaikams geriausiai tinka trumpai nukirpti nagai. Vonios kambaryje padėkite šepetėlį nagams valyti, kurį jie turėtų reguliariai naudoti drauge su dantų šepetėliu.

Dar keli patarimai, kaip reikėtų elgtis su savo rankomis:

1. Rankomis nelieskite plaukų.
2. Viešai jų neapžiūrinėkite.
3. Nelieskite veido.

Užduotis

Susiraskite knygą, kurioje būtų rašoma, kokius šešėlius ant sienos galima sukurti rankomis. Padėkite vaikui sukurti keletą figūrų, kad jis suprastų, kaip kūrybingai gali panaudoti savo rankas. Paaiškinkite, kad rankos „bendrauja“ su kitais net tuomet, kai sūnus ar dukra apie tai negalvoja.

SAUSIO 30 D.

Užspringus

Užspringti galima dviem būdais. Vienu atveju maistas patenka „ne į tą gerklę“, suerzina kvėpavimo takus ir sukelia kosulį. Veidas parausta, iš akių pasipila ašaros ir būna gana nemalonu. Tačiau toks užspringimas nekelia pavojaus gyvybei. Geriausia tokiu atveju nespoksoti į užspringusį asmenį. Jeigu užspringo jūsų vaikas, jis turėtų pasitraukti nuo stalo tol, kol visiškai nusiramins.

Kitu atveju užspringstama tyliai, bet tai gali sukelti mirtį. Tokio asmens kvėpavimo takai visiškai užblokuojami, jis negali nei kvėpuoti, nei kalbėti. Apie tai, kas atsitiko, užspringęs asmuo tikriausiai praneš griebdamasis už gerklės. Sausainio gabalėliui užkimšus trachėją, akys tikriausiai išsiplės ir žmogus rankomis pradės graibyti orą.

Vaikas turėtų žinoti, kaip padėti užspringusiam žmogui: kviesti pagalbą arba atlikti Heimlicho manevrą. Jeigu jis užspringo būdamas vienas, turėtų mėginti atlikti Heimlicho manevrą pats sau – stipriai suspausti pilvą arba smarkiai pasilenkti virš kėdės atlošo, kad įstrigęs maistas galėtų iššokti.

PATARIMAS

Kad neužspringtumėte, valgykite mažais kąsneliais ir gerai sukramtykite maistą!

SAUSIO 31 D.

Apsilankymas pas gydytoją

Apsilankymai pas gydytoją yra gyvenimo dalis, kuri ne visuomet būna smagi. Kad apsilankymas gydytojo kabinete būtų sklandus, padėkite vaikui pasiruošti – papasakokite, ko reikėtų tikėtis. Šiandien pacientai turi daug galimybių rinktis sveikatos priežiūros paslaugas, todėl gydytojų kabinetai tapo geriau pritaikyti vaikams. Mažėja akinamai baltų chalatų ir daugėja ryškiai išpuoštų kabinetų. Kartkartėmis laukiamieji įrengiami kaip žaidimų kambariai, kad atitrauktų mažylių dėmesį nuo neramių minčių. Paaiškinkite, kad geras pacientas:

- atvyksta paskirtu laiku;
- tyliai laukia laukiamajame;

- atsako į gydytojo arba slaugytojos užduotus klausimus (jeigu vaikas nežino, ką atsakyti, galite jam padėti);
- supranta, kad gydytojas juo rūpinasi ir visomis jėgomis stengiasi, kad jis gerai jaustųsi;
- supranta, kad galima verkti, jeigu skauda, tačiau nepuola į isteriją vos pagalvojęs, kas gali nutikti;
- padėkoja už dovanėlę, kuri jam gali būti įteikta paliekant gydytojo kabinetą.

Užduotis

Jeigu gydytojo kabinete yra stendas su mažųjų pacientų atsiųstais atvirukais, laiškais arba piešiniais, jūsų vaikas taip pat galėtų ką nors parašyti. Gydytojas perskaitys jo laišką per kitą apsilankymą.

VASARIO 1 D.

Ligoninėje

Dauguma suaugusiųjų nori viską žinoti apie procedūras, kurios jiems bus atliekamos ligoninėje, kaip jie jausis atsibudę po narkozės ir ko tikėti pasveikus. Tą patį galima pasakyti ir apie vaikus. Jeigu jūsų atžala paguldomas į ligoninę, suteikta informacija turės įtakos jo patirčiai ir elgesiui.

