

## Как научить ребенка одеваться самостоятельно



1. Сложите домашнюю одежду в доступное ребенку место. Сначала малыши просто будут вытаскивать ее, перебирать, прятаться в куче вещей. Но примерно к полутора годам он начнет надевать на себя шапки, носки. А потом и другую одежду.
2. Если ребенок пытается что-то надеть самостоятельно (даже не очень удачно), боритесь с собственной нетерпеливостью. Не помогайте ему, пока он сам не попросит.
3. Для начала попробуйте предложить ребенку одежду, в которой нет молний, шнуровки и сложных застежек. У ребенка должны быть удобные вещи - обувь на липучке, кофты с широким воротом и без застежек, свободные носочки и трусики.
4. Придумайте хитрые способы и игры для одевания, заинтересуйте ими ребенка.
5. Если ребенок оделся самостоятельно, не критикуйте его и, по возможности, не переодевайте (даже если все вещи надеты задом наперед и наизнанку). Наоборот, обязательно похвалите малыша.
6. Начинать игры и упражнения с одеванием до двух лет, чтобы использовать период "Я сам".
7. Не забывайте о том, что любое обучение лучше усваивается в процессе игры. Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство одевания. Развивайте мелкую моторику малыша.
8. Когда вы сами одеваете ребенка, постарайтесь привлечь его внимание к процессу. Проговаривайте все свои действия, просите поддержать какую-то вещь или самостоятельно выполнить простое действие.
9. Даже если вам кажется, что ребенок уже умеет одеваться сам, не лишайте его поддержки и внимания. Подсказывайте, что за чем надевать (для многих детей это трудная задача), раскладывайте одежду по порядку. Можно одеваться одновременно с ребенком, предлагая ему соревнование.
10. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

### Когда следует ожидать позитивных результатов

Как правило, дети способны одеваться полностью самостоятельно не раньше пяти лет. К этому возрасту они уже могут справиться с самыми большими трудностями - молнией и шнурками. Чтобы ускорить процесс, необходимо уделять постоянное внимание развитию мелкой моторики ребенка и, конечно же, каждый день тренироваться. Дети очень быстро учатся и всегда стремятся показать, что они уже взрослые. Поэтому при правильном подходе родителей обучение самостоятельному одеванию не вызывает каких-либо проблем.

## **Как застегивать пуговицы**

Детская одежда бывает не только на липучках, молниях, но и пуговицах. Обучение застегиванию пуговиц можно превратить в интересную игру. Нашейте на кусочек ткани несколько больших пуговиц, а в другой трялочке сделайте петлю. Малыши с удовольствием играют и одновременно тренируются в полезном навыке. Кстати, для развития мелкой моторики используйте все, что есть под рукой: нашейте пуговицы и липучки на мягкие игрушки и некоторые домашние вещи. Так, уши зайца можно сделать прижимающимися к голове - пристегивать их на пуговицы, а шторы в детской на ночь скреплять липучкой.

## **Как надевать обувь**

Купите обувь на молнии или липучках, чтобы они хорошо раскрывались и ножка легко проходила внутрь. Вот увидите, расстегивать и застегивать молнии и липучки станет любимой игрой малыша, а значит, обувь он будет надевать без капризов и с удовольствием.

## **Как надевать штанишки**

Объясните ребенку, что одевать штаны удобнее сидя на кровати вытягивая ноги перед собой, а встать можно после того, как ступни появились из-под штанин. Не забывайте хвалить ребенка даже за его маленькие успехи.

## **Дети с удовольствием подражают примеру взрослых.**

Разложите его одежду рядом со своими вещами и начинайте одеваться вместе или по очереди, вещь за вещью. Объявите «соревнование» - кто быстрее оденется. На первых порах малышу потребуются помощь.

Если ребенок упрямится, капризничает, будьте гибче, умейте найти компромисс. Согласитесь на ту одежду, которую выбирает ребенок. Просто заранее подготовьте ему на выбор несколько вариантов одежды, тогда и вам будет проще согласиться с его выбором.

Подсказывайте ребенку, в каком порядке нужно надевать одежду. Для многих детей запомнить последовательность одевания вещей может быть проблемой. Можно повесить в детской плакат с изображением разных предметов одежды. Хорошо будет, если этот плакат Вы нарисуете совместно с ребенком: вырежьте из детских журналов подходящие картинки с изображением одежды и наклейте их на лист ватмана в том порядке, в каком нужно надевать все предметы одежды.

Так ребенок быстрее запомнит этот порядок.



## **Как надеть футболку**

Чтобы ребенок научился справляться со свитером, футболкой, вещи должны быть свободными, с минимальным количеством кнопок, пуговиц. Важно, чтобы горловина была свободной и свободно проходила через голову. Иначе ребенок не только не справится с неудобной вещью, но и начнет злиться, а потом и вовсе откажется одеваться.

Старайтесь спокойно и без раздражения объяснять ребенку, что в горловину кофты нужно залезать макушкой, а не лицом, которое может застрять в горловине. Это вам придется повторить не единожды, а много-много раз, имейте терпение.

Постоянно показывайте ребенку, как лучше держать вещи, чтобы удобнее было их надевать, как отличить лицевую сторону одежды от изнаночной, перед и зад одежды.

Не ругайте и не стыдите ребёнка, вам необходимо признавать любые его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его «работу», то с чем он вполне уже сможет справиться самостоятельно.

