

# Консультация для родителей «Как научить ребенка одеваться?»



Подготовила воспитатель: Шилова Анна Викторовна

Собираясь в детский сад, в поликлинику или на прогулку, многие родители тратят много времени на сборы дочери или сына, отказывающегося или не умеющего собираться без помощи.

Папы и мамы ломают голову над тем, как научить ребенка одеваться самостоятельно. Считается, что в возрасте 2,5–3 лет дети начинают делать попытки самостоятельно надеть простые вещи. Однако есть малыши, которые, вступая в магический возраст под кодовым названием «я сам», могут спокойно собрать из конструктора модель звездолета, но не стремятся сами обуть ботинки, потому что родители регулярно это делают за них.



### **Одеть или дать одеться – почему важно научить самостоятельности.**

Когда каждая минута на счету, одеть ребенка самому – это самое простое, но не самое разумное решение. Ребенку необходимо научиться одеваться самостоятельно, так как это огромный виток в умственном и физическом развитии. Овладение навыком возвращает в ребенке уверенность и независимость. К тому же, это экономит время мамы.

Осваиваясь с разными видами одежды, ребенок работает над целым комплексом умений, он развивает:

- мелкую моторику, когда застегивает пуговицы и кнопки;
- крупную моторику, когда протягивает руки в рукава, ноги – в штанины, удерживает баланс, стягивая носки;
- мышление, когда запоминает последовательность, в которой надевают предметы одежды;
- речь, когда учит и произносит названия одежды, ее цвет и размер.

Помимо этого, ребенок учится делать осознанный выбор одежды, ориентируясь на свой вкус и погодные условия. Малыш привыкает к порядку, когда мама делает акцент на том, что у каждой вещи есть свое место.

## **Почему детям трудно одеться без мамы.**

Ребенок в сотый раз запихивает две ноги в одну штанину или перекручивает колготки – это не означает, что он испытывает родительское терпение. Процесс надевания каждой вещи сравним для малыша с изучением новой конструкции в иностранном языке или нового узла в макраме.

Это комбинация сложных движений, которые идут в определенной последовательности. Родителям нужно набраться терпения, чтобы освоить с ребенком эту замысловатую науку.

Если ребенок не начал одеваться сам к трем годам, психологи предлагают задать себе вопрос: «Всегда ли я энергично оказываю ему помощь или все делаю за него?»

Если ответ «да», то надо дать ребенку пространство для самостоятельности. В данной простой схеме есть один изъян – если мама, которая до этого все делала за ребенка, вдруг скажет: «Ты уже вырос, и с сегодняшнего дня будешь одеваться сам», она добьется только озлобления и отрицания.



Для родителей, которые хотят понять, как научить ребенка одеваться самостоятельно, есть несколько общих принципов. Эти правила помогут облегчить процесс и избежать негативных эмоций.

## **Как ребенка одевать и одежду изучать.**

Ученые отмечают, что ребенок начинает манипуляции с одеждой примерно в 1,5 года – малыш стягивает носки, шапку, штанишки. Однако еще до того, как родители задаются вопросом, как научить ребенка одеваться самому, малыш погружается в мир одежды, то есть можно заранее заложить фундамент для развития этого сложного навыка:

1. Мама много раз в день комментирует все свои действия, когда одевает и раздевает малыша – в результате, ребенок заранее знает, какие микродействия и в какой последовательности надо совершить, чтобы надеть тот или иной предмет одежды, и на какую часть тела он надевается.

2. Затем речь малыша развивают с помощью темы «Одежда», так как это самая частотная лексика – мама четко произносит все слова, описывает предметы одежды, придумывает про них стишки и чистоговорки («КИ-КИ-КИ-КИ, на ноги ползут носки» и т. п.). Параллельно с помощью одежды ребенок получает представление о цвете, форме и размере.

3. Одежда постоянно окружает малышей, иногда они начинают с ней играть – вставлять ноги в папины шлепанцы, прятаться под маминой шляпой, заворачиваться в мамин платок. Надо поощрять и развивать эти первые попытки освоиться с одеждой – предложить побольше предметов одежды для экспериментов.

### **Как грамотно подобрать одежду.**

При обучении ребенка одеваться самостоятельно огромное значение имеет грамотный подбор одежды:

- штаны со свободной резинкой, без застёжек и молнии (этот предмет одежды будет также незаменим в ходе приучения ребенка к горшку);
  - свободные кофты и свитера с широкой горловиной;
  - одежда с картинками и узорами, которые помогают отличить, где задняя, а где передняя сторона (если такой одежды нет в наличии, то можно нашить простенькие аппликации своими руками; мамино творчество даст более осязаемый эффект);
  - свободная обувь с липучками.

### **Как обучить навыкам шаг за шагом.**

Каждое действие, которое мы совершаем, одеваясь или раздеваясь, включает множество движений руками, ногами, пальцами, которые идут в определенной последовательности. Нельзя, просто, сказать ребенку: «Надень штаны сам!» и ждать результата. Следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например:

1. Сядь на ковер.
2. Возьми штанишки двумя руками за резинку.

