

**Как научить  
ребёнка одеваться  
самостоятельно**



**Одевание** – это сложный процесс для ребенка, который состоит из разных действий: нужно отличить лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю часть и спинку платья или рубашки, соотнести движение руки, «примеряясь» к предмету, сравнивать. Вспомните как нам – взрослым – нелегко дается обучение работе с новыми инструментами, например, ткачество, резьба по дереву, стежка на швейной машине и другие. Примерно то же самое испытывает маленький ребенок, когда он учится одеваться. Но именно в таком простом на первый взгляд одевании зарождается очень важное качество ребенка – его самостоятельность.

### **Зачем учить ребенка одеваться?**

Если ребенка не учить одеванию, то он часто испытывает трудности, ему приходится несколько раз делать одно и то же. В результате одевание может стать «камнем преткновения» и вызывать неприятные эмоции у ребенка. Какие это трудности и неприятности:

#### **Какие трудности могут возникнуть у ребенка в одевании?**

- ребенок путается в последовательности одевания (например, сначала наденет брюки, и только потом вспомнит, что брюки надеваются на колготки),
- сложность застегивания (шнурки, тугие пуговицы, сложные застёжки на одежде),
- сложность определения где передняя, а где задняя часть одежды (если это трусики, брюки, то ребенок часто надевает их наоборот, приходится снова переодевать),
- малыш путает парные вещи, например, надевает ботинки наоборот: правый ботинок на левую ногу, а левый ботинок – на правую,
- ребенок засовывает обе ноги в одну штанину брюк или надевает их задом наперед,
- неприятная для малыша одежда (слишком тугий ворот футболки, в котором застревает голова; колючая кофточка, слишком плотная жесткая куртка),
- трудность определения лицевой и изнаночной стороны одежды. Малыш может надеть кофточку «навыворот», то есть швами наружу.

Как мы видим, привычное нам всем одевание – процесс не такой уж простой для ребенка. Он развивает и мышление, и речь, и мелкую моторику, и сенсомоторную координацию. И малышу в овладении этим процессом требуется помощь и поддержка взрослых.

#### **Если ребенок не может одеться самостоятельно?**

**Первое. У малыша формируется привычная для него жизненная позиция зависимого от взрослых, беспомощного человечка.** В отличие от этого ребенок, который умеет много делать сам и с гордостью это демонстрирует,

чувствует себя совсем по-другому – самостоятельным, успешным, независимым, уверенным.

**Когда малыш учится быть самостоятельным, то он учится самостоятельности не только в одевании, но и в жизни.** Это нужно понимать всем нам – взрослым. Конечно, быстрее всё сделать за ребенка самим и самим его «упаковать» в комплект одежды. Но что мы этим закладываем в малыша? Если в сознание ребенка мы заложили своими репликами мысль «Одеваться сложно» или «Это раздражает маму», то он, естественно, не захочет одеваться сам.

Если с раннего возраста тормозить в малыше желание «Я сам», не давать ему возможности проявить самостоятельность, то ребенок может вырасти пассивным, не умеющим преодолевать трудности в жизни и ждущим, что всё за него сделают другие, чувствуя себя зависимыми от других. Поэтому правило для нас всех взрослых всегда одно – **«всё, что ребенок может сделать сам ( в одевании и не только), он делает сам!».**

**Второе. Если мы одеваем ребенка сами, то мы теряем возможности в интеллектуальном и речевом развитии ребенка, которые нам щедро предоставляет наша повседневная жизнь.** Бытовые процессы – это то, что дает нам «развивающие задания», повторяющиеся из дня в день. Это и развитие мелкой моторики и крупной моторики, и развитие мышления и речи. Например:  
- *При одевании самое время поговорить с малышом, называя части тела и детали одежды:* «Где у тебя левая ручка? Давай ее просунем в левый рукав. А где правая рука? Что дальше будем надевать? Вот какая у Кати кофточка – синяя, пушистая, теплая!». А это вклад в развитие речи малыша, которое совершается по ходу обычных дел в семье!

- *Нарисовать или выложить картинками последовательность одевания* (сначала, потом),

- *Научиться завязывать бант и шнуровать*, а для этого нужно запомнить и понять последовательность действий.

- *В одевании и раздевании крепнет ручка ребенка*, его пальчики становятся более ловкими и умелыми,

- *Малыш учится контролировать свои действия, отличать правильное действие от неправильного, анализировать, устанавливать взаимосвязь между действием и его результатом.* Например, чтобы правильно надеть колготки, малышу нужно знать, где у них пятка, носок, правый и левый чулок, где у колготок шов – один шов и два шва, где резинка, уметь определить, где передняя часть колготок, чтобы их правильно надеть (а не задом наперед). То есть это задача не только для ручек маленького ребенка, но и для его ума! Это настоящая тренировка, которую очень часто взрослые сами «отбирают» у детей, одевая их быстро сами.

- *Одевание и переодевание – это еще и вклад в физическое развитие малыша.* Это работа всех суставов – плечевых, локтевых, коленных,

тазобедренных, развитие мускулатуры рук и ног, развитие координации движений.

**Третье.** Именно в таком простом самообслуживании ребенок впервые сталкивается с тем, что для решения задачи нужно приложить усилие для достижения цели. В одевании и других бытовых процессах малыши впервые учатся ставить перед собой цель (например, надеть маечку), находить и осваивать способы ее достижения, анализировать результат (получилось или нет), исправлять ошибки если не получилось. А значит, здесь зарождаются контрольно-проверочные умения, которые очень понадобятся ребенку в любом продуктивном виде деятельности (рисование, лепка, конструирование и т.д.) и позже в обучении в школе.

