



## Как научить ребенка самостоятельно одеваться

Застегивать пуговицы, завязывать шнурки – не такие уж простые умения для малыша. Мелкая моторика рук у них еще не совсем развита. Запомнить операции сложно, а повторить – еще сложнее. А родители постоянно торопят: «Давай быстрее! Чего копаешься?»

В конце концов взрослые не выдерживают и делают сами. В результате ребенок так ничему и не учится. Чтобы малыш стал самостоятельным, наберитесь терпения. Да, он может перепутать правый и левый ботинок, надеть майку наизнанку. Не высмеивайте малыша. Покажите, как нужно, медленно объясняя весь процесс. Повторите несколько раз. Помогите ребенку сделать так же. Закрепите результат. Внушайте малышу уверенность в своих силах: «У тебя обязательно получится!», хвалите его.

Обучая ребенка одеваться, раздеваться, нужно помнить о возрастных нормах умений и навыков детей, степени помощи со стороны взрослых в зависимости от возраста ребенка.

### Календарь обучения одеванию по возрастам

Возраст	Самостоятельные действия	Помощь взрослых
2 года	Снимать и надевать: расстегнутую обувь, шапку, колготки, шорты, штаны, юбку на резинке	Одевание происходит с помощью родителей
3 года	Надевать всю одежду, застегивать липучки, молнии, кнопки Складывать или вешать одежду Поправлять одежду на протяжении дня, следить за своим внешним видом	Небольшая помощь родителей
4 года	Самостоятельно раздеваться и одеваться в правильной последовательности Вешать и складывать одежду Уметь следить за внешним видом	Помощь родителей в завязывании шнурков
5 лет	Одеваться и раздеваться Завязывать шнурки Ухаживать за одеждой Наводить порядок в шкафу и на полках	Не требуется
6 лет	Быстро одеваться и раздеваться Следить за внешним видом Ухаживать за одеждой Наводить порядок	Не требуется



### Подбор одежды

Для обучения лучше выбирать:

- штаны со свободной резинкой, без застёжек и молнии;
- свободные кофты и свитера с широкой горловиной;
- одежду с картинками и узорами, которые помогают отличить, где задняя, а где передняя сторона (если такой одежды нет в наличии, то можношить простенькие аппликации своими руками; мамино творчество даст более осязаемый эффект);
- свободную обувь с липучками.

### Как обучить навыкам шаг за шагом

Каждое действие, которое мы совершаем, одеваясь или раздеваясь, включает множество движений руками, ногами, пальцами, которые идут в определенной последовательности. Это называется цепочка шагов (действий).

Следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например:

- Сядь на ковер.
- Возьми штанишки двумя руками за резинку.
- Просунь одну ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
- Потом другую ногу во вторую штанину, штанину вверх, носочек наружу.
- Встань, подтяни штанишки вверх.
- 

### Пошаговое обучение (обучение по цепочке)

Умение выстраивать алгоритм одевания (цепочку действий) необходимо при обучении ребенка раздеваться, обучаться.

С помощью цепочки можно обучить любому навыку, состоящему из нескольких последовательных движений.

Есть несколько способов обучения:

#### **1 СПОСОБ. Прямая цепочка**

Прямая цепочка означает, что обучение начинается с первого шага – ребёнок самостоятельно выполняет первый шаг, а затем взрослый подсказывает или делает все остальные шаги. Прямая цепочка рекомендуется в тех случаях, когда ребёнок изначально может выполнить больше действий в начале цепочки. Как только ребёнок полностью овладел первым шагом, он должен будет самостоятельно выполнить первые два шага, затем первые 3 шага и так далее.

#### **2 СПОСОБ. Обратная цепочка**

Обратная цепочка означает, что в первую очередь ребёнка обучают самому последнему шагу цепочки. Для этого за ребёнка выполняются все шаги цепочки за исключением последнего действия. Обратная цепочка рекомендуется, если ребёнок успешнее справляется с действиями в конце цепочки.

После того, как ребёнок начал каждый раз успешно выполнять последний шаг без помощи взрослого, необходимо переходить к предыдущему действию, и теперь он уже должен самостоятельно выполнить два последних шага. Затем он должен выполнять самостоятельно 3 последних шага и так далее.

Когда вы начинаете учить ребенка цепочке действий, все неверные или несамостоятельные шаги вы проделываете сначала вместе с ребенком, методом рука-в-руке, т.е. выполняя все движения руками и пальцами ребенка. При этом можно встать за спину или сесть на колени ребенка. Так ваши движения и движения ребенка будут естественны, и он не будет отвлекаться.



Проделав это 3 раза, вы начинаете переходить к меньшей помощи с вашей стороны в одном шаге цепочки, то есть:

- вы двигаете кистью ребенка и так 3 раза до освоения шага.
- вы направляете локти ребенка и так 3 раза до освоения шага.
- потом лишь слегка касаетесь плеча, подталкивая движения ребенка в нужном направлении, и так 3 раза до освоения шага.

