

Как научить ребенка одеваться самостоятельно

Наряжать младенца одно удовольствие: натягивая на крохотные ножки ползунки и пинетки, мы воркуем от удовольствия и умиляемся. Но в утренней суете, завязывая шнурки на ботинках четырехлетки уже раздраженно восклицаем: «Когда, наконец, ты научишься все делать сам?!» В самом деле — когда? И что делать, если застегнуть пуговицы на кофте для пятилетнего малыша все еще остается проблемой?

Психологическое «созревание» и осознанные действия надевания на себя какой-либо одежды, как правило, происходят у ребенка ближе к трехлетнему возрасту. Конечно, внимательные родители могут отметить, что и раньше их малыш пробовал на себя что-то надеть. Но это скорее является элементом интуитивной игры, манипуляций с разными предметами и, как конечным результатом, встречей с родительской реакцией (радостью, раздражением, равнодушием).

Целенаправленно приступать к обучению самостоятельному одеванию можно примерно с двух лет. Почему? Как правило, в три года детки уже идут в детский сад, и очень важно, чтобы к этому возрасту они обладали элементарными навыками самостоятельного одевания. Если в это время малыш начинает постепенно самостоятельно надевать пижаму, носочки, застегивает ботиночки на липучке, то к четырем годам он, как правило, уже умеет сам одевать майку, трусики, кофту, куртку, брюки, юбку, платье, обувь (без шнурков). С каждым годом навыки увеличиваются, и к семи годам ребенок вполне может себя полностью одеть сам.

Снимите это немедленно!

Обучение детей одеванию, как это ни парадоксально, начинается с... раздевания. Кроха, которому исполнился годик, пробует стянуть с себя шапочку или варежки. Это очень важно, потому что является постепенным накоплением его внутреннего опыта для более осознанных действий в дальнейшем. Восхититесь новым умением, а потом — предложите попытаться надеть снятое. Вместо того чтобы неожиданно — потому что «время пришло» — учить его одеваться, нужно не пресекать эти пробы в раннем возрасте. Резкими покрякиваниями, одергиваниями, обесценивающими фразами («я сама, времени мало», «у тебя плохо получается», «у тебя руки-крюки» и т.д.) можно надломить его желания, инициативность и веру в себя.

Желательно, до того как ваш малыш войдет в период самостоятельного одевания, подготавливать его к этому. Чтобы пальчики хорошо работали, с грудничкового возраста [практикуйте пальчиковые игры](#), с годовалыми — мните, давите, размазывайте пластилин. Приобретите или смастерите сами пособия, где есть шнурки, липучки, пуговицы разных размеров с петельками, чтобы ребенок учился манипулировать различными вариантами (сейчас есть много подобных игрушек-«тренажеров»). Все это поможет малышам освоить действия, необходимые при самостоятельном одевании.

Вспомнить все

Как и любой другой навык, умение одеваться формируется у ребенка постепенно. Но быстрее это произойдет с вашей помощью.

- **обеспечьте свободный доступ к детской одежде.** Ребенок должен не только уметь правильно одеться, но и содержать свою одежду в порядке: уметь складывать ее, сортировать по предметам, отличать грязную от чистой и т.п.
- **продумайте гардероб.** Прежде чем расплачиваться за выбранную в магазине детскую одежду, мысленно оденьте ее на свое чадо. Штанины брюк должны быть свободными, пояс — регулирующийся, а горловина у маек, футболок и свитеров — достаточно широкой. С трудными конструкциями и фасонами (множество молний, пуговиц, крючков и липучек) лучше повременить.
- **расскажите о порядке надевания одежды.** Обязательно проговаривайте последовательность: сначала трусики и майка, потом носочки, следом — штанишки и т.д. Для того чтобы малыш быстрее запомнил ее, читайте книжки и рассматривайте картинки.
- **научите отличать лицевую и изнаночную сторону.** Также не забывайте о понятиях «перед» и «зад». Если крохе пока еще сложно это запомнить, придумайте отличительные метки (например, на передней стороне однотонной футболки сделайте нашивку).
- **поделитесь секретами одевания.** Расскажите ребенку, почему свитеры и футболки нужно начинать надевать с макушки (если попытаться пролезть в горловину лицом, можно застрять), а со штанами и колготами удобнее расправляться, сидя на краю дивана или кровати.

