

# Консультации для родителей

Личная гигиена:  
чистим зубы, купаемся,  
причесываемся



Одни дети непременно хотят всё делать сами, а другие счастливы, когда их родители всё делают за них. Если ваш ребёнок до сих пор был вполне доволен тем, что это вы его причёсываете и выдавливаете ему пасту на зубную щётку, теперь настала пора научить его ухаживать за собой самостоятельно.

Вы как родители должны заботиться о своём ребёнке, но при этом помочь ему овладеть теми же навыками, которые осваивают зрячие дети его возраста. Возможно, это займёт больше времени, к тому же не стоит требовать от ребенка всего и сразу. Для начала выберите одну задачу, научите хорошо с ней справиться, а затем переходите к следующей.

Вот некоторые базовые навыки, с которых можно начать:

### **Чистим зубы**

Решите, сколько раз в день и в какое время ваш ребёнок будет чистить зубы. Например, сразу после завтрака и ещё раз на ночь.

Если у него есть остаточное зрение, то подберите **зубную щётку так, чтобы она была максимально контрастной и отличалась по цвету** от зубных щёток остальных членов семьи. Если у вашего ребёнка нет остатка зрения или он не различает цвета, выберите для него такую щётку, которая будет **отличаться от остальных тактильно – формой, поверхностью или размером**.

Некоторым детям легче научиться аккуратно выдавливать пасту на щётку из диспенсера, а не из тюбика. Если у ребёнка никак не получается попасть на щётку, даже после того, как вы несколько раз показали, как это делается (используя [приём «рука в руке»](#)), пусть он сначала выдавливает пасту на палец, а потом пальцем наносит её на щётку или прямо на зубы и начинает чистить.

Приучите ребёнка **всегда класть зубную пасту и щётку на место**, так что он всегда будет знать, где они.

### **Принимаем ванну**

Так же, как и в случае с чисткой зубов, **установите определённое время для ванны или душа**. Так ребёнок будет знать, когда наступает время для мытья и чего следует ожидать.

Ваш ребёнок растёт, и вы уже можете учить его выполнять различные действия, которые составляют рутину купания:

- Расскажите и покажите, используя [приём «рука в руке»](#), как вы регулируете температуру воды: сначала включаете холодную воду, а потом постепенно добавляете горячую, чтобы получилась приятная тёплая вода.
- Намыльте мочалку или губку и покажите ребёнку с помощью [приёма «рука в руке»](#), как ей пользоваться. Научите его намыливаться так, чтобы не оставить ни одного грязного места: пусть он сначала потрёт мочалкой один участок кожи, а потом перейдёт к соседнему участку так, чтобы их границы немного накладывались друг на друга. Комментируйте его действия вслух. Напоминайте ребёнку, что нужно крепко зажмуривать глаза, чтобы в них не попало мыло.

Когда у вашего ребенка начнёт хорошо получаться, вы можете научить его следующим шагам, например, как самому намыливать мочалку, смывать с себя мыло под душем и вытираться.

Когда ребёнок вымылся и вытерся, ему нужно надеть чистую одежду. Выработывайте у него привычку сразу брать с собой в ванную чистую пижаму, а грязную одежду складывать в корзину для белья.

### **Моем голову**

Некоторым детям трудно самим мыть голову. Так что у вашего ребенка может уйти много времени на то, чтобы научиться делать это хорошо. Для начала научите его мыть голову не под душем, а с помощью ковшика или пластиковой кружки. Так ребенку будет проще понять, что происходит, и он сможет сделать все аккуратно.

Используйте [приём «рука в руке»](#), чтобы обучить его таким базовым шагам:

- Пластиковой кружкой или ковшиком полить воду себе на голову, чтобы намочить волосы.
- Выдавить на ладонку немного шампуня.
- Возьмите руки ребёнка в свои и покажите ему, как втирать шампунь в волосы двумя руками.
- **Покажите**, как наполнить ковшик чистой водой, чтобы смыть шампунь. **Объясните**, что так нужно сделать несколько раз, чтобы пена не осталась в волосах.

### **Причёсываемся**

Определите место для нужных принадлежностей. Девочке понадобятся расчёска, массажная щётка, разнообразные заколки, резинки и другие украшения для волос. Их можно хранить в небольших контейнерах, корзинках или коробочках. Для мальчика будет достаточно расчёски.



Когда вы будете учить ребёнка причёсываться, встаньте позади него и используйте приём «рука в руке». Маленькой девочке, скорее всего, нужно будет много тренироваться, прежде чем она сама научится делать себе разные причёски. Но даже если вам нужно просто причесать её или поправить растрепавшиеся волосы в течение дня, пусть она сначала попробует сделать это сама.

Когда вы будете делать ей причёску, **объясняйте**, что именно вы делаете и что для этого нужно. **Рассказывайте** ей, какие причёски у других детей, чтобы она знала, что такое хвостики, косички, чёлка, локоны и т.д.