

Как помочь ребенку научиться одеваться самостоятельно?

Большинство родителей стремятся научить ребенка одеваться быстро и самостоятельно. Однако не каждый из них знает, что одевание – это сложный процесс, который состоит из нескольких умений: определения передней и задней частей одежды, соотнесения предмета с частью тела, формирования представлений о правильной последовательности одевания и координация действий тела. Именно поэтому данный навык дети осваивают не сразу, а родители сталкиваются с рядом трудностей: отсутствие мотивации, капризы, а также недостаток самостоятельности и времени.

С чего начать процесс обучения навыкам одевания и раздевания?

Процесс обучения ребенка раннего возраста навыкам самостоятельного одевания начинается постепенно. На первом году жизни ребенок знакомится с простыми действиями: снять шапку, носки, обувь, а также направлять руки в рукава и ноги в штанины. На втором году жизни ребенок учится снимать с себя более крупные вещи: футболка, штаны, а также надевать простые предметы одежды: шапка, обувь. Родителям важно понимать, что чем старше становится ребенок, тем больше самостоятельности должно появляться в процессе переодевания. На третьем году жизни поощряйте попытки ребенка расстегивать и застегивать молнии, липучки, пуговицы, демонстрируйте разницу сторон одежды или обуви, а также разрешайте раздеваться и одеваться самостоятельно, но не забывайте, что небольшая помощь все еще необходима вашему ребенку.

На что обращать внимание при выборе одежды?

Часто быстрому освоению навыка самостоятельного одевания мешает конструкция вещей, поэтому не стремитесь приобретать красивую и «модную» детскую одежду, лучше отдайте предпочтение удобной одежде простого кроя, которую легко надевать. Обращайте внимание на декор,

чтобы упростить ребенку задачу, выбирайте одежду, где спинка и перед отличаются друг от друга, например, на кофточке спереди должна быть аппликация, кармашки.

Ворот платья, футболки, джемпера или свитера должен быть не слишком тугим, чтобы малыш не «застревал» в нем и не пугался. Штаны стоит выбирать с поясом на резинке, слегка свободные на талии. Первую обувь лучше всего подобрать на липучке с не скользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определял на какую ногу следует надевать ботинок.

Как правильно организовать процесс одевания ребенка раннего возраста?

Организация процесса одевания ребенка раннего возраста может быть задачей, требующей терпения и внимания. С помощью простых правил и привычек процесс одевания станет более понятным и быстрым.

1. Порядок надевания одежды. Обязательно проговаривайте последовательность: сначала трусики и майка, потом носки, штаны, кофта, шапка, куртка. Объясняйте, почему нужно надевать ту или иную одежду, как это помогает, например: «Мы надеваем куртку, чтобы не замерзнуть».

2. Процесс одевания. Разбейте действие на несколько небольших, например, если необходимо надеть носок, то вы можете рассмотреть его вместе с малышом, найти, где носок, пятка, резинка. Проговорите последовательность действий: берём носок за резиночку двумя руками, поворачиваем носок, растягиваем резинку, натягиваем носок на ногу.

3. Знание сторон и частей одежды. Научите отличать лицевую и изнаночную сторону, не забывайте о понятиях «перед» и «зад», расскажите части одежды: ворот, рукав.

4. Секреты одевания. Расскажите малышу, почему свитеры и футболки нужно надевать с макушки (если попытаться пролезть в горловину лицом, можно застрять). Научите правильно держать пальчики при надевании кофт, свитеров, носков.

5. Подготовка вещей и времени. Убедитесь, что у вас есть все необходимые вещи под рукой — одежда, обувь, так вы сможете сократить время одевания. Однако, не забывайте выделять достаточно времени, чтобы не спешить.

6. Положительное отношение. Не торопите ребенка и не ругайте его, если он не может справиться с чем-то сразу. Процесс одевания требует времени и повторения. Включите любимую музыку, рассказывайте интересные истории и используйте игровой формат, чтобы сформировать приятное отношение к процессу одевания и раздевания.

Какие игры можно использовать для привлечения внимания к процессу одевания?

Игра — это замечательный способ сделать процесс освоения навыков более увлекательным для ребенка. Через игру дети легче запоминают новую информацию, развивают мелкую моторику, координацию движений и воображение. Она также помогает сформировать позитивное отношение к обучению и развивает чувство уверенности в себе.

1. Куклы. Основным персонажем для игры являются — куклы, используйте их, чтобы показать процесс одевания. Расскажите ребенку историю о том, что нашей кукле нужно выбрать наряд для какого-то события например, для прогулки, детского сада или празднования дня рождения. Помогите ребенку выбрать, что надеть и как это сделать, так вы поможете малышу привыкнуть к действиям, связанным с надеванием одежды.

2. Ролевые игры. Используйте различные варианты сюжетно-ролевых игр. Например, игра «Магазин», где вам необходимо воссоздать ситуацию похожую на настоящую и предложить ребенку принять на себя роль «продавца» или «покупателя». Бытовая игра «Стирка», где ребенок воспроизводит взрослые действия в игре: стирает и развешивает чистое бельё, а также знакомится с названиями и материалами, а после сворачивает и убирает в шкаф.

3. Игры на скорость. Предложите ребенку сыграть в игру на скорость, например, кто быстрее наденет футболку — взрослый или ребенок. Позволяйте ребенку побеждать в данной игре, так мы он станет более уверенным в процессе одевания.

4. Сказки и рассказы. Читайте книги вместе с ребенком, обращайте внимание на персонажей и их одежду. Используйте реальные предметы и соотносите их с нарисованными изображениями.

5. Магниты и липучки. Используйте плоские игрушки с элементами одежды, чтобы ребенок мог «одевать» персонажей и проигрывать с ними различные сюжеты.

6. Раскраски и наклейки. Предложите ребенку раскраски или наклейки, связанные с одеждой, чтобы закрепить его представления о предметах одежды, а также подготовить его к одеванию.

Если вам кажется, что ребенок уже умеет одеваться сам, не лишайте его поддержки и внимания. Подсказывайте ребенку порядок одевания, раскладывайте одежду по порядку. Одеть ребенка самому — самый простой и быстрый вариант, но ребенок должен научиться делать это самостоятельно, поэтому важно быть терпеливым и поддерживать ребенка в этом обучении, помогая ему развивать уверенность в своих силах.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психологопедагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Ерёмина Анна Александровна