

Рекомендации по обучению ребенка самостоятельному одеванию

Утро почти каждой мамы дошкольника похоже на настоящий марафон: нужно успеть разбудить, умыть, покормить ребёнка, а ещё одеть и обуть. И при этом самой собраться и не опоздать на работу.

Сегодня мы поговорим о том, как перестать каждый день совершать «марафонский забег» и научить ребёнка одеваться самостоятельно. А также узнаем секреты выбора детской одежды и рассмотрим ошибки, которые совершают родители, когда настёт время одевать или раздевать малыша.

В каком возрасте ребёнок должен одеваться сам?

Психологи и педагоги сходятся во мнении, что ребёнок должен самостоятельно одеваться к моменту посещения детского сада, то есть **в 2-3 года**.

Ребёнок в этом возрасте начинает настойчиво стремиться к самостоятельности, значит, настала пора предоставить её. Пусть он сам попробует надеть на себя носочки, футболку, кофту, застегнуть ботинки. Обязательно похвалите его за каждое действие, скажите, как хорошо у него всё получается.

Почему так важно обучать ребёнка навыкам самостоятельного одевания в 2-3 года? Во-первых, чтобы облегчить адаптацию к дошкольному учреждению. Малыш, владеющий элементарными навыками самообслуживания, легче привыкает к новым условиям и не чувствует себя беспомощным. А во-вторых, чтобы упростить жизнь вам и воспитателям, которым нередко приходится одевать 20–25 малышей на прогулку.

Навыки самообслуживания, которыми должны овладеть дети на разных возрастных этапах:

2 года

Ребёнок снимает и надевает в правильном порядке колготки, майку, платье или штаны. Взрослый помогает малышу расстегнуть и застегнуть пуговицы, молнии и другие застёжки.

3 года

Ребёнок может самостоятельно застегнуть и расстегнуть простые застёжки, развесить одежду на стульчике. Без напоминания следит за своей одеждой в течение дня (одёргивает платье, заправляет майку в штаны)

4 года

Ребёнок самостоятельно одевается и раздевается. Взрослый помогает ему в завязывании шнурков, застегивании и расстегивании молний, находящихся сбоку и сзади.

5 лет

Самостоятельно завязывает шнурки. Аккуратно складывает одежду в шкаф, следит за её чистотой.

6 лет

Ребёнок сам одевается и раздевается. Ухаживает за своей одеждой, пользуется одежной и обувной щёткой.

Учим ребёнка одеваться без помощи взрослого

С чего начать?

1. Сначала малыша необходимо научить раздеваться. Этот навык более простой. В раннем возрасте дети пытаются снять с себя то варежки, то панаму, то сбросить сандалии. Предложите ребёнку попробовать самому надеть сброшенную вещь и обязательно похвалите за старание.
2. Детям проще одеваться и раздеваться в сидячем положении, поэтому не забудьте поставить для малыша маленький стульчик.
3. Часто ребёнок, играя, надевает на себя мамины или папины вещи. Не запрещайте ему этого. Так у него формируется интерес к одежде и процессу одевания.

4. Для ребёнка, который только начинает учиться одеваться, подойдут вещи из эластичных тканей без застёжек и молний.
5. Развивайте навыки самообслуживания в форме игры. Сложите одежду ребёнка в доступное для него место. Сначала он просто будет вытаскивать её и разбрасывать, но со временем по примеру взрослых начнёт надевать на себя кофту, носочки, шапку и т. д.

5 главных правил

1. Не торопите ребёнка

Будьте спокойны и терпеливы в процессе обучения как навыкам самообслуживания, так и другим навыкам. Если с утра вам нужно отвести ребёнка в садик, а затем ехать на работу, постарайтесь пораньше встать, чтобы выделить время на самостоятельное одевание ребёнка. Если он надел что-то неправильно, предложите ему самому внимательно посмотреть на себя и найти ошибку.

2. Проговаривайте то, что надеваете

Когда вы только учите ребёнка одеваться, важно проговаривать вслух правильный алгоритм этого процесса. «Сначала мы надеваем колготки, затем носочек на правую ногу, затем — на левую, потом кофточку, а теперь комбинезон».

Ребёнок запоминает правильную последовательность и вскоре уже сам будет её воспроизводить.

3. Дайте больше самостоятельности

Старайтесь в каждом процессе одевания и раздевания ребёнка предоставлять ему самостоятельные действия — так он быстрее научится. Например, вы начинаете стягивать колготки, а ребёнок заканчивает.

Также предоставьте ребёнку возможность самому выбирать себе одежду.