4 причины, почему ребенок не хочет одеваться сам

«Почему он не хочет одеваться?» — вздыхаете вы, устав гоняться за малышом с охапкой одежды под мышкой. Самые распространенные причины такого нежелания следующие.

1. Неумение

Это самое просто объяснение и легко решаемое, если кроха еще просто мал для самостоятельного одевания. Ситуация же, когда раз за разом вы, экономя время, упаковывали ребенка в одежду сами, а потом вдруг решили, что «в пять лет пора бы самостоятельнее быть», может иметь неприятные последствия. Обрушившиеся на малыша суровые требования, вполне могут спровоцировать не только волнение, но и чувство тревоги, неуверенности в себе. Он может расплакаться, разозлиться, оцепенеть от ужаса, неожиданно захотеть в туалет, попить, то есть в целом будет сопротивляться тому, чего от него ждут. Так что во всем необходима последовательность.

2. Скука

Как правило, распознать эту причину довольно легко: как только вы приближаетесь к чаду с ворохом одежды, он пускается от вас наутек. Есть возможность — поддержите затею ребенка. Проигравший — одевается. Если время поджимает, сначала строго предупредите (ровно через 10 минут выходим из дома), а затем начните демонстративно собираться. Еще один способ «оживить» одевание — рассказывать в процессе всевозможные стишки и считалочки.

3. Неудобство

Комфорт — одно из важнейших требований к одежде. Двух- и трехлетнему ребенку легче будет надевать на себя одежду с наименьшим количеством застежек и молний, с достаточно свободной горловой частью у свитера, водолазки. Обувь, желательно, иметь не только со шнурками, но и на

липучках. Дети любят удобную, комфортную, неколючую одежду. Так как на прогулке они постоянно играют, двигаются, принимают различные позы, то взрослым важно подбирать одежду, не стесняющую их движений. Например, чтобы в процессе своей игры ребенок постоянно не прерывался на то, чтобы поправить шапку, слезающую с ушей, чтобы при каждом наклоне ему не надо было заправлять майку-водолазку-свитер (это актуально в холодное время года, и можно учесть при выборе комбинезона) и т.д. Все неудобства, связанные с одеждой, ребенком запоминаются, и он, сам того не осознавая, может сопротивляться одеванию по этому поводу тоже.

4. Плохое настроение

Иногда отказ от выхода из дома может быть вообще не связан с одеванием: [плохо спал ночью](#), в течение дня наказали, сломалась игрушка, начинает болеть и т.п. Ведь для ребенка одеться — это приложить усилие, терпение, внимание. В таких ситуациях на самостоятельное одевание не хватает сил. А плач — это самый быстрый способ снятия психического напряжения. Если у взрослого человека, как правило, срабатывает внутренний контроль над своим состоянием и настроением (он одевается и идет по своим делам, на работу), то у ребенка это отсутствует. Чем меньше малыш, тем сильнее его связь с собственным телом, с его реакциями. То есть в три-четыре года (и даже в пять лет) ребенку невозможно самому себе сказать: «Стоп, я должен собраться». Наверно, практически у всех, бывают ситуации, когда ребенка нужно «быстро собрать». Найдите минутку, пока одеваете малыша (или пока находитесь в дороге), и расскажите, почему сегодня за него это делали вы. Объяснения нужны для того, чтобы у него тоже была целостная картина происходящего, а не обрывки. Ребенку безопаснее и надежнее, когда причинно-следственные связи объясняет родитель.

Игры «на одевание»

Игра — один из самых доступных и любимых детьми способов овладения новыми навыками. Одевание — не исключение. Используйте эти приемы, чтобы подогреть детский интерес к этому повседневному процессу.

- **«Попади в цель».** Вариантов может быть много: в горловину, в рукав, в штанину. Практически поднеся к ручке или ножке крохи пройму, сделайте так, чтобы он в нее не попал и хитро улыбнитесь. Приняв правила игры, он гарантированно будет стараться «победить».
- **«Нахождение частей тела».** Удивленно вопрошайте «а где наши ручки?», восклицайте «какая длинная шейка!», просите вытянуть ножки, а потом — поболтать ими. Вариантов масса.
- **«Соревнование».** Положите рядом два комплекта одежды — детский и свой собственный и одевайтесь одновременно.
- **«Показ мод»** — маленькие дети, как девочки, так и мальчики, обожают примерять родительскую одежду. Надевать вещи взрослых не только проще, но и интересней. Используйте это!

