

# Как научить ребенка одеваться.

**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.

**В этой статье Вы найдете подробное простое пошаговое руководство по обучению детей одеванию:**

- зачем учить ребенка самостоятельно одеваться, если быстрее одеть его самой?
- «календарь обучения одеванию» — в каком возрасте чему и как легко обучить ребенка одеванию,
- успешные «умные» приемы самостоятельного одевания, которые может освоить даже самый маленький ребенок,
- игровые приемы и стихи,

## 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 застежки 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 «навыорот», 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.

## Почему это плохо, если ребенок не может одеться самостоятельно?

**Первое. У малыша формируется привычная для него жизненная позиция зависимого от взрослых, беспомощного человека.** В отличие от этого ребенок, который умеет много делать сам и с гордостью это демонстрирует, чувствует себя совсем по-другому – самостоятельным, успешным, независимым, уверенным.

*Зарисовка из жизни.* Я ехала в купе поезда на верхней полке. На нижних двух полках расположились мама с мальчиком 8 лет (он заканчивает второй класс). Сразу же я обратила внимание на то, что мама сама стягивает с такого большого ребенка ботинки, сама расстегивает и стягивает с него джинсы, снимает с него джемпер, складывает сама этот джемпер аккуратно на полочку. А мальчик только молча протягивает ей руки или ноги. Я очень удивилась, но подумала, что мальчик больной и не может этого сделать сам.

Потом мы с ними разговорились. Оказалось, что мальчик здоровый и учится в гимназии. Но ничего не может и не хочет сделать сам. Мама пожаловалась, что всё ей приходится делать за него и что она «уже измучалась с ним». Она даже прикладывала к его носу носовой платок, чтобы он почистил нос. Картинка выглядела так, как будто сыну 1 годик. Но печальнее всего было видеть сына, у которого не было в глазах живого огонька или задора – мальчик выглядел очень забитым и неуверенным в себе, очень вялым, на общение со мной не пошел, явно был полностью зависим от мамы, прятался за ее спину, в разговор не вступил. Меня поразило то, что как только мама выходила из купе, мальчик начинал плакать и ныть как малыш, не мог даже раскрыть

сумку, чтобы достать себе вещи в дорогу. А когда мама возвращалась, что плакал и обижался на нее, что она ему не достала его игрушек. Он явно уже привык ждать помощи мамы и ничего не делать самому.

В чем причина такого нежелания мальчика делать что-то самому? Причина была очень проста и видна сразу же. Как только мальчик что-то пытался сделать сам, то мама сразу же говорила: «Я так и знала, что ты прольешь. Такой неумеха! Тебе ничего в руки нельзя дать. Дай я сама лучше сделаю. Быстрее будет, чем с тобой мучаться» или «Что ты так долго копаешься! Ничего не умеешь сам! И сколько ты будешь таким медлительным! Ничего не умеешь делать». Эти слова сыпались каждую минуту на всех нас в купе. Думаю, понятно, почему у мальчика не было ни малейшего желания что-то делать самому. Да и потребности в этом тоже не было – всё заранее по первому взгляду делала за него мама.

**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, чувствующим 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 такая 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.

Итак, мы твердо решили начать учить малыша одеваться. Как это сделать, чтобы процесс обучения был интересным и приятным для малыша и привел его к успеху? Сначала в этой статье я дам общие рекомендации, касающиеся ребенка любого возраста, а потом мы рассмотрим более подробно «календарь обучения одеванию» по конкретным возрастам.

# Как научить ребенка одеваться: общие рекомендации для всех возрастов.

**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 тугий, малыш «застревает» в вороте, 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, кричит, 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!»

## Как научить ребенка одеваться: календарь обучения одеванию по возрастам.

Одевание — это сложный процесс для малышей, поэтому научить ему сразу же невозможно. И малышу долго будет требоваться Ваша помощь. Разделите этот процесс на две части — что делаете Вы, а что — ребенок. Постепенно доля того, что делает ребенок сам, будет увеличиваться. В определении того, с чего начать учить ребенка самостоятельному одеванию, Вам поможет примерный «календарь», представленный ниже.

