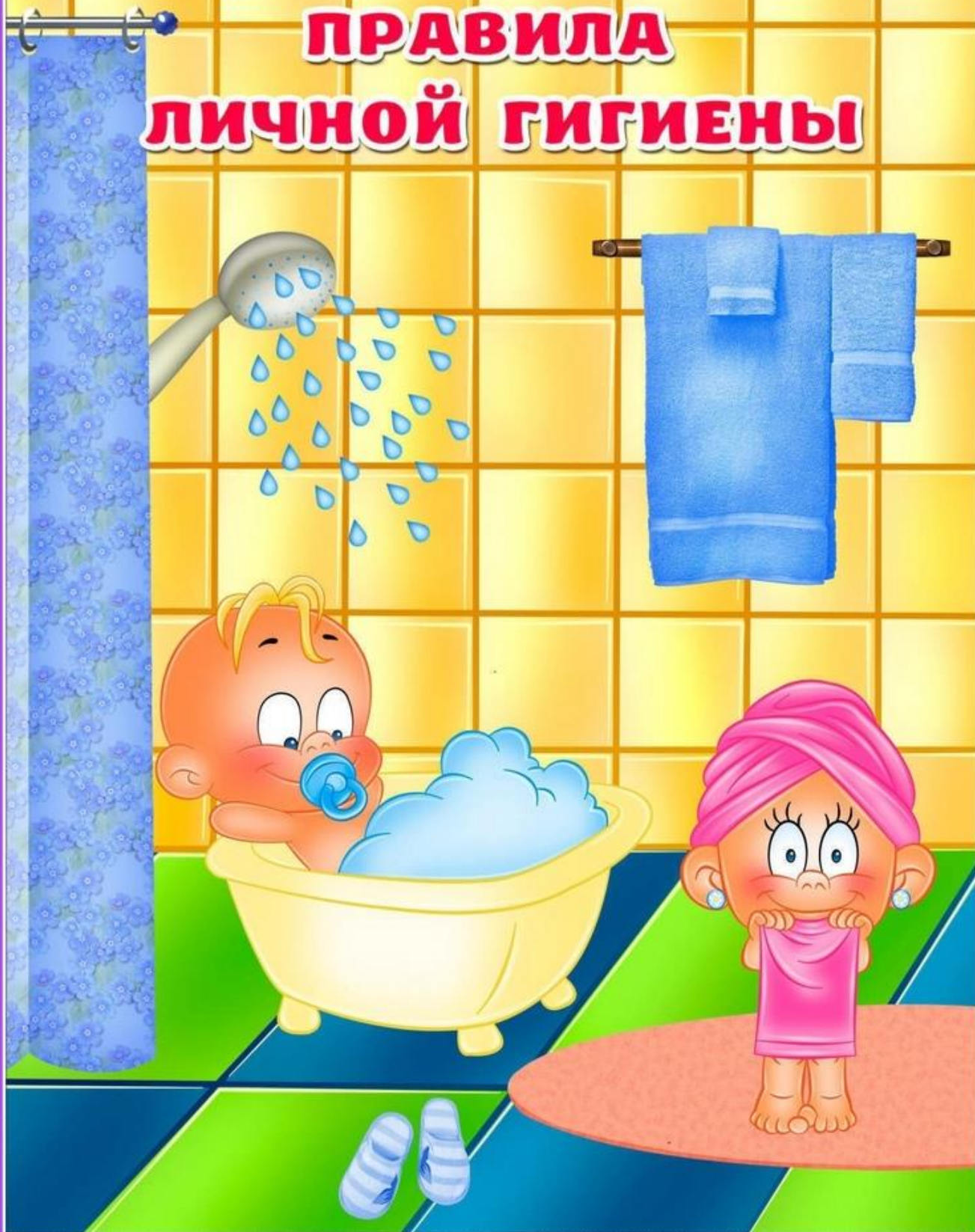


# КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Обучение детей младшего возраста принципам личной гигиены — не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать всё, как папа и мама. Если подойти к учебе последовательно и с фантазией — ребенок быстро подружится с мылом и зубной щеткой.

