

МКОУ «КНОШ»

Консультация « Как научить ребенка одеваться»

**Подготовила педагог-психолог:
Никитина О.Ю.**

Январь 2015г.

Умение ребенка самостоятельно одеваться является одним из наиболее важных навыков, который напрямую зависит от развития мелкой моторики.

Приступать к обучению ребенка навыкам самостоятельного одевания следует с двух-трех лет. Примерно с этого возраста у ребенка появляется настойчивое стремление к самостоятельности и если Вы вовремя и правильно отреагируете, то Вам вообще не придется заставлять ребенка делать что-то самому – он и сам будет к этому стремиться. Поэтому, если ваш малыш сейчас именно в таком возрасте (от двух до трех лет), обратите внимание на несколько рекомендаций детских психологов.

Сначала учимся раздеваться

Как правило, дети в первую очередь учатся не одеваться самостоятельно, а раздеваться. Уже в год-полтора они могут самостоятельно снять шапочку 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 потребуется 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. Родительская помощь 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 родителей – 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 ребенка и поощряйте его инициативу. Очень часто родители 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. Лучше всего вставайте с утра раньше хотя бы на полчаса, чтобы не лишать ребенка возможности вовремя осваивать новые и интересные навыки.

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.

Предлагайте ребенку самому снимать или одевать ту одежду, которую действительно легко снять или одеть. Со временем даже детская зимняя одежда перестанет быть проблемой для малыша и он сможет легко с ней справляться.

Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться формируется постепенно, и Вы поможете малышу, если будите ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие «уроки»: самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице и т.д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки или футболку.

Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство самостоятельного одевания. Прежде всего, это, конечно, куклы с их кукольной одеждой. Кроме того, очень полезны различные развивающие пособия - игры-шнуровки и все, что можно застегивать и расстегивать (тканевые панно, тряпичные книжки, мягкие игрушки с карманами и клапанами, на которые нашиты пуговицы, молнии, липучки, завязки). Играв в эти игры, ребенок развивает мелкую моторику рук и ему будет легче справиться со своей одеждой.

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 своему крохе «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, шапочка – его колпачок, сапоги – чудесные башмачки и т.д. Нужно уметь заинтересовать ребенка в выполнении дела, будь то самостоятельное одевание или складывание игрушек. Можно предложить ребенку пойти покататься на велосипеде, если малыш сможет одеться самостоятельно. Немаловажно выразить уверенность в умении ребенка это сделать, похвалить за успехи, можно и оказать помощь, но только самую необходимую. Главное, проявлять твердость и настойчивость, но при этом не быть чересчур строгим и суровым к ребенку. Он должен чувствовать, что его любят, радуются и гордятся его успехами.

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 потребуется 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 со своим 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. Кроме того, чтобы ребенок не путал где перед, а где зад одежды, выбирайте **одежду с кармашками или аппликациями спереди**, так ребенку будет легче ориентироваться.

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 ступни появились из-под штанин. Не забывайте хвалить ребенка даже за его маленькие успехи.

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.

Возможно, чтобы научить ребенка одеваться самому, вам придется пересмотреть его гардероб. Не исключено, что от каких-то вещей на время надо отказаться. И прежде чем покупать новую одежду, мысленно представляйте, сможет ли ребенок надеть обновку сам.

А что же делать, если бурный возраст «Я сам!» уже остался позади, а ваш трехлетний, а то и четырехлетний **ребёнок до сих пор не умеет одеваться самостоятельно?**

Что ж, остается навестывать упущенное.

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 своего 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 научить ребенка одеваться. Можно устроить небольшую проверку. Часто бывает достаточно сказать: «Да уж, конечно, тебе с этой футболкой точно не справиться - дело-то сложное, взрослое!». И, пожалуйста, он уже стоит у дверей, полностью одетый и застегнутый на все пуговицы. Но, имейте в виду, этот метод лучше использовать только в том случае, когда ребёнок уже умеет одеваться самостоятельно, но не хочет этого делать. И не забудьте похвалить его и очень удивиться тому, как ловко, быстро и аккуратно малыш сумел самостоятельно одеться!

Не упустите из вида ещё одну очень важную причину отказа от самостоятельного одевания. Может быть, ребёнок не устраивает его одежда? Она может быть неудобной для него. Посмотрите внимательно, легко ли одеть ребёнку ту вещь, которые Вы ему предлагаете? Нет ли грубых швов на изнаночной стороне, этикеток, натирающих кожу, тугих резинок и колючих воротников? Некоторые дети обладают повышенной тактильной чувствительностью: свитер, который, на Ваш взгляд, очень нарядный и тёпленький, для них может быть невыносимо колючим - и это вовсе не

каприз! Наконец, даже у малышей дошкольного возраста часто бывают свои определённые вкусы и пристрастия в одежде, не стоит этим пренебрегать.

Итак, подведем итоги наших действий в попытке 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, по примеру родителей, 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. Часто первыми вещами, которые надевает на себя малыш, оказываются папина футболка или мамины носки. Эти вещи надевать, во-первых, проще, во-вторых, интересней. А в-третьих, в них ребенок удовлетворяет свою потребность быть похожим на родителей. Поэтому не запрещайте такие эксперименты, наверняка у вас есть одежда, которую можно пожертвовать для игр.

4. Для начала попробуйте предложить ребенку одежду, в которой нет молний, шнуровки и сложных застежек. Покупайте ребенку удобные вещи – обувь на липучке, кофты с широким воротом и без застежек, свободные носочки и трусики. А вот с самостоятельным одеванием колготок, ботинок на шнурках и курток на молниях лучше повременить, чтобы не отбить у малыша охоту к столь важному занятию.

5. Придумайте хитрые способы и игры для одевания, заинтересуйте ими ребенка. Вот интересный способ надевания куртки, кофты, рубашки.

Положите детскую куртку на плоскую поверхность (диван, табурет, пол), расправьте рукава; расстегнутая молния должна быть сверху. Поставьте ребенка лицом к воротнику или капюшону куртки. Одежда лежит как бы «вверх ногами по отношению к ребенку. Попросите малыша, чтобы он наклонился к куртке и продел руки в рукава. Пока ребенок находится в такой позе, возьмитесь за нижний край куртки и быстро перекиньте ее через голову малыша. Такая помощь нужна только в начале, потом ребенок будет сам «нырять» под край куртки, одновременно натягивая рукава.

6. 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. А ребенку постарше ставьте метки на одежду и обувь, чтобы ошибок было меньше.

7. Начинайте игры и упражнения с одеванием до двух лет, чтобы использовать период «Я сам».

8. 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. И придет время, когда ребенок, без всяких тренировок научиться застегивать пуговицы и соединять половинки молнии.

9. 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.

10. 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.

11. Планируйте свое время таким образом, чтобы Вы могли чувствовать себя спокойно, осваивая с малышом новую науку одевания. Лучше встать с утра на полчаса раньше, чем лишить ребёнка возможности вовремя овладеть новыми навыками.

12. 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.

Подготовила педагог – психолог Никитина О.Ю.