Учтите, что все дети разные. И каждому потребуется своё время на обучение. Не торопите малыша, идите в соответствии с его индивидуальным темпом, и всё у него и у Вас получится с радостью и улыбкой!

### Что умеет одевать ребенок и чему его полезно научить: примерная схема обучению одеванию по возрастам

#### Учимся одеваться. Первый год жизни.

Во время одевания разговаривайте с малышом, комментируйте свои действия, называйте все предметы одежды, их свойства и качества (мягкий, теплый, пушистый и другие), называйте действия, части тела малыша: «Где у Кати ручка? Вот ручка. Давай наденем кофточку. Кофточка мягкая, теплая, беленькая. Наденем на одну ручку, теперь на другую»). Можно просить малыша при одевании поднять ручку или дать Вам ручку. Здесь нам не важно, что малыш еще не может этого сделать и вообще еще не говорит. Нам важно, что он учится воспринимать речь на слух, понимать наши слова, сосредотачивать внимание на речи. Можно использовать прием «рука в руке». Например, на слова «дай ручку» самой ласково взять ручку ребенка и просунуть ее в рукав рубашечки. Так постепенно малыш начнет понимать Ваши слова и просьбы и выполнять их сам.

**Важно, чтобы Ваши слова — комментарии при одевании включали три этапа:**

- 1) **Предваряли** Ваши действия, как бы предупреждая малыша о них : «Сейчас Катюшу оденем в красивую рубашечку»,
- 2) **Комментировали** Ваши действия по ходу одевания (называние действий, частей тела, свойств и качеств, предметов одежды),
- 3) **Подводили итог** — заключение: «Катенька переоделась! Вот какая красивая у нас Катюша!»

Естественно, здесь слова даны как примерные — они будут разные в зависимости от конкретной ситуации, здесь в общении с малышом звучит «живая речь», которая рождается «здесь и сейчас», а не заученная наизусть.

Такое комментирование поможет в дальнейшем малышу научиться делать действия по слову, понимать слова и самому начать активно говорить.

## Учим ребенка одеваться: с 3 до 7 лет (дошкольный возраст).

С 3 лет малыш овладевает уже не «микропроцессами», а «целостным процессом» одевания. А значит, нужно объяснить ему последовательность одевания предметов одежды. Лучше всего это сделать с помощью модели.

### Как сделать картинку – модель:

Вы наклеиваете картинки одежды в нужной последовательности. Малыш всегда может обратиться к картинке и проверить себя – правильно ли он одевается, а также по картинке определить, что нужно надевать на себя дальше. В дошкольной педагогике этот прием называется «использование предметно – схематической модели».

### Пример такой модели для детей 3 лет (демисезонная одежда):

Картинка №1 – колготки. Картинка №2 – носки и ботинки, Картинка №3 – джемпер. Картинка №4 - шапочка. Картинка №5. Куртка и шарф.

### Как пользоваться картинкой- моделью:

**Сначала** при одевании Вы будете вместе с ребенком обсуждать, что за чем нужно одевать. Потом малыш сможет сам воспользоваться картинкой – моделью и с помощью картинки-модели он сможет сам себя контролировать. Так закладываются основы элементарного самоконтроля.

Очень хорошо помогают запомнить последовательность одевания **игры: «Научи Незнайку», «Помоги Мишке одеться на прогулку»**. Герой игры — игрушка не умеет одеваться, всё время допускает ошибки, а малыш их исправляет (можно при этом смотреть на картинку — модель и «научить Мишку» пользоваться ей). А потом вместе с этой игрушкой малыш идет на прогулку. В таких играх дети очень легко усваивают и запоминают последовательность одевания, видят к чему приводят ошибки (Мишка сначала надел свитер, а майку забыл) и видят, как ошибки исправлять, понимают зачем нужна последовательность (что сначала, что потом).