Потом совсем убираем подсказку и переходим к такому же постепенному удалению помощи из соседнего шага.

### **3 СПОСОБ. Целая цепочка**

Обучение идёт сразу всей цепочке. Взрослый проходит с ребёнком все шаги подряд и подсказывает ребёнку, если тот не сможет выполнить тот или иной шаг самостоятельно.

Сначала вы предлагаете ребёнку сделать все самостоятельно, например - надеть штаны.

Если ребенок не сможет сделать это в течение 5 секунд, вы показываете на штаны жестом.

Если ребенок не понимает, вы показываете, что нужно сделать, например, берет со стула штаны, а потом возвращаете обратно, предлагая сделать это ребёнку самостоятельно.

Важно: обучать ребенка цепочке поведения желательно МОЛЧА. Мы: даем команду ТОЛЬКО в начале задания ("Одень штаны"), можно хвалить ребенка за выполнение шагов и выполнение задания в целом. Но если говорить словами: "Подними руку повыше", "Вставь ноги в штанину и т.п." - ребенок может к этому привыкнуть и не сможет одеваться самостоятельно без ваших комментариев.

## **Алгоритм одевания и раздевания на примере различных предметов гардероба**

### **Колготки и штаны**

Сначала нужно **научить ребёнка снимать колготки (штаны)**. Для этого подойдёт следующий алгоритм действий.

- Ребёнок подходит к стулу и поворачивается спиной к сиденью.

Использовать понятные и привычные ситуации, когда нужно снять штаны (сесть на горшок или переодеться с утра из пижамы в дневную одежду).

- Берётся обеими ручками за резинку колготок (пояс штанишек) и спускает их ниже колен.

Лучше всего вначале использовать свободные трикотажные штаны на резинке.

- Садится на стул.
- Выпускает из ручек резинку и берётся одной ручкой за пятку чулка (сзади штанины), а второй – за носок (впереди штанины).
- Стягивает чулок.
- Делает всё то же самое с другим чулком.

Поочерёдно стягивает оба чулка (штанины) вниз, затем учится снимать с каждой ноги отдельно.

- Берёт колготки (штаны) за пояс, расправляет их и встаёт со стула.
- Поворачивается к сиденью, кладёт на него колготы (штаны) резинкой к спинке стульчика.

Итак, всё сделано верно.

Тогда можно перейти к вопросу, как **научить ребенка надевать колготки (штаны)**.



Для этого нужно выполнить следующие шаги.

- Ребенок подходит к стулу, берёт колготы (штаны) обеими руками за резинку. Лучше всего вначале использовать свободные трикотажные штаны на резинке
- Прижимает колготы (штаны) к себе, не переворачивая и не вращая их. Можно прикрепить метку, чтобы ребенку было легче определить, где перед.
- Садится на стул, всовывает ножки поочередно в чулки и тянет колготы (штаны) вверх.

### Рубашка или футболка

И опять начинаем с раздевания. Как *научить ребенка снимать футболку, рубашку?*

Нужно действовать следующим образом.

- Ребенок расстёгивает (при помощи мамы) пуговицы на воротнике платья и 2-3 верхние пуговицы на рубашке.
- Если снимается футболка, ничего обычно расстёгивать не нужно.
- Немного наклоняется, тянет одежду за расстёгнутый воротник обеими руками вперед и чуточку вниз, чтобы освободить голову.
- Тянут рукав вниз за манжету с одной ручки.
- Делает всё то же самое с другим рукавом.
- Встаёт за спинкой стульчика и вешает на него рубашку подолом вверх, а пуговицами вниз (то есть передняя сторона должна быть внизу).

Последовательность одевания будет выглядеть следующим образом.

- Ребенок подходит к спинке стульчика.
- Наклоняется в одежде, приподнимает её, не переворачивая и не вращая.
- Просовывает в горловину голову, выпрямляется и поочередно проталкивает руки в рукава.

Одеваться самому для малыша не только сложно, но и скучно. Тем более, когда он этого не умеет. Отработать основные операции можно на игрушках. Поиграйте в игру «Наряди куклу или мишку», «Неумеха медвежонок», где ребенок переодевает свою любимую игрушку, объясняет ей как правильно одеваться. Он чувствует себя взрослым, большим, это не его заставляют одеваться, это он сам учит другого, как одеваться.

Существуют даже специальные тренажеры – шнуровки, пуговицы, на которых малыши учатся застегивать и зашнуровывать. Заодно они тренируют мелкую моторику рук.

Одевание не должно превращаться в пытку или наказание. Это может быть соревнование, чтение стихов, веселый карнавал или показ мод.