3. Просунь одну ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
4. Потом другую ногу во вторую штанину, штанину вверх, носочек наружу.
5. Встань, подтяни штанишки вверх.



Весь процесс можно обыграть – например, каждая нога заезжает в свой туннель или заползает в свою норку; такие комментарии дети запоминают лучше.

В любом случае, все шаги надо терпеливо отработать – вначале руками ребенка с помощью родителей, потом включаясь только на некоторых моментах – например, ноги продевает малыш сам, а мама только помогает подтягивать штанишки, а на финальной стадии оставляя только короткие комментарии и слова поддержки.

### **Как начать одеваться с конца.**

Если ребенок одевается с истериками, хороший способ – разбить задания на маленькие действия и обучить, в первую очередь, последнему шагу. Когда финал будет отработан, освоить предпоследний шаг и т. д.

Например, если мама хочет научить ребенка надевать штаны, то она сама раскладывает перед ним штанишки, просовывает ножки малыша в штанины, а вот натянуть штаны на попу до тали доверяется ребенку. Затем мама учит ребенка просовывать ногу в штанину и натягивать штаны.

Шаги прибавляются в обратном порядке, пока ребенок не сможет выполнить все действие целиком. Преимущество этого подхода заключается в том, малыш сразу же получает положительные эмоции от успешного завершения задания.

## **Последовательность в обучении и пространство для самостоятельности.**

Если мама решила учить малыша надевать кофточку, и он уже умеет сам просовывать руки в рукава, то не стоит в один момент делать это за него, чтобы было быстрее, а в другой требовать от него самостоятельности. Ребенка сбивает такое разграничение.

Чтобы ребенок спокойно воспринимал новое действие, оно должно войти в рутину, привычка вырабатывается путем многократного повторения.



Вторая ошибка родителей, которая часто тормозит процесс обучения – это слишком активная помощь в тот момент, когда она уже не нужна. Например, родители научили ребенка надевать туфли, но дочка делает это еще медленно и с трудом, похныкивает, когда не удается засунуть пяточку.

Не надо бросаться и делать все за нее. Достаточно, находясь рядом, поддержать словом: «Уже все почти получилось! Поймай задник за хвостик и потяни на себя, так пяточка попадет в свой домик». Если ребенок не выполнит все сам, то он не почувствует упоения от завершенного действия, и положительной мотивации одеваться самостоятельно не будет.

### **Как одеться с хорошим настроением.**

В ходе сборов на прогулку, когда ребенок не желает отвлекаться от игры, родители часто используют такой мотиватор: «Немедленно подойди ко мне, иначе будешь одеваться сам!» Эта фраза хорошо работает, послушное дитя быстро оказывается на коленях и дает натянуть на себя все что угодно.

К сожалению, такие родительские высказывания имеют свои последствия – процесс самостоятельного облачения получает отрицательный имидж, ассоциируется у ребенка с наказанием.

На первых порах, процесс освоения одежды должен быть не только привлекательным, но и занимательным. Например, пусть носки приползут к малышу на папиных руках и пожалуются, что они потерялись и хотят скорее обнять свои любимые ножки.

Помимо этого, нужно трубить в семейные фанфары по поводу каждого маленького успеха ребенка на стезе одевания – пусть о том, что малыш впервые натянул носочки, узнают папа, бабушка, дедушка, подруга; ребенок должен видеть, что родители гордятся его свершениями.



### **Как обучить расстегивать и застегивать молнию**

Родители также очень обеспокоены тем, как научить ребенка одеваться в 3 года без посторонней помощи, пора [готовить малыша в детский садик](#), а без этого навыка он будет чувствовать себя неуверенно среди сверстников.

У каждого предмета одежды есть свои секреты, которые предстоит раскрыть малышу, а мамина выдумка и терпение помогут облегчить процесс обучения и сделать его занимательным.

Для обучения лучше выбрать кофточку или курточку с надежной яркой молнией, снабженной бегунком с большим хвостиком, для удобства можно привязать к нему красивую тесемочку. Расстегивать проще, чем застегивать, это можно начать делать с ребенком около двух лет или раньше, если малыш сам проявляет интерес.

Следует показать ребенку, что одной рукой нужно тянуть бегунок вниз, а другой придерживать ткань и тянуть в другую сторону. Этот процесс обычно нравится детям, т.к. молния издает звук, чем звук громче, тем лучше. Этот момент можно обыграть – девочки могут выводить собачку погулять на поводке («Бежит собачка по дорожке и рычит»), а у мальчиков машина будет ехать по трассе («Машина едет, мотор рычит»).

Ближе к трем годам можно приступить к застегиванию – первые несколько раз мягко вставляем молнию в бегунок руками ребенка

(«надеваем на собачку ошейник», «вставляем ключ в замок зажигания»), и отправляемся в путешествие вверх, придерживая другой рукой ткань.

Ребенка нужно научить приподнимать подбородок, чтобы машинка не задела нежную кожу малыша. Тренировка не вызовет раздражения, если родители не будут забывать про игровой момент.

