*Как научить ребёнка одеваться*

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

Сложности с одеванием ребенка возникают, наверно, в каждой семье. Причины могут быть разными: от естественного неумения одеваться у совсем маленького дошкольника, до капризов, связанных с выбором одежды, у детей постарше. Нередко родители, столкнувшиеся с такой проблемой, теряются и начинают вести себя агрессивно, добиваясь тем самым лишь отрицательного результата.

***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.

***Нельзя подавлять инициативу ребенка***. Если он хочет попытаться одеться сам – не мешайте ему. Но и не требуйте от ребенка сразу же, чтобы он одевался только сам. Очень часто родители просто не выдерживают медлительного 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, с учетом времени на спокойное освоение навыков одевания малышом.

Если ребенок не хочет одеваться самостоятельно, то ***попробуйте немного подтолкнуть его***, например, одевая ему носочки или штанишки не до конца и предлагая ребенку закончить одевание самому.

***Очень часто быстрому освоению навыка самостоятельного одевания препятствует сама конструкция одежды ребенка.*** Если на вещах ребенка есть многочисленные молнии и шнуровки, мелкие пуговицы, то это значительно усложняет для него процесс одевания. Поэтому на первое время было бы уместнее покупать ребенку вещи с крупными удобными застежками, на липучках, на резиночках.

Существуют специальные развивающие игры-шнуровки или просто любые игрушки, которые можно расстегивать и застегивать. Играя в эти игры, ребенок развивает мелкую моторику рук и ему будет легче справиться со своей одеждой. Девочки свои первые навыки одевания могут освоить на куклах с их кукольными одежками.

***Можно поиграть с ребенком в разные игры, которые помогут ему научиться одеваться***. Например, пусть штанины брюк станут туннелями, а ноги ребенка - паровозиками. Предложите ребенку «заехать паровозиками в туннели». Можно изменить игру, сделав руку мышонком, а рукав – норкой.

Можно поиграть с ребенком в прятки. Когда он еще не просунул голову в горловину футболки (свитера и т. п.), взрослый озабоченно спрашивает: "Где же наш Саша?". Как только показывается макушка и глаза, радостно говорит: "Да вот же он!".

Поиграть в "Рассеянного с улицы Бассейной". Взрослый задает ребенку вопросы вроде: "Куда же надеть носочки? Наверное, на ручки. Нет? А что на ручки надевают? Варежки? А носочки, наверное, на ушки? Нет. Как же разобраться? Кто же поможет?".

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 топать 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 – не свитер, а курточка Буратино, шапочка – его колпачок, сапоги – чудесные башмачки и т.д.

***Примеру взрослых дети с удовольствием подражают.*** 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 ребенку потребуется помощь. А еще при одевании можно использовать всякие потешки.

Маша варежку надела.   
Ой - куда я пальчик дела?   
Нету пальчика - пропал,   
в свой домишко не попал.   
Маша варежку сняла -   
погладите-ка - нашла.   
Ищещь, ищещь и найдешь.   
Здравствуй пальчик. Как живешь?

Вот они - сапожки.   
Этот - с левой ножки,   
Этот - с правой ножки.   
Если дождичек пойдет,   
Наденем калошки.   
Эта - с правой ножки,   
Эта - с левой ножки.   
Вот как хорошо!

Девчонке-шалунишке   
Наденем мы штанишки -   
Не хочется девчонке   
Юбчонку надевать.   
Еще оденем кепку,   
Шнурки завяжем крепко   
И выпустим девчонку   
Во двор мы погулять.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Собираемся гулять.  
Завязала Катеньке  
Шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки  
Валенки-сапожки  
И пойдем скорей гулять,  
Прыгать, бегать и скакать.

***Подсказывайте ребенку, что за чем надевать***. Для многих детей запомнить последовательность одевания вещей может быть проблемой. Вы можете вместе с малышом изготовить плакат, на котором разместить изображения одежды в правильной последовательности. Это поможет ребенку быстрее запомнить. Кроме того, чтобы ребенок не перепутал где перед, а где спинка 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 проделайте 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 шторки в детской на ночь скреплять липучкой.

**Как надевать ботинки**

Первое время от ботинок на шнурках и сандалий с застежками лучше отказаться. Малыш не сможет сам расшнуровать ботинок перед тем, как надеть его, а после зашнуровать. 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**

Штаны стоит выбирать с поясом на резинке, слегка свободные на талии. Чтобы научить ребенка правильно надевать их, для начала надо удобно посадить его. Лучше, если он сядет на край стула, чтобы ноги свисали. Но можно разместиться на полу, объяснив ребенку, что он должен выпрямить ноги и вытянуть носки, а встать можно после того как ступни появились из под штанин. В домашних условиях взрослые обязательно должны показать ему, как это сделать, на собственном примере.

