

**Как научить  
ребёнка одеваться  
самостоятельно**



# 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 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. Родительская помощь допускается поначалу. Можно вывернуть вещи налицо, помочь расшнуровать обувь или расстегнуть сложную застежку и т.д.



## Наши действия:

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.
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.