Vaikas stengsis išgauti kuo daugiau informacijos iš jūsų užuominų. Jeigu kalbėdami apie gydymąsi ligoninėje pabrėšite teigiamus dalykus, galimas daiktas, jūsų buvimas kartu su juo bus ramesnis. Pasiimkite su savimi vaiko mėgstamą pliušinį žaislą ir bent pirmą naktį pasistenkite praleisti ligoninėje kartu. Užtikrinkite, kad slaugytoja, kuri rūpinsis jūsų sūneliu ar dukrele, myli vaikus ir kad šis prireikus visuomet galės kreiptis į ją pagalbos. Nepamirškite pasakyti, kad jį gydo puikus gydytojas, ir paminėkite kokį nors dalyką, kurio šis gali tikėtis pasveikęs. Jūsų vaikas neturėtų kentėti dėl neramių palatos draugų. Jeigu jie triukšmauja, pas juos nuolat yra lankytojų arba visą dieną žiūri televizorių, galite paprašyti vaiką perkelti į ramesnę palatą. Ramybė ir poilsis – tai labai svarbūs dalykai norint greičiau pasveikti. Jeigu jūsų mažasis ligonis jaučiasi neblogai, raginkite jį dėkoti slaugytojai už nedideles paslaugas.

Užduotis

Vaiką išrašant iš ligoninės, atneškite dėžutę saldainių arba krepšelį šviežių vaisių, kuriuos šis padovanos mylimoms slaugytojoms. Jeigu yra pavargęs ar nejaukiai jaučiasi, tai padės nukreipti dėmesį į kitus. (Taip pat atminkite, kad slaugytojos dirba trimis pamainomis, tad jeigu paliksite saldainių dėžutę tik vienos pamainos slaugytojoms, būtų gražu ką nors padovanoti ir dirbančioms kitose pamainose.)

VASARIO 2 D.

Dantų kabės

Jeigu jūsų vaiko burnoje įtaisytos dantų kabės, padėkite jam nuo pat pradžių išsiugdyti gerus įpročius, kurie leistų užtikrinti, kad kitų žmonių nepykins, pažvelgus jam į burną, o atėjus metui nuimti kabes dantys bus geros būklės. Štai keli „dantų kabių etiketo“ patarimai:

- Kabės turi būti švarios. Pasibjaurėtina, jeigu kabės padengtos priešpiečių likučiais.
- Pirštus laikykite atokiau nuo burnos. Nemalonu žiūrėti į vaiką, kuris liečia kabes, be to, taip į burną patenka mikrobų.
- Nuimamus ortodontinius įtaisus išsiimkite būdami vieni.
- Venkite guminės juostos ir brūžinamos vielos garsų simfonijos. Liežuviu negrokite šiais „styginiais instrumentais“.
- Drąsiai šypsokitės žinodami, kad ir natūrali spindinti šypsena jau ne už kalnų. Vaikas neturėtų leistis pašaipiai vadinamas „geležiniais dantimis“ arba kreivadančiu. Dantų kabės yra tarsi kelio ženklai statybvietėse – jie kelia laikinų nepatogumų, tačiau vėliau duoda ilgalaikės naudos.

VASARIO 3 D.

Netinkami prisilietimai

Dauguma vaikų nenori, kad suaugusieji jiems glostytų galvas. Nors tokie gestai paprastai nieko blogo nereiškia, tačiau jeigu mažyliui nemalonu, perspėkite, kad nebus nemandagu pasitraukti į šalį.

Pasakykite sūnui ar dukrai, kad jie gali patys nuspręsti, kokie prisilietimai jiems nepriimtini. Vaiko asmeninė erdvė yra jo kūnas ir maždaug dviejų pėdų spinduliu aplink esanti erdvė. Jis gali neleisti į savo asmeninę erdvę patekti jokiam asmeniui, kurio buvimas jam nemalonus. Vaikas turi atsižvelgti į savo instinktus ir žinoti, kad valdo savo erdvę.

Jeigu sūnui ar dukrai nepatinka tam tikri prisilietimai, reikėtų tai ir pasakyti. Mergaitė neturėtų šaukti: „Eik šalin!“, jeigu berniukas ištiesia link jos ranką, tėčio draugas perbraukia jai per plaukus arba kažkas pakutena, tačiau turėtų pasitraukti į šalį taip, kad būtų aišku, jog ji šito nenori. Ji galėtų pasakyti: „Man nepatinka, kai mane liečia. Prašyčiau to nedaryti.“

Be to, vaikas turi žinoti, kad visuomet gali jums pasakyti, jeigu kažkas privers jį nepatogiai jaustis.

PATARIMAS

Nevenkite apkabinti savo vaiko, net ir sulaukusio paauglystės. Jeigu jis patiria tinkamus prisilietimus, geriau išmoks pasakyti „ne“ tais atvejais, kai yra liečiamas netinkamai.