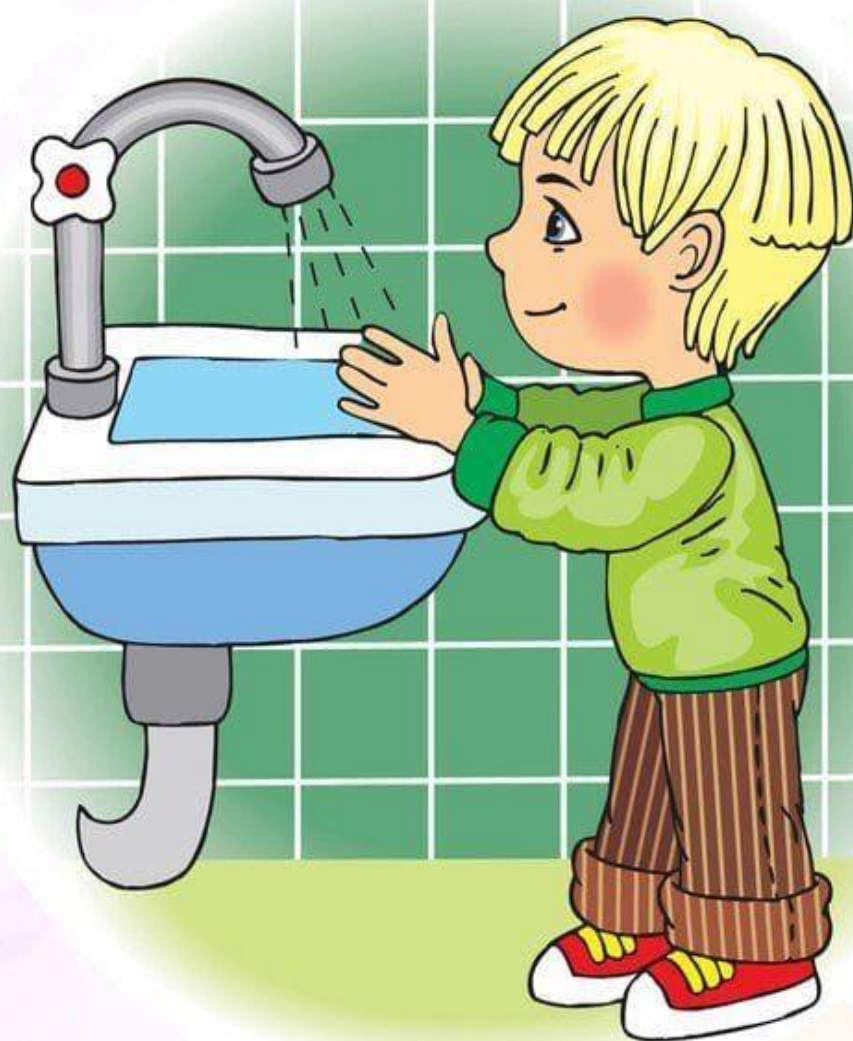


Обучение ребёнка личной гигиене



Рано или поздно наступает момент, когда перед каждой мамой встает вопрос, как обучить ребёнка личной гигиене? Когда и с чего, собственно, лучше начать? Специалисты рекомендуют начинать где-то с 18 месяцев, однако цифра эта примерная, все зависит от развития малыша, его сформированных навыков и умений.

Когда родители задумываются о процессе обучения, то следуют помнить о двух его основных составляющих: форма и наглядность.

Отдайте предпочтение игровой форме. Малыши быстро утомляются и монотонное обучение им скоро наскучит. Придумайте и расскажите ребенку сказку, где главный герой любит умываться или чистить зубки.

Второй важный момент – наглядность. Ребенок, который часто наблюдает за тем, как делает это родитель – быстрее перенимает навыки.

Возьмите себе за правило умываться и чистить зубы вместе с ребенком и не изменяйте этой привычке, пока малыш полностью не овладеет навыком.

Постарайтесь, что бы у него была возможность смотреть не только на вас, но и в зеркало. Постепенно позволяйте ему самостоятельно брать мыло или нажимать на тюбик с пастой, следите, что бы в процессе утренних и вечерних процедур у него все это было в зоне доступности.



Маленьким детям не стоит использовать мыло для каждодневного умывания лица, можно обойтись просто теплой водой. Очень полезно параллельно с умыванием проводить закаливание ребенка, использовать поочередно холодную и теплую воду. Необходимо следить за тем, чтобы малыши постарше не ленились, а тщательно мыли помимо лица и рук, шею и область за ушами. Заканчивать процедуру обучения умыванию следует акцентом на отражении в зеркале. Обратите внимание ребенка на то, что сейчас он чистый и приятно выглядит.

Чистка зубов вызывает гораздо больше сложностей. Чистить зубы ребенку нужно соответствующей пастой и щеткой. Они должны подходить для его возраста, щётка не должна быть слишком жесткой, пасту выбирайте без фтора, потому как дети могут ее случайно глотать.

При чистке зубов щётку следует водить не только в горизонтальном направлении по правой и левой стороне десен, но и вертикально, в направлении от десны вниз к зубам. Не стоит забывать и про внутренние стороны щек, а так же нёбо.

Даже если пока малыш не освоил полностью навыки - позволяйте ему чистить зубы самостоятельно.

