

Одетый и обутый: учим детей самостоятельно одеваться



Умение самостоятельно надеть штаны и футболку ничуть не уступает по важности умению различать цвета или складывать числа. Особенно оно важно для малышей, которым предстоит идти в детский сад. Один из сильных стрессов в период адаптации испытывают дети, которым в первые же дни придется столкнуться с тем, что нужно самим натягивать после сна колготки, а также переодеваться на физкультуру и прогулку.

Привычный для взрослых процесс у ребенка может занять долгое время и растянуться на несколько лет: двухлетка еще только учится надевать носки, а первоклассник, наконец, справляется с завязыванием шнурков. Моментов раздражения не счесть: вечная утренняя спешка, слезы от того, что не получается просунуть ноги в разные штанины, бегунок молнии никак не попадает в нужный проем, а голова норовит залезть в отверстие для рукавов. Спокойствие, только спокойствие. Родительская задача – набраться терпения, осваивать навыки одевания постепенно, а также максимально упростить процесс.

Куртки, кофты и все, что можно надеть через голову

- если ребенку еще не исполнилось трех лет, скажите «нет» многочисленным пуговицам и пряжкам – маленькие пальцы пока не готовы к таким хитростям;
- достаньте младенческие одежки и предложите потренироваться в их надевании на мягкой игрушке или кукле. Девочки, как правило, учатся

- одеваться быстрее мальчиков, потому что у них есть замечательный навык – они любят наряжать кукол;
- выбирайте футболки и кофточки с принтами и яркими рисунками спереди, чтобы ребенок легко отличал перед и спинку;
 - на однотонной одежде покажите, что ярлык всегда пришит сзади, а если вы отрезаете ярлыки, сделайте на вороте пометку перманентным маркером;
 - у любой одежды, которая надевается через голову, должна быть не тугая, эластичная горловина;
 - покажите ребенку, что в воротник нужно просовывать макушку, а не лицо;
 - разложите куртку на полу и покажите, как, сев спиной к куртке, можно продеть руки в рукава, а затем накинуть куртку на плечи. Если куртка с капюшоном, проще всего сначала надеть капюшон на голову, а потом засунуть руки в рукава;
 - покажите, как придерживать концы рукавов кофточек и рубашек, просовывая руки в рукава куртки.

Колготки и носки

- растягивайте свежестырированные колготки, засунув в них руку – так ребенку будет легче их надевать. В связи с этим не выбирайте слишком уж тонкие колготки, им и так предстоит много испытаний;
- основная проблема надевания колготок в том, что дети сразу засовывают в них ногу, а не собирают колготки гармошкой. Поэтому можно разбить процесс надевания колготок как самого сложного предмета одежды на