**Консультация**

«**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО»**



Психологическое «созревание» и осознанные действия надевания на себя какой-либо одежды, как правило, происходят у ребенка ближе к трехлетнему возрасту. Целенаправленно приступать к обучению самостоятельному одеванию можно примерно с 2 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.

**Когда нужно учить детей одеваться самостоятельно.**

Во всех программах дошкольного образования (которые составляются с учетом ФГОС дошкольного образования, то есть, по сути, – едины для всей страны) учтены и бытовые навыки, которыми дети должны овладеть до школы. Сроки в различных программах различаются незначительно – вы легко можете оценить, насколько ваш ребенок отстает или опережает сверстников.

**2 года.** Малыш одевается и раздевается с помощью взрослых: родитель или воспитатель расстегивает и застегивает одежду и обувь, но натягивает и снимает ее ребенок сам, причем с учетом правильной последовательности (сперва трусики, потом колготки или штаны; сперва майка, потом свитер).

**3 года.** Ребенок сам справляется с простыми застежками (крупными липучками, пуговицами, молниями). Он аккуратно складывает одежду на стульчик, а также поправляет одежду в течение дня (например, может заправить выбившуюся рубашку в брюки без напоминания взрослого).

**4 года.** Ребенок раздевается и одевается полностью самостоятельно, помощь взрослых требуется только для завязывания шнурков и застежек на одежде, находящихся сзади или сбоку.

**5 лет.** В этом возрасте ребенок должен прочно завязывать шнурки, а также учится ухаживать за своей одеждой: развешивать на плечики и складывать в шкаф, поддерживать порядок в одежде. От взрослого требуется только небольшая словесная инструкция.

**6 лет**. Ребенок не только полностью самостоятельно одевается и раздевается, но полностью самостоятельно поддерживает порядок в своем шкафу; может отделить чистые и грязные вещи, а также нуждающиеся в ремонте, пользуется одежной щеткой, пришивает пуговицы с небольшой помощью родителей.

**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 порадуйтесь вместе тому, что он это сделал сам, а затем спросите - все ли получилось? Выслушав, поделитесь своим виденьем. 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 напомните.

**3.** **Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.** Многие дети любят наряжаться (и не только девочки!). Они пытаются участвовать в процессе одевания, начиная с годичного 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 активные дети 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.** **Подавайте 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.

**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.