

## КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Родителям известно, как тяжело порой ребенка заставить помыть руки. Не говоря уже про ноги и все остальное. Даже почистить зубы заставить малышкой крайне тяжело. Что поделать — дети любят играть и не любят следить за гигиеной.

Как же привить ребенку эту полезную привычку? Итак, есть семь проверенных способов.

**Первое.** *Чтобы ребенок чувствовал себя самостоятельным, разрешите ему выбрать ту зубную щетку, которая ему понравится. Сейчас в магазинах есть большой выбор детских зубных щеток с принцессами, супергероями, и персонажами мультфильмов. Детям сложно набирать воду в ладошки, чтобы прополоскать рот, поэтому в дополнение к щетке купите и поставьте в ванной пластиковый стаканчик. Вкус зубной пасты может сильно повлиять на желание чистить зубы, поэтому выберете детскую пасту с приятным запахом.*

*Педагоги считают, что если зубная щетка и паста ребенка будут стоять в отдельном стакане, то в дальнейшем это поможет ему чувствовать себя более уверенно и позволит избежать психологической зависимости от мамы.*

**Второе.** *Превратите мытье рук в игру. Если ваш малыш не любит мыть руки, пусть игрушки составят ему компанию и помогут лапки в игрушечной ванной вместе с ним. Проговаривайте вслух каждое действие вместе с ним. Обучение должно происходить постепенно, чтобы ребенок не чувствовал, что его тренируют специально, и у него не возникло желания сделать все наоборот.*

**Третье.** *Если у вас двое и больше детей, устройте соревнование. Подготовьтесь к этому заранее: купите ватман, и все вместе нарисуйте красивый недельный график, в котором вы будете отмечать каждое мытье рук, чистку зубов, умыванием, и принятие душа. За каждое посещение ванной комнаты ребенок будет получать наклейку. Выигрывает тот, кто заполнит наклейками все ячейки. В конце недели подведите итог конкурса и наградите победителя. Дети любят быть успешными и получать призы. Такой метод обучения подходит как для малышек, так и для детей 5-6 лет и одинаково мотивирует как победителя, так и проигравшего. К какому бы результату не привело соревнование, у обоих детей будет мотивация продолжать соревнование. Ребенок-лидер захочет получить приз еще раз, а проигравший возьмет реванш, и на следующей неделе покажет лучшие результаты.*

**Четвертое.** *Лучший способ научить ребенка — это показать собственный пример. Малышки стараются во всем подражать маме и папе. Поэтому, старайтесь мыть руки вместе с ребенком. Если ребенку больше 5 лет, объясните ему почему важно мыть руки. Покажите фото опасных бактерий под микроскопом и расскажите, какой вред они могут принести, если попадут в организм. При этом важно не запугивать ребенка, чтобы в дальнейшем у него не возникло невротической привычки мыть руки каждые пять минут.*

**Пятое.** При выборе мыла для рук, обратите внимание на его состав: в нем не должно быть триклозана. Покупайте мыло без резкого запаха и красителей. Кожа ребенка отличается от кожи взрослого человека тем, что она более нежная и чувствительная, поэтому состав всех средств гигиены должен быть натуральным. Резкий запах мыла может не понравиться ребенку, и это сформирует у него негативный образ, связанный с мытьем рук.

**Шестое.** Для закрепления привычки можно использовать вспомогательные средства гигиены, такие как антисептические средства для обработки рук. После того, как вы научили ребенка мыть руки каждый раз перед едой, он может оказаться в замешательстве, когда столкнется с условиями, при которых у него не будет такой возможности. Объясните ему, что лучший способ очищения рук – это мытье с мылом в теплой воде, но, если он не может это сделать, нужно обработать руки антисептиком перед тем, как он собирается поесть. Напомните ему, что обрабатывать руки нужно не только перед едой, но и после посещения туалета, игры с питомцем, и контакта с бумажными деньгами и монетами. Выбирая антисептическое средство для ребенка, обратите внимание на его состав. Антисептик может считаться безвредным, если он не содержит спирт, химикаты, искусственные ароматизаторы. Антибактериальный эффект должен достигаться за счет натуральных действующих веществ (тимол, коллоидное серебро, масло эвкалипта или чабреца, душицы, мяты и других трав). Сейчас в продаже есть безопасные антисептики на основе коллоидного серебра, которые не вызовут аллергию и не пересушат кожу рук ребенка.

**Седьмое.** Чистка зубов – одно из самых скучных занятий и нравится, даже, далеко не всем взрослым. Но это можно изменить! Найдите и распечатайте картинку зубов. Предложите ребенку посчитать свои зубы и найти на картинке каждый из них. Придумайте забавную историю про то, как зубы дружат друг с другом, поэтому растут рядом. Включите фантазию, и ребенок будет ждать момента, когда он будет чистить зубы.