



## LA IMPORTÀNCIA D'ENSENYAR HÀBITS D'AUTONOMIA PERSONAL

El desenvolupament d'una adequada autonomia personal és un dels objectius prioritaris en l'educació i desenvolupament d'un xiquet/a. Es considera autònom aquell que és capaç de realitzar, sense ajuda, aquelles activitats pròpies de la seua edat, de la seua capacitat i del seu entorn sociocultural.

L'adquisició d'aquests hàbits bàsics d'autonomia cobra una especial rellevància en els primers anys de vida (etapa d'Educació Infantil) i és fonamental per a la seua permanència al llarg de la vida. És en la llar on els xiquets tenen l'oportunitat d'aprendre, practicar i desenvolupar aquests hàbits, normalment animats i dirigits pels seus pares.

No obstant això, en els últims anys, podem veure que cada vegada són més els xiquets amb escassa autonomia en àrees com el vestit, la higiene personal, l'autocura o l'alimentació de si mateixos/es.

Normalment la falta de dedicació i temps per part dels pares a aquest tema, prefereixen fer-ho ells perquè ho fan més ràpid... i millor, un fals proteccionisme o la creença que "ja ho aprendrà quan siga més major" estan darrere d'aquest pobre desenvolupament.

Un xiquet o una xiqueta poc autònom sol ser dependent, requereix ajuda contínua, té poca iniciativa i té més dificultats per a solucionar els problemes propis de la seua edat. Tot això pot veure's reflectit en el seu aprenentatge o en la relació amb altres xiquets/es. D'ací la importància del seu desenvolupament: normalment quan progressen en aquest aspecte, també ho fan en el seu aprenentatge i relació amb els altres.

### Quins hàbits cal ensenyar?

La norma general és que tot allò que puga fer sol/a, sempre que no pose en risc la seua seguretat, ha de fer-ho per si mateix/a. També podem seguir com a criteri ensenyar aquells hàbits que tenen adquirits la majoria dels xiquets/es de la seua mateixa edat, encara que hem de ser molt cauts en aquest punt, ja que cada xiquet i cada xiqueta tenen un ritme evolutiu diferent, per la qual cosa hem d'adaptar-nos a la seua capacitat i ritme d'aprenentatge.



Els hàbits bàsics d'autonomia als quals ens referim s'inclouen en les següents àrees:

1. **Higiene:** tot allò referit a la higiene i autocura personal. Per exemple, el control d'esfínters, llavar-se les mans sol/a, raspallat de dents, el bany, llavar-se el cap, pentinar-se, usar els productes d'higiene.
2. **Vestit:** ens referim a l'ús de les peces de vestir i la seua cura: posar-se i llevar-se diferents peces (pantalons, samarretes, calcetins, calçat, abrics, cremalleres, botons, etc.), guardar-les en el lloc adequat, triar què posar-se, etc.
3. **Menjar:** relacionat amb la conducta alimentària: menjar sol/a, usar els coberts adequadament, respectar les normes bàsiques d'educació en la taula, posar i llevar la taula, etc.
4. **Vida social i en la llar:** ens referim a conductes d'autocura en la llar com ara evitar perills (endolls, productes tòxics), ordenar les seues coses (joguets, roba, material escolar), respecte i cura dels elements de casa i, d'altra banda, hàbits socials referents a la relació amb els altres i a l'ús d'alguns serveis comunitaris com ara saludar i acomiadar-se, escoltar, demanar un favor i donar les gràcies, respectar torns, amprar les coses, conèixer els llocs per a travessar el carrer, evitar perills fora de la llar, comprar, usar el transport públic, gaudir de serveis d'oci com el cinema, parcs i zones infantils, etc.

### **Com s'ensenyen aquests hàbits?**

La majoria dels xiquets/es funcionen molt bé amb rutines, per tant, allò ideal seria aconseguir que aqueixos hàbits es treballen d'una forma organitzada perquè es convertisquen en rutinaris. Amb una pràctica adequada els hàbits s'aprenen en 20-30 dies.

Cal seguir els següents passos:

#### **1. Dir-li què se li demanarà i preparar allò necessari**

La primera cosa és decidir el que raonadament li exigirem d'acord amb la seua edat, ritme evolutiu i capacitats prèvies. Hem d'evitar pensaments com: "Preferisc fer-ho jo..., així acabe abans i millor". Cal ser constants i demanar-li aqueixa conducta que volem consolidar com a hàbit, en tots els llocs i per tots dos progenitors, no val que la mamà ho exigisca i el papà no, o al contrari.



És important preparar tot allò necessari per a facilitar l'aprenentatge; per exemple, si li exigirem guardar els joguets, cal preparar-li un lloc adequat.

## **2. Explicar què ha de fer i com ha de fer-ho**

Heu d'explicar-li molt clar i amb poques paraules què és el que voleu que faça, donant-li seguretat: "Des de hui seràs un xic major i et llavaràs el cap tu solet, t'ensenyaré com i sé que ho faràs molt bé".

Els pares ho faran primer per a fer de model i aniran explicant en veu alta pas a pas mentre ho fan: "Primer em banye bé el cap, després em tire una mica de xampú a la mà...". És bo demanar-li que ens repetisca les instruccions per a assegurar-se que les ha compreses bé.

## **3. Practicar**

Posar-lo a practicar; al principi oferir-li moltes ocasions de pràctica, recordant-li sempre els passos que ha de seguir: "Recorda, primer banyar-te el cap, després el xampú...". Cal elogiar sempre els primers intents, encara que no isquen del tot bé, sempre és un avanç. Les presses no són bones, cal disposar de prou temps per a practicar amb tranquil·litat.

## **4. Supervisar**

A poc a poc cal anar disminuint l'ajuda, però sempre revisar com va realitzant el que se li ha exigut. Si un xiquet està aprenent a guardar els joguets, heu de revisar que ho ha fet raonablement bé; si alguna cosa no està del tot bé, dieu-li en què pot millorar.

Elogiar i valorar sempre la seua realització.

## **I finalment...**

Alguns pares saben que el seu fill/a sap i pot fer les coses, però prefereixen fer-ho ells mateixos per pressa o inseguretat. A la llarga, aquesta manera d'actuar fa que efectivament els xiquets no tinguen autonomia i es tornen més còmodes o dependents.

En altres casos es neguen a fer les coses, cal valorar llavors si no vol perquè no està al seu abast (no té les capacitats prèvies), per inseguretat o per la seua pròpia comoditat. Segons quina siga la raó, caldrà actuar d'una manera o una altra.

La majoria dels xiquets/es xicotets/es, entre els dos i cinc anys, sí que volen fer les coses sols perquè volen sentir-se "majors". Per això, cal aprofitar aqueixos anys per a impulsar i animar en l'adquisició dels hàbits bàsics d'autonomia personal que a la llarga els donarà una major confiança i seguretat en ells/es mateixos/es i les seues capacitats.