**Самоконтролю** хорошо «обучает» малыша и другая игровая ситуация с игрушкой, которая «одевается» на прогулку рядом с ребенком (**игровая ситуация – «идем на прогулку вместе с Мишкой/куклой и т.п.»**). Игрушка указывает малышу на ошибки в одевании (например, пропущены отверстия при застегивании пуговиц, и поэтому кофточка съехала набок, или ботинки «смотрят в разные стороны» или забыл надеть носки). Но вот как эти ошибки исправить – игрушка не знает, хотя искренне сочувствует малышу. Это решает сам малыш вместе со взрослым. И исправляет допущенные ошибки.

В этом возрасте мы продолжаем **приучать малыша раскладывать свою одежду по местам, объясняя, зачем это нужно**. Мы показываем детям причинно – следственные отношения. Например: «Обувью мы ходим по земле, на них земля, песок. Нужно поставить их вниз, чтобы не запачкать другие вещи. Что будет, если мы их поставим наверх на полку? Песок и земля будет сыпаться, и запачкаются другие вещи». Или: «Какая у тебя красивая кофточка. Давай ее повесим аккуратно, чтобы она не помялась», «Кто бережет свою одежду, аккуратно ее вешает, тот выглядит всегда опрятно, красиво», «Не поставили на место туфельки – пришлось их долго искать, а могли бы в это время поиграть. Поэтому все вещи мы раскладываем на свои места».

Если мы помогаем ребенку выполнить действие при одевании (например, трехлетний малыш еще не может сам зашнуровать ботинки и просит ему помочь), **то во время помощи обязательно разговариваем с малышом и показываем - объясняем ему способ действий:** «Смотри, я взяла шнурок. Переложу его на другую сторону и просуну кончик в окошечко. А теперь ты мне дальше помогай и подсказывай, что делать. Куда надо переложить шнурок? Куда просунуть кончик? А что дальше будем делать?».

Такая ситуация, когда взрослый шнурует ботинки ребенку, а он в это время абсолютно не участвует в процессе, а вместо этого смотрит в окно, в планшет или в телевизор – недопустима!

Если мы разговариваем с малышом, то он постепенно запоминает что нужно делать, в конце концов обязательно захочет попробовать сам, и научится! Кроме того, разговаривая с ребенком во время одевания и раздевания, мы развиваем его речь, учим его вести диалог.

К 4 годам любой здоровый ребенок, если его учили одеваться, может сам застегивать все кнопки, молнии, пуговицы на своей одежде (кроме застежек на спине).

**С 4 лет** ребенок уже очень самостоятелен, освоил процесс одевания и раздевания, и мы начинаем особое внимание уделять **культуре внешнего вида**. Например, мы показываем малышке, что надо, надев платье, посмотреть на себя в зеркало, разгладить воротничок, складки на поясе, посмотреть, ровно ли завязан пояс, хорошо ли платье сидит. Приучаем использовать вежливые обращения: «Помоги мне, пожалуйста, у меня не получается... Спасибо за помощь», «Разреши я тебе помочь» и другие. Если в семье есть малыш помладше, то поощряем помощь старшего ребенка маленькому, воспитывая заботливость.

**Примерно к 4 годам и позже ребенок может** почистить свою одежду щеткой, следить за своим внешним видом (замечать неполадки и их самому исправлять). Например, он может заметить, что неправильно застегнул пуговицы (пропустил несколько отверстий) и исправить ошибку сам (без напоминания взрослого или его просьбы). Дети могут сами ставить сушиться промокшую обувь, рукавички, шапки в то место, которое у Вас отведено для этой задачи (в детском саду это специальный шкаф для просушки детских вещей – сушильный шкаф, дома – батарея или другое теплое место). Особое внимание обращаем на аккуратность складывания своей одежды, хвалим малыша именно за качество выполнения действия: «Как ты аккуратно одежду разложил. Она хорошо высохнет и не помнется».