### **Как научить ребенка обуваться.**

Снимать ботиночки дети начинают достаточно рано, так как это не требует усилий и дает возможность походить босиком. На первых порах ребенку проще справиться с обувью, сидя на полу, а не на табуретке.

Надевать с ребенком простые тапочки без застежек или на резинках можно начинать в возрасте около двух лет или даже раньше, если малыш сам тянется к этому занятию. Малыши часто пытаются померить мамины тапочки или папины ботинки и пройтись в них, этому первому опыту не надо препятствовать, но наблюдать, чтобы ребенок не упал.



Ближе к трем годам можно отпустить ребенка вместе с ботинками в свободное плавание, но предварительно нужно разделить этот трудный процесс на мелкие шаги и постепенно отработать каждый из них. Когда ребенок кряхтит с ботинком в руке, и у него что-то не получается, нельзя срывать и завершать действие, как бы этого не хотелось, достаточно мягко напоминать ему порядок действий.

«Возьми ботинок двумя руками. Носочек залезает «в норку», а язычок мешает. Поймай язычок, потяни за пяточку, закрепи липучку, теперь ножка под защитой».

Чтобы малыш не путал правую и левую ногу, в ботинки с внутренней стороны можно приклеить или нарисовать цветные кружочки с рожицами и объяснить, что друзья должны быть близко друг к другу.



## **Как усвоить правила надевания кофты и куртки.**

Когда перед родителями встает задача научить ребенка надевать куртку или кофту, они понимают, что это очень замысловатое действие, которое трудно донести до сына или дочери, – нужно набросить предмет одежды на плечо, завести руку назад, поймать другой край, найти рукав.

Некоторым детям помогает, если у кофты есть капюшон – тогда перед зеркалом можно набросить капюшон на голову, а потом справиться с рукавами уже легче.

Однако эта манипуляция тоже под силу не всем малышам, эффективнее работает другой фокус. Ему можно дать кодовое название «вверх тормашками», «вниз головой», «задом наперед» или «шиворот навыворот» (лучше выбрать то выражение, которое знакомо ребенку).

Суть в том, что надо положить кофточку на диван спинкой вниз, горловиной к ребенку; малыш просовывает руки в рукава (с этим действием он знаком), дотягивает кофту до груди, получается, что она надета задом наперед, да еще и вверх тормашками (Смешно!), после этого надо просунуть голову вниз под горловину, как в арку, и кофта оказывается на своем месте на плечах.

Малышу нравится фокус, он воспринимает это, как чудо, ведь все было шиворот навыворот, а стало правильно. Первый раз трюк могут показать папа и мама со словами «Абракадабра!»



## **Как научить надевать свитера и бадлоны.**

Для начала обучения нужно использовать вещи с максимально свободной горловиной, иначе ребенок может испугаться, когда его голова окажется в «тесном туннеле», и ее не получится сразу вытащить. Надо маленькими шагами двигаться от кофточки с большим вырезом к облегающему бадлону.

Горловину свитера или бадлона лучше всего проходить у зеркала, используя игру в «Ку-ку!»: захватить руками ребенка, вещь с двух сторон,

немного растянуть, посмотреть вглубь сквозь туннель горловины, просунуть голову сквозь отверстие, подтянуть горловину руками (на первых порах на этом этапе придется помочь) и полюбоваться на себя в зеркало: «Ку-ку! А кто это у нас тут такой красивый и веселый»?

Ребенок может потренироваться натягивать маленькие кофточки на кукол или свитер, из которого он вырос, на большого плюшевого мишку, это добавит позитиву. Аналогично у зеркала проходит тренировка с шапочками, начать лучше с шапки-шлема.

### **Как освоить кнопки и пуговицы.**

Застегивание кнопок, а особенно, пуговиц, – это одно из самых трудных умений при обучении одеваться. На самостоятельном выполнении этих действий не стоит настаивать до четырех лет. Вначале можно разложить кофту и посмотреть, что все кнопки идут парами, и друзей надо соединить: потренироваться руками ребенка совмещать две детали и нажимать до щелчка, показывая силу мускулов. Лучше подбирать одежду с крупными кнопками, которые легко защелкиваются.

Застегивание пуговиц требует длительной тренировки и терпения, поможет одежда с яркими крупными пуговицами, отверстия можно даже специально увеличить. Надо показать ребенку, как захватить пуговицу одной рукой и одновременно ткань вокруг дырочки другой, затем помочь ребенку протолкнуть пуговицу сквозь окошечко.



Можно добавить одежду с пуговицами в кукольный гардероб или помогать застегивать пуговицы папе, брату или сестре. Также поможет использование игрушек-тренажеров с различными пуговицами, кнопками, крючками – мама может сделать такую игрушку за пару часов из фетра и подручных материалов вместе с ребенком – например, для мальчика машинку с пристегивающимися колесами, а для девочки – куколку с одеждой на кнопочках и пуговках.

Надеемся, что эти советы помогут решить задачу: как научить ребенка одеваться.