Поначалу, когда малыш попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: "Ничего страшного", снять их и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия. Не забывайте хвалить ребенка даже за его маленькие успехи.

**Как одеть футболку**

При выборе футболки (свитера и т. п.) нужно обратить внимание, в первую очередь, на горловину: чем она шире, тем лучше. Дело в том, что дети, надевая футболку, всегда пытаются просунуть в отверстие лицо, а не макушку. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о помощи. Кто-то из родителей начинает жаловаться на то, что ребенок не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на него злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: "Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей раздражает, когда я пытаюсь это делать", так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Важно, чтобы горловина была свободной и одежка свободно проходила через голову. Иначе ребенок не только не справится с неудобной вещью, но и начнет злиться, а потом и вовсе откажется одеваться. Если же отверстие футболки все же недостаточно широко, нужно растянуть его. Перед тем как ребенок будет одеваться, необходимо показать ему, что горловина достаточно широка, позволить взглянуть сквозь нее на потолок – это поможет малышу убедиться в том, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. Первые несколько раз надо следить за одеванием малыша, направить его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка. Затем показать, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом опустить ее до пояса и дать голове легко пролезть через отверстие одним движением. Тогда ребенок не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что дошкольник справится со всеми этими движениями за несколько попыток и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем кажется взрослому.

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.

**Что же делать, если в четыре года ребёнок до сих пор не умеет одеваться самостоятельно?**

Учите: показывайте, как отличить изнаночную сторону одежды от лицевой, переднюю от задней, как лучше держать вещи, чтобы их удобней было надевать и т.д.

В три-четыре года детишки, так или иначе, уже умеют одеваться, но могут отказываться делать это самостоятельно. Скорее всего, причина кроется как раз в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им очень этого хотелось. Теперь Вам придётся проявить большую настойчивость и потратить гораздо больше времени на то, чтобы ребёнок всё-таки начал одеваться сам. Лучше всего придерживаться политики «мягкой непреклонности»: не ругать и не стыдить ребёнка, признавать его успехи, помогать ему в действительно сложных случаях, но ни в коем случае не делать за него его «работу».

Между прочим, многие маленькие упрямцы очень реагируют на «слабо». Часто бывает достаточно сказать: «Да уж, конечно, тебе с этой футболкой точно не справиться - дело-то сложное, взрослое!». Но, имейте в виду, этот метод можно использовать только в том случае, когда ребёнок уже хорошо умеет одеваться, но не хочет этого делать. И не забудьте оказать эмоциональную поддержку и похвалить его за то, что он оделся.

Не стоит упускать из вида ещё одну причину отказа от самостоятельного одевания. Возможно, ребёнку просто не нравится его одежда? Она может быть неудобной для него. Посмотрите внимательно, легко ли одеть ребёнку ту вещи, 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.

***Основные советы:***

1. Сложите домашнюю одежду в доступное ребенку место. Сначала малыш просто будет вытаскивать ее, заворачиваться, 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 сам (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. Покупайте ребенку удобные вещи – обувь на липучке, кофты с широким воротом и без застежек, свободные носочки и трусики.

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

В книге Билла Адлера "Перехитрим малыша” есть совет, который может помочь родителям научить своего ребенка за несколько минут надевать 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 сам, 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 игра, интеллектуальное развитие и усвоение новых навыков - неразрывно связанные процессы. Позаботьтесь о том, чтобы у малыша были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство одевания. Прежде всего, это, конечно, куклы с их кукольными одежками. Кроме того, очень полезны разного рода развивающие пособия-игры-шнуровки и всё что можно застёгивать и расстёгивать (тканевые панно, тряпичные книжки, мягкие игрушки с карманами и клапанами, на которые нашиты пуговицы, молнии, липучки, завязки). Но если ребенок не хочет заниматься с такой игрушкой – не переживайте. Просто развивайте его мелкую моторику другими способами. 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 подержать 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 соревнования.

11. Планируйте своё время таким образом, чтобы Вы могли чувствовать себя спокойно, осваивая с малышом сложную 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.

13. Можно повесить в детской комнате плакатик с изображением разных предметов гардероба в той последовательности, в которой их нужно надевать. Очень хорошо, если этот плакат Вы изготовите вместе с малышом: найдёте в журналах подходящие картинки (заодно это будет хорошей тренировкой памяти и внимания для малыша - ведь столько новых названий предстоит запомнить), вырежьте и наклейте их на лист ватмана.