- **«Обмани меня!»** — придерживайте это средство на крайний случай. Вздохните, покачайте головой и скажите: «Ну, с этой-то кофтой тебе точно не справиться, только когда подрастешь». Результат последует очень быстро.

7 «золотых» правил обучения малышей одеванию

1. **Будьте спокойны и терпеливы.** Пожалуй, это одно из самых трудных требований: трудно сохранить доброжелательность, когда вы опаздываете, а малыш 10 минут возится с застежками. И все же, если вы понимаете, что никуда не торопитесь и времени достаточно, не спешите помогать ему или критиковать. Желательно, чтобы ребенок самостоятельно закончил то, что начал: так у него формируется его собственный, индивидуальный опыт. Например, вы видите, что оделся он не совсем правильно (наизнанку, задом наперед и т.п.), сначала порадайтесь вместе тому, что он это сделал сам, а затем спросите — все ли получилось? Выслушав, поделитесь своим видением. Четырехлетка поначалу может отказываться переодевать неправильно надетое. Ваше давление только усилит протест. Порассуждайте, спросите у него, почему ему важно оставить все как есть? Ребенок 5-6 лет, как правило, исправляет свои ошибки: у него уже нет задачи «быть в протесте». Он больше нацелен на взаимодействие с социумом
2. **Установите зрительный контакт** — он будет залогом вашего взаимодействия с ребенком в процессе одевания. В тот период, когда вы еще сами одеваете своего малыша (лучше всего делать это, стоя на коленях на полу), проговаривайте вслух свои действия. Регулярность повторов имеет свою силу запоминания у ребенка. Впоследствии некоторые вещи, например, нижнее, нательное белье он будет автоматически надевать сам, а следующую последовательность в действиях вы ему напомним.
3. **Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.** Многие дети сизмальства любят наряжаться (и не только девочки!). Они пытаются участвовать в процессе одевания, начиная с годовалого возраста, частично могут правильно одеться в два с половиной года и полностью — в четыре. Но многое зависит и от характера ребенка. Более спокойные и усидчивые ребята раньше начинают справляться с пуговицами и молниями, а [гиперактивные дети](#) в принципе самостоятельно одеваться начинают немного позже.
4. **Примите его правила.** Если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием одевался сам, предоставьте ему возможность выбора одежды. Разумеется, бывают случаи, когда дресс-код необходим. Но в целом, так ли важно, что оранжевая футболка не сочетается с малиновыми ботинками? Если же детские требования слишком сильно попирают ваш хороший вкус, просто сузьте рамки: выложите перед малышом три комбинации одежды, сформированные вами — пусть выбирает.
5. **Показывайте пример.** Малыши вообще очень хорошо учатся справляться с одеждой на чужом примере. Именно поэтому в семьях, где [двое и более детей](#) младшие начинают самостоятельно одеваться гораздо раньше.

6. **Помогайте** — это **подбадривает**. Пусть он сам просовывает ноги в колготки, а вы — расправляете их и хорошо подтягиваете, или надевает рубашку, вы — застегиваете пуговицы и т.п.
7. **Хвалите**. Момент, когда кроха сам что-то оденет или застегнет — именно тот, когда не стоит скупиться на похвалу. Малыши очень радуются, когда у них получается что-то сделать без посторонней помощи. Категорически нельзя критиковать, ругать и смеяться, если ребенок надел что-то неправильно! Это усиливает у него страх, неуверенность, протестующее поведение перед чем-то новым. Ошибочно считать, что «метод сравнения» стимулирует к самостоятельности и повышает его мотивацию. Очень наглядно это происходит в детском саду: фразы «ну, что ты копаешься, все уже переоделись», «посмотри, как Маша аккуратно одевается», «Гриша умеет надевать перчатки, а ты нет» ранят ребенка, делают виноватым, заставляют стыдиться, понижают самооценку и даже пробуждают чувство злости.