**Четвертое.** Когда ребенок чувствует себя умелым, у него появляется желание помогать другим – сестре или брату, родителям, друзьям — сверстникам. У него появляется возможность стать заботливым! И такое желание нужно всячески поощрять, предложить помочь застегнуть пуговицу на куртке младшему брату, завязать ему шарфик, придержать куртку, пока младший ребенок ее снимает.

Как мы видим, обучение детей самостоятельному одеванию – это очень важный вклад в их своевременное полноценное развитие, который мы – взрослые – можем либо дать ребенку, либо забрать у него, лишив ребенка возможностей одеваться самому.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

### **Как научить ребенка одеваться**

#### ***Первое.***

**Одежда**, которую малыш одевает сам и которую мы покупаем ребенку, должна быть удобной и простого покроя. На ней не должно быть пряжек, застежек на спине, тонких ленточек — завязочек, слишком узких дырочек для шнурков и других элементов, сложных для малышей.

Например, самым маленьким очень удобно надевать свободные брюки на резинке, но очень трудно надеть на себя узкие брюки из плотной ткани.

Для маленьких детей желательна одежда с застежкой — липучкой или молнией, с очень крупными пуговицами, для более старших — можно и даже нужно использовать любые виды застежек, в том числе с мелкими элементами. Но в любом случае на детской одежде не должно быть неудобных застежек — например, слишком тугих отверстий для пуговиц, через которые их очень трудно просунуть, или застежек на спине, которые невозможно самому застегнуть. Нужно всегда заботиться не только о моде, но и об удобстве малыша и о его возможности самостоятельно надеть свою вещь на себя.

Также обратите внимание на ворот платья, футболки, джемпера или свитера. Очень часто на детских изделиях ворот слишком тугой, малыш «застревает» в воротнике, пугается. И конечно же, потом не хочет сам одеваться.

**Второе** – очень важный «секрет» успешного одевания для малышей. Желательно для самых маленьких **покупать или шить одежду, в которой отличаются спинка и перед.** Например, на кофточке спереди должна быть аппликация, кармашки, отделка тесьмой. Это поможет малышу не путаться и одеться правильно (иначе дети часто надевают одежду задом наперед)

### **Третье.**

Легче всего малышу научиться **одеваться сидя.** Потом, уже овладев этим умением, он сможет одеваться и стоя.

### **Четвертое.**

Во время самостоятельного одевания и раздевания нужно **внимательно следить за состоянием малыша.** Если он пыхтит, кряхтит, напрягается, нервничает из-за того, что у него что-то долго не получается – нужно вовремя прийти на помощь. Иначе от одевания останутся лишь неприятные впечатления, и малыш откажется в дальнейшем от своих безуспешных попыток самостоятельно одеться. Нам – взрослым – очень важно обеспечить малышу успех и радость от своих достижений: «Я сделал сам!»

## **Одевание и игра, или как одеваться интересно.**

Одевание – это очень нудный и сложный процесс для ребенка. Поэтому лучше всего превращать его в интересную игру.

1. **Паровозик.** Штанина или рукав – это туннель. В него входит наша нога или рука – это поезд.
2. **Каждая ножка – в свое окошко** (надевание трусиков). Или «каждая ножка – в свой домик» (надевание колготок)
3. **Прятки.** В прятки можно играть не только с воротом, как это было описано выше. Но могут прятаться ручки в рукавички, ножки в носочки.
4. **Зеленая или красная? Прием выбора.** Примерно в 3 года малыши проходят кризис 3 лет, и у многих родителей возникает утром проблема – малыш отказывается надевать одежду, плачет, капризничает. Что делать? Поможет прием выбора: «Ты какую футболочку сегодня наденешь – красную или желтую?» или «Ты сначала что наденешь – юбочку или кофточку?». Как только малыш получает право выбора, критическая ситуация исчезает. Для более старших детей можно заранее вместе с ребенком обсуждать и отбирать одежду на завтра.
5. **Очень нравится детям, когда в одевании на прогулку используются стихи.**
6. **Всегда хвалите малыша за достигнутое.** Например, девочка надела кофточку. Но пуговицы застегнула неправильно – пропустила две петли. В результате кофта одета «набекрень» и нужно исправлять ситуацию. Здесь нельзя отругать и самой маме всё исправить. Или сказать просто: «Молодец!», проигнорировав ошибку. Нужно назвать конкретно, что уже получилось и от души за это

похвалить: « Катюша! Умница! Ты уже научилась сама продевать руки в рукава. Как замечательно у тебя получилось! И как быстро! » и сразу же поставить новую задачу: «А давай попробуем еще и научиться правильно застегивать пуговицы. Видишь, у тебя дырочка пропущена. И вот еще одна. Давай попробуем вместе сделать правильно – каждую пуговку отправим жить в свой домик. Где домик у этой пуговки?»

7. **Если малыш перепутал лицо и изнанку вещи, то скажите:** «Куда спрятался наш мишка? (мишка вышит на кармашке). Давай его вместе поищем. Вот он! Нужно чтобы мы видели мишку. Давай вывернем брючки так, чтобы мишку было видно. Вот так! А теперь надень брючки. Какие умелые ручки у тебя!»