

**Рекомендации  
по обучению ребенка  
самостоятельному  
одеванию**





## Сначала учимся раздеваться

Как правило, дети в первую очередь учатся не одеваться самостоятельно, а раздеваться. Уже в год-полтора они могут самостоятельно снять шалочку и носочки, к двум годам способны самостоятельно снять с себя кофточку и штанишки. Но процессы одевания и раздевания неразрывно связаны, поэтому не стоит ограничивать ребенка. Пусть привыкает все делать самостоятельно. И если ему удалось снять шапочку, ботинки, а уж тем более кофту или штанишки, - обязательно похвалите его. И тогда ему обязательно захочется самому их надеть.

Но в начале этого пути от взрослых потребуются много терпения, ведь ребенок будет одеваться медленно и не всегда правильно. Зачастую легче и быстрее самой одеть ребенка, чем наблюдать его неумелые попытки справиться с одеждой самостоятельно. Однако, делать этого не стоит, чтобы ребенок не ожидал от вас помощи, а учился надеяться на себя и свои умения.

Помощь взрослого допускается поначалу. Можно вывернуть вещи налицо, помочь расшнуровать обувь или расстегнуть сложную застежку и т.д.





**Нельзя подавлять инициативу ребенка.** Если он пытается одеться самостоятельно - не мешайте ему. Но и не требуйте от ребенка сразу же, чтобы он одевался только сам. Задача взрослого - всячески поощрять и направлять ребенка. Поэтому стоит сразу запастись терпением и выдержкой.

**Никогда не критикуйте и не смейтесь,** если малыш оделся не так, как надо. Если это не очень бросается в глаза, то не переделывайте его «работу», пусть идет так. Ведь он оделся сам, а это очень важно. Обязательно хвалите ребёнка и поощряйте его инициативу.

Очень часто взрослые просто не выдерживают медленного темпа одевания малыша и, чувствуя, что они уже опаздывают, начинают в спешке сами одевать ребенка, не давая ему одеться самостоятельно. В этом случае имеет смысл начать сборы немного заранее. Планируйте своё время так, чтобы Вы чувствовали себя спокойно и удобно, обучая малыша сложной науке одевания.

Если ребенок не хочет одеваться самостоятельно, то попробуйте немного помочь ему, например, одевая ему носочки или штанишки только наполовину и предлагая ребенку закончить одевание самому.



**Можно поиграть с ребенком в разные игры, которые помогут ему быстрее научиться одеваться самостоятельно. Например, пусть штанины брюк станут туннелями, а ноги малыша - паровозиками. Предложите ребенку «заехать паровозиками в туннели». Девочки, да и мальчики тоже, с удовольствием играют в «показ мод» или «фотосессию» - это отличный повод для обучения самостоятельному одеванию.**

**Чтобы добиться от малыша взаимодействия при одевании, доброжелательно смотрите на него, шутите, напевайте и всегда проговаривайте совершаемые действия. Пример простейшей игры: «Мы идем гулять, будем топтать ножками, поэтому ножки нужно обуть. Обуваем правую ножку. Обуваем левую ножку. Теперь давай потопаем ножками».**

**Если песенки на малыша не действуют, то можно выбрать его любимых сказочных героев и одеваться как они. Задействуйте весь свой артистизм и побудите ребенка одеться, как оделся бы его любимый персонаж. Сделайте вид, что свитер - это не свитер, а курточка Буратино, шалочка - его колпачок, сапоги - чудесные башмачки и т.д.**

**Нужно уметь заинтересовать ребенка в выполнении дела, будь то самостоятельное одевание или складывание игрушек.**



## Как научить ребенка одеваться самостоятельно



1. Сложите домашнюю одежду в доступное ребенку место. Сначала малыш просто будет 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. Начиная 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 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.





## **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 тряпочке 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**

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