К гигиеническим процедурам малыша приучают с самых первых дней жизни — всё начинается с обыкновенного купания. А уже к трем годам ребенок вполне в состоянии освоить простые навыки ухода за собой.



### О ЧЁМ ГОВОРИТЬ

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя — понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным.

Маленькому человечку надо рассказывать не о страшных болезнях или абстрактном здоровье.

Для каждой семьи история про грязь своя — кто-то может рассказать, что это некрасиво, кто-то сошлется на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное — ребенка заинтересовать и не напугать.

Дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать о том, что мыть руки полезно, или загонять ребенка в ванную после прогулки. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам — и идти мыть руки вместе с ними.



## **В ГОСТИ К МОЙДОДЫРУ**

Малыш в этом возрасте и сам хочет быть самостоятельным. Поэтому надо дать ему возможность делать всё так же, как и взрослые.

- К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана.

- Ребенку надо повесить собственное яркое полотенце, до которого он сможет дотянуться сам.

- Поможет в приучении к умыванию и специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом.

Приучать малыша умываться самостоятельно надо постепенно. Хорошо, если первое время ребенок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом родитель может сам умыть ребенка и предложить ему воспользоваться полотенцем.

- в присутствии взрослого и при его помощи малыш постепенно учится правильно брать мыло, намыливать руки и смывать пену под краном.

- умывание лица, во время обучения которому папе или маме надо научить малыша вовремя закрывать глаза и не бояться мыла.

Хвалите малыша за правильные действия и никогда не ругайте, если он облился водой или уронил мыло. Пусть малыш все делает сам — медленно, неуклюже, но самостоятельно.

Дети любят сами открывать краны. Но, если температуру воды нельзя сделать фиксированной, родителям придется открывать и закрывать краны, чтобы малыш случайно не обжегся, открыв горячую воду.

В любом случае, родителям еще какое-то время придется наблюдать за тем, как ребенок умывается и вытирается полотенцем, помогая ему исправить возникающие ошибки.



## ПОД ДУШ

Многим детям нравятся струи воды, падающие сверху, но некоторых малышей придется приучать к душу постепенно.

- Включайте душ в присутствии ребенка, предложить «поймать» воду руками, побрызгаться и вообще понять, что эта шумная штука — сплошное удовольствие.
- Не делайте слишком сильный напор, чтобы льющаяся вода не напугала.
- Под ножки малышу лучше положить резиновый коврик, чтобы тот не поскользнулся.
- Купите яркую мягкую мочалку, детский гель для душа, шампунь для волос и купальный халат — чтобы все было так же, как у взрослых.

Как и при умывании, учите ребенка постепенно: намыливать и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задерживать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребенка важным ритуалом.



## **ЧИСТИМ ЗУБЫ**

Ребенок в 2 года еще не способен сам как следует почистить зубы, поэтому родителям следует активно ему помогать: брать руку малыша в свою и совершать осторожные движения. Можно также сначала доверить ребенку щетку, а потом дочистить самим. Желая приучить ребенка чистить зубы, родители могут использовать следующие методы.

**Личный пример.** Дошкольники очень любят подражать, поэтому, увидев, что мама и папа ухаживают за ротовой полостью дважды в день, тоже захотят попробовать. Можно пояснить крохе, что, совершая ежедневный «ритуал» чистки зубов, он становится старше.

**Метод зеркала.** Крохам интересно наблюдать за собой, кривляться. Поэтому, поставив перед ними зеркало, можно быть уверенными: правильная чистка зубов состоится, ведь ребенок будет хорошо видеть себя и сможет контролировать все движения.

**Использование стишков, потешек.** Маме следует проговаривать веселые тексты во время чистки, чтобы превратить скучный процесс в забавный и веселый.

**Помощь игрушек.** Движения щеткой лучше всего отрабатывать на куклах или крупных игрушках. Ребенок с удовольствием играет в стоматолога, задача взрослого – дать ему установку показать игрушкам, как правильно чистят зубы, научить их.

Следует приучать ребенка к чистке дважды в день, по 2-3 минуты, в первое время длительность допустимо сокращать.