4. Не забудьте о похвале

Даже если трёхлетний малыш надел задом наперёд футболку и забыл застегнуть сандалии, всё равно похвалите его. Запрещается ругать, критиковать и уж тем более смеяться над ребёнком.

Сравнивать ребёнка с другими, более успешными в этом вопросе детьми, тоже не рекомендуется («Смотри, как Гриша быстро оделся, а ты всё копаешься»).

5. Развивайте пространственную ориентировку

Научите малыша, как различать лицевую сторону от изнаночной, переднюю от задней, а также познакомьте его с хитрыми способами одевания. Например, чтобы правильно надеть куртку, лучше сначала надеть капюшон, тогда сразу будет понятно, где правый рукав, а где — левый.

Каких ошибок следует избегать?

Ошибка № 1

В некоторых семьях принято — жить в режиме вечного цейтнота. У родителей просто не хватает терпения смотреть, как маленький ребёнок одевается или раздевается.

Пока вы не научитесь управлять своим временем, ситуация не изменится. Ребёнку нужно время, чтобы без спешки и суеты натянуть на себя колготки, носки и т. д. Только так он сможет этому научиться и раз за разом будет одеваться всё быстрее и быстрее.

Ошибка № 2

Конечно, всем мамам хочется, чтобы их ребёнок выглядел опрятным и аккуратным, но требовать этого от малышей 4-5 лет бесполезно. У них ещё не до конца развита мелкая моторика, и многие движения им даются с трудом. Чтобы научиться застёгивать молнию и не путать право-лево, нужно постоянно тренироваться.

Ошибка № 3

Дети во время раздевания или одевания капризничают в двух ситуациях. Либо их торопят, либо они не умеют справляться со сложными застёжками и молниями. Поэтому проблема решается либо запасом времени, либо простой и удобной одеждой.

О чём важно помнить родителям?

1. Одежда ребёнка должна быть в зоне досягаемости, чтобы он мог в любой момент её достать и надеть. Не зря же в детских садах все шкафчики для одежды находятся на уровне роста ребёнка.
2. Выбирая одежду для сына или дочери прежде всего подумайте о том, удобно ли будет её надевать.
3. Если ребёнок долго не может запомнить, что за чем надевать, нарисуйте или купите плакат с правильным алгоритмом одевания и повесьте его в детской комнате или в прихожей.
4. Одежда для ребёнка в детский сад, на утренник или к бабушке в деревню должна быть подготовлена заранее.
5. Чтобы малышу не было скучно от длительного процесса одевания, можно устроить соревнование «Кто быстрее оденется», в котором мама и папа должны хоть иногда проигрывать малышу.
6. Ребёнок не может овладеть ни одним навыком за пару дней. Поэтому не делайте трагедии из того, что малыш отказался самостоятельно надевать колготки или штаны. Будьте терпеливы. Наденьте на него часть вещей, а остальное предложите сделать ему самому.
7. Ребёнку должна нравиться одежда, которую он носит. Тогда он будет с удовольствием снимать её и надевать.

Выбираем одежду правильно

1. Одежда в первую очередь должна быть комфортной и удобной. Не стеснять и не сковывать движения малыша.
2. Отдавайте предпочтение натуральным, а не синтетическим тканям.
3. Обратите внимание на горловину свитеров и водолазок — она должна быть достаточно широкая, чтобы туда свободно пролезала голова ребёнка.
4. Оборки, рюши и вышивка подойдут для особых случаев, но не на каждый день.
5. Для прогулки выбирайте одежду из плотной, водонепроницаемой ткани.
6. Молнии и пуговицы на одежде оставьте для более старшего возраста. Что касается обуви, для двух-трёхлетних детей подойдут кроссовки или сандалии на липучках.
7. Чтобы малышу было легче различить переднюю и заднюю стороны, выбирайте для него футболки с ярким рисунком или аппликацией спереди.
8. Не забывайте, что в детском саду дети играют, гуляют, лезут на коленках и не всегда аккуратно едят, поэтому нет смысла покупать ребёнку дорогую брендовую одежду.
9. Серёжки или крестик на цепочке тоже лучше отложить для более старшего возраста.
10. Перчатки лучше заменить варежками до того момента, пока ребёнок не научится их самостоятельно надевать, а не ждать помощи от воспитателя.

Умение самостоятельно одеваться, как и любой другой навык, развивается не сразу. Главное — не забывайте хвалить своего малыша, не торопите и всегда поддерживайте! И тогда ваш кроха почувствует себя более взрослым и самостоятельным и быстро всему научится.