



КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА МЫТЬ РУКИ



Простые шаги, чтобы научить ребенка мыть руки

Сделайте так, чтобы малышу было комфортно: приобретите подставку под ноги, если раковина расположена высоко (чтобы ребенок мог легко на нее подняться и включить воду), расположите мыло и полотенце так, что ребенок смог легко до них дотянуться.

Старайтесь сами мыть руки в присутствии ребенка, чтобы он видел; проговаривайте свои действия. «Сначала намочим, возьмем мыло, намылим и потрем между ладошками и пальчиками, теперь смываем водичкой пену, и можно вытирать полотенцем!».

Первое время стойте рядом, помогайте ребенку, но не забирайте инициативу полностью. Пусть мы, родители, моем руки детям быстрее и качественнее, но задача в том, чтобы научить малыша делать это самостоятельно. А для этого у него должен быть интерес к процессу.

Обязательно расскажите, что промывать ладони и руки нужно определенное время (не менее 20–30 секунд). Чтобы ребенку было проще запомнить, введите за правило, что руки натирают, пока поется какая-то песенка. Например, «С днем рождения тебя» (на мотив Happy Birthday) два раза.

Можно повесить в ванной комнате пошаговую инструкцию с картинками, как мы моем руки правильно, — многим детям нравятся такие наглядные пособия.

Часто детям интереснее процесс, если мыло яркого цвета и в красочном флаконе, а на полотенце изображен любимый персонаж из мультфильма.

Расскажите, в каком кране горячая вода, а в каком — холодная. Было бы здорово, если удалось ограничить температуру в кране с горячей водой, чтобы малыш не обжегся.

Процесс мытья рук не должен для ребенка ассоциироваться с чем-то неприятным. Например, если ребенок отказывается мыть руки после прогулки, не нужно кричать и ругаться, тем самым отбивать желание к этому процессу. Придумайте какую-нибудь хитрость, чтобы просто смыть грязь в этот раз, а уже водные процедуры с воспитательной целью перенесите на более благоприятный момент.

Маленькие дети в силу особенностей нервной системы не способны воспринимать абстрактные вещи. Например, фраза «нужно мыть руки, чтобы не заболеть», для них совершенно нелогична. К тому же, думать о еще не свершившихся вещах для них не характерно. Поэтому, чтобы внедрить мытье рук в привычку, детям нужно понимать, зачем им это делать.

Почему нужно мыть руки, детям лучше всего объяснят наглядные материалы. В интернете можно найти картинки для малышей, которые показывают, как коварные микробы проникают в организм. Кроме того, есть даже специальные книги, посвященные этой теме. Благодаря ярким картинкам есть шанс, что ребенок запомнит об этой причинно-следственной связи.

А для малышей лучшей мотивацией будет фраза: «Давай мыть руки как взрослые/как мама/как папа». Это неплохая стратегия на первое время.

Как правильно мыть руки: правила для детей

Чтобы закрепить какой-либо навык, нужна предсказуемость, последовательность и регулярность. Иными словами, необходимо обозначить, когда руки нужно мыть.

Ребенку следует сказать, что ручки необходимо мыть перед тем, как:

- сесть за стол (перед едой);
- трогать свое лицо, глаза, уши;
- прикоснуться к ране, ссадине, порезу.

Также руки нужно мыть после:

- посещения туалета;
- еды, если руки испачкались;
- прогулки;
- игр с животными и контактом с их кормом;
- контакта с мусорным ведром.
- Повесьте эти правила на холодильник и, главное, придерживайтесь их сами, ведь дети учатся исключительно через подражание взрослым.