Как приучить ребенка мыть руки?

15 октября Всемирный день мытья рук.

Более 250 тысяч детей ежегодно погибают от диареи в Восточной и Южной Африке. Простое мытье рук является одной из самых эффективных и дешевых мер по предотвращению этого заболевания.

Привычка людей к важности этой простой гигиенической процедуры, способна спасти миллионы человеческих жизней.

Удовольствие от игры и возни в воде, приятные для всех детей, почему-то не появляется, когда им нужно мыть руки. Обычно дети или не моют руки, или просто мочат их в воде. Причина этого в не правильном обучение ребенка.

Как научить ребенка мыть руки:

1. Объясните ребенку, почему нужно мыть руки.

Не стоит вдаваться в «страшные» подробности, рассказывая о бактериях и микробах. Ребенок даже и слова эти произнести с первого раза не сможет, а то, что они невидимые, может либо напугать ребенка, либо приучить его их просто игнорировать. Поэтому ***главная цель мытья рук*** ***– это просто убрать с них грязь,*** *а с этим лучше всего справляется теплая вода и мыло.*

2. Подготовьте мыло для ребенка.

Основные требования к мылу:

- Помещается в ладошке ребенка
- Приятно пахнет
- Имеет красивый цвет
- Может выглядеть как игрушка.

3. Создайте условия для мытья рук.

- Подготовьте специальный стульчик или табуретка, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно.

В результате его руки должны не задираться вверх, чтобы добраться до воды, а, также как у взрослых, кисти рук должны быть ниже или на уровне локтевых суставов. Такое расположение не допустит затекания воды к плечам ребенка. Значит, не вызовет раздражения родителей и неприятных ощущений у ребенка. Особое внимание уделите устойчивости стульчика. В идеале, он должен быть достаточно широким, чтобы ребенок случайно с него не соскочил.

- Научите ребенка самого включать воду. Однако и здесь также необходимо уделить внимание вопросам безопасности. Если ее нельзя соблюсти, то воду лучше включать родителям.
- Подберите полотенце для ребенка и закрепите его на нужной высоте. Полотенце не должно быть слишком жестким, так как это может не понравиться ребенку и травмировать нежную кожу малыша
- Закрепите зеркало так, что бы ребенок мог видеть себя во время мытья рук, корча сам себе рожицы, это пригодится для обучения ребенка чистке зубов

4. Научите ребенка процессу мытья рук.

Малышу необходимо разъяснить и показать всю последовательность отмывания рук от грязи по шагам. Объяснения могут быть такими: «Я беру левой рукой кусочек мыла …»

5. Покажите личный пример.

Понятно, что если родители сами не моют руки, то дети это очень быстро замечают. Стараясь во всем быть похожими на родителей, они тоже или моют руки, или только делают вид, что моют.

6. Не торопите ребенка.

Учитывая, что руки, в основном, моют перед едой, которая уже стоит на столе и остывает, родители начинают подгонять ребенка. Этим они лишают его удовольствия от «мыла душистого и полотенца пушистого», превращая процесс мытья рук в немного нервное общение.

7. Будьте сдержанными.

Сдерживайтесь и не говорите обидные слова в сторону ребенка, который, моя руки, разлил воду, намочил одежду, уронил мыло, не повесил полотенце, не отмылся полностью и т.д.

Приучить ребенка мыть с удовольствием руки можно, просто уделите этому немного своего времени, энергии, выдумки, терпения. Но все эти «потери» закончатся достаточно быстро, после формирования у вашего ребенка привычки мыть руки.