

Важные шаги к формированию полезной привычки.

В первую очередь, нужно четко определить ситуации, после которых ребенку и взрослому необходимо мыть руки. Так, например, после прогулки, 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 обращайтесь на возраст.

Привычка начинается формироваться тогда, когда ребенок делает что-то впервые. Если родители сразу объясняют правила игры — это задел для хорошей 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. Учиться никогда не поздно, но усилий потребуется больше.

Создайте шаблон.

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.

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.

