

ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА К ПРАВИЛАМ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



12 августа 2010 года, 09:01

[Распечатать](#)

Обучение детей младшего возраста принципам личной гигиены — не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать все, 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 — все начинается с **обыкновенного купания**. А уже к трем годам ребенок вполне в состоянии освоить простые навыки ухода за собой.

О чем говорить

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя — понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным. Психолог психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова считает, что совсем маленькому человечку надо рассказывать не о страшных болезнях или абстрактном здоровье.

Правила ухода за первыми зубами

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь с молодости. И начинать процесс «зубосберегания» лучше **с самых первых** молочных зубов.

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**.

По мнению Моргуновой, 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 все 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.

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

Последний этап — **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 — вы тоже когда-то печатали на клавиатуре одним пальцем. 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!

Приучать ребенка к душе можно, когда он научится **уверенно стоять** на ножках. Многим детям нравятся струи воды, падающие сверху, но некоторых малышей придется приучать к душе 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: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задерживать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребенка **важным ритуалом**.

Чистые зубки

Некоторые родители считают, что молочные зубы «и так выпадут», и чистить их не надо. Но это **опасное заблуждение**. Они болят также сильно, как и постоянные, а инфекция, которая селится в полости рта из-за нечищенных зубов, способна вызвать заболевание десен и перекинуться на свежевыросшие постоянные зубы.

Научить малыша **чистить зубы** не так трудно, как кажется. Когда первые зубки начинают резаться и доставляют младенцу неприятные ощущения, его можно приучить к специальным прорезывателям или «пальчиковой» зубной щетке — пластиковому колпачку с бугорками, надеваемому на палец, при помощи которого мама может массировать малышу десны.

Для самых первых зубов педиатры разработали щетку с мягкими резиновыми щетинками. А, когда зубов становится 8-12, можно купить первую **щетку с мягкой щетиной** и приучать малыша к ежедневной чистке зубов.

К полутора годам двигательные навыки ребенка развиты уже неплохо, и ему можно предложить **самому поддерживать** зубную щетку, повозить ей по зубам — все под присмотром родителей и во время их утреннего туалета. Лучше показывать, как правильно чистить зубы, на собственном примере — малышу приятнее делать все вместе с родителями.

Специальная детская щетка — с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Малышу нужна и специальная детская зубная паста. Вот только еще несколько лет дозировать количество зубной пасты на щетке придется родителям — малышей очень трудно **уговорить не съесть** сладкую и ароматную субстанцию.

Научите ребенка полоскать рот после чистки зубов — «пускать пузыри» и плевать водой в раковину нравится практически всем детям.