

## Консультация для родителей

### «Как научить ребенка одеваться самостоятельно?!»

Устали от детских истерик, когда вот-вот пора выходить в садик или на прогулку, а ребёнок ещё не готов и заливается слезами? Кажется, что проще и быстрее одеть ребёнка самому, чем научить его собираться? Сегодня разберем, как обучить ребёнка этому полезному навыку, чтобы он одевался быстро и с удовольствием. А также посоветуем несколько лайфхаков и правильных покупок. Но начнём с того – когда же это должно произойти?

#### **В каком возрасте ребенок должен уметь сам одеваться?**

Дети все разные! Кто-то уже в 2 года, или даже в 1,5 года, умеет натягивать штаны и кофту. Но не воспринимайте это как призыв к действию, не спешите читать форумы, смотреть десятки видео и озадачиваться способами, как научить ребенка одеваться и обучаться самостоятельно.

Если ребенок в 3 года не одевается сам, это ещё не проблема – как можно скорее приступайте к обучению. Скорее всего, интерес у малыша уже давно есть! Когда ребенок 5 лет не умеет одеваться, это уже становится проблемой. Причем не для ребёнка, а для его родителей :)

И всё же определённые нормы есть. Дети должны уметь застегивать пуговицы и липучки в среднем в 4-5 лет, а одеваться полностью самостоятельно – в 6 лет.

Начинать обучение стоит в промежутке с 2 до 3 лет, когда ребёнку максимально интересно освоить эти навыки и получить одобрение от родителей. В этом возрасте он может научиться надевать на себя самую простую одежду свободного кроя, а с застёжками обычно помогает мама. Ниже расскажем, какими способами.

#### **В садике научат!**

Расхожее мнение. Однако, согласитесь, что лучше обучить ребёнка дома и без истерик, в безопасной обстановке. Чем вызывать лишний стресс, когда вся группа на прогулку ждёт одного ребёнка, малыш расстраивается и не до конца застёгивает куртку, а потом мёрзнет на прогулке.

#### **Быстро и без истерик!**

Всеми можно научить спокойно и легко. Главное – показать, как это делать, и набраться терпения, ведь это довольно сложный навык. **И ребёнок научиться не только одеваться, но и раздеваться без посторонней помощи примерно к 3 годам.**

Вот несколько советов для родителей:

1. Чем больше попыток, тем быстрее научение. Позволяйте пробовать ребёнку самому, не спешите ему на помощь. Отойдите и наблюдайте, пока он сам не попросит вас помочь. Ни за что не ругайте! Не спешите надевать вещь на ребенка полностью, например, сначала натяните штаны/колготки до

половины, пусть дальше попробует сам. Кофту/футболку на голову – дальше сам!

2. Поощряйте самостоятельность. Предложите ребёнку самому выбрать, что ему сегодня надеть. Лучше пусть он оденется, как маленький попугайчик, зато сам! Или же соберите капсульный гардероб, в котором вся одежда сочетается друг с другом.
3. Начинайте с самого простого, поступательно. Сначала научите его надевать трусики. Потом широкие шорты, свободные штаны. Затем футболка, лонгслив без манжет и так далее.
4. Когда ребёнок научится надевать все вещи, его может сбить с толку последовательность одевания. Тогда подготовьте набор для одевания в правильной последовательности – сложите всё стопочкой, начиная с того, что нужно одеть в первую очередь.
5. Одевайтесь сами при ребёнке. Здорово, если есть старший брат или сестра, за которыми ему можно понаблюдать :)
6. Обучите таким навыкам, как застегивание липучек, молний и пуговиц, затягивание шнурков с помощью игрового бизборда, на котором есть эти элементы.
7. Купите одинаковые носки и варежки, чтобы ребёнка не «загружать» ещё и поиском подходящей пары.
8. Не исправляйте ошибки в одевании. Лучше пусть ребёнок обуе левый ботинок на правую ногу и сам быстро поймёт, что ему неудобно. А затем попробует заново переобуться. В этом, кстати, и заключается популярный сегодня подход Монтессори – давать детям больше свободы и закреплять навык самостоятельности.
9. **Подбирайте удобную и комфортную одежду и обувь.** Проверьте, чтобы:
  - не было жёстких внутренних швов, нашивок и ярлычков, которые могут натирать,
  - внутренняя поверхность была приятной на ощупь,
  - штаны не спадали на талии, и ребёнку не приходилось их подтягивать,
  - верхняя одежда и шапка подходила по температурному режиму, и ребёнок в ней не парился
  - обувь была по размеру – не слишком велика и не жала, ребенок мог ее легко самостоятельно одеть и снять.

**Удачи и терпения!**