

## Важные шаги к формированию полезной привычки.

**Создайте шаблон.**

В первую очередь, нужно четко определить ситуацию, после которых ребенку и взрослому необходимо мыть руки. Так, например, после игр с животными, перед едой, после туалета, после уборки в квартире – нужно, обязательно, вымыть руки.

**Подавайте правильный пример ребенку.**

Ребенок наблюдает за родителями и неосознанно копирует поведение. А если и не копирует сразу, то точно запоминает: мама/папа так делали, значит это правильно. Родитель — несомненный авторитет, и начинать взрослым, как обычно, придется с себя.

**Не обращайте внимание на возраст.**

Алгоритм с фотографиями детей будет Вам в помощь. Отработайте последовательность действий при входе в квартиру. Важное условие: ничего не трогать, пока руки не станут чистыми! Разработайте короткий маршрут: раздеться и разуться — открыть дверь в ванную комнату локтем — мою руки, как на картинке. Пройдите этот маршрут вместе с ребенком первые 10 раз (будьте готовы к тому, что может потребоваться гораздо больше повторений), чтобы закрепить навык.

**Результат там, где внимание.**

Сделайте так, чтобы ребенка в ванную влекла не только обязанность, но и что-то приятное. Например, выберите в магазине вместе с ребенком самое красивое и привлекательное для него мыло.

**Вознаграждение.**

Главное, что важно знать о формировании привычки, — осознание пользы не является само по себе наградой даже для взрослого. Пока действие не доведено до автоматизма, мозгу приходится постоянно напрягаться.

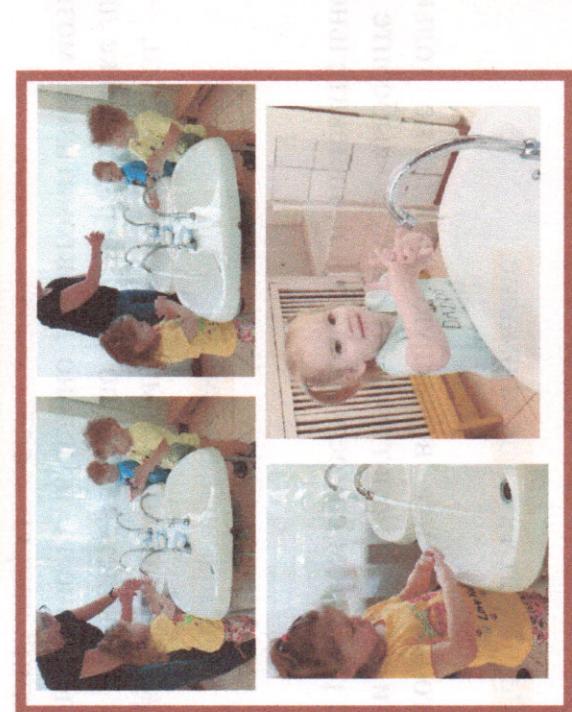
Привычка начинает формироваться тогда, когда ребенок делает что-то впервые. Если родители сразу объясняют правила игры — это задел для хороший привычки. Когда момент упускается, то ребенок делает первый раз, как получается, и это впоследствии тоже становится автоматическим действием. Так к 3-4 годам родители часто сталкиваются с множеством стихийно возникших привычек. Учится никогда не поздно, но усилий потребуется больше.

## АЛГОРИТМ (ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ) УМЫВАНИЯ И МЫТЬЯ РУК.

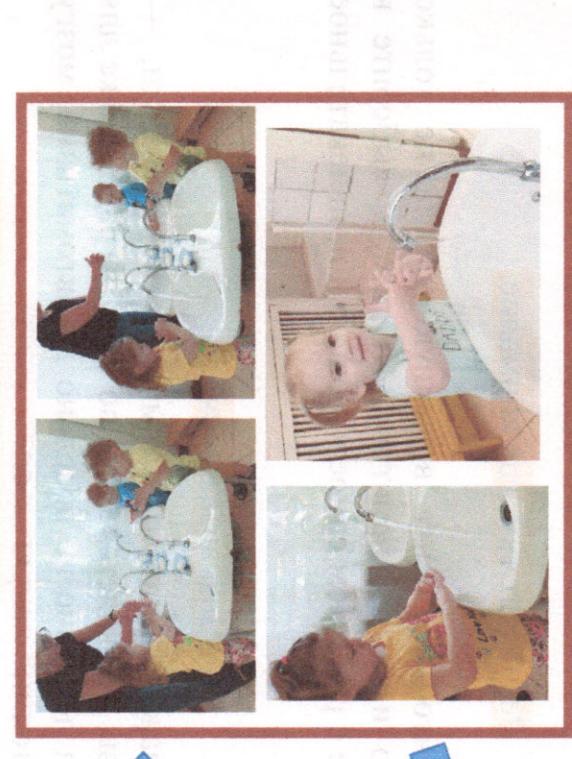
### 1. ОТКРЫВАЕМ КРАН.



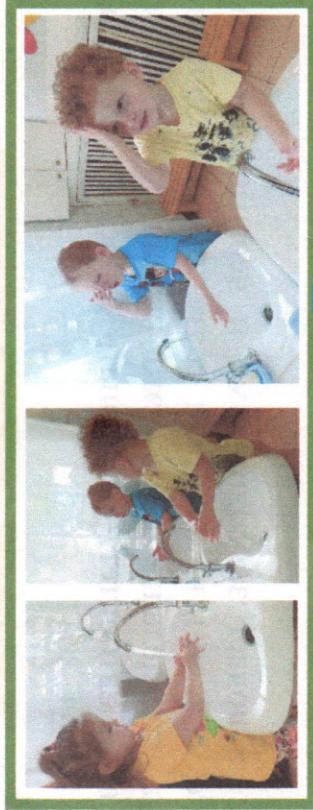
### 2. БЕРЁМ МЫЛО.



### 3. НАМЫЛИВАЕМ РУКИ.



### 4. СМЫВАЕМ МЫЛО, ЕСЛИ НЕОБХОДИМО – УМЫВАЕМ ЛИЦО.



### 5. ЗАКРЫВАЕМ КРАН.



### 6. ВЫТИРАЕМ ЛИЦО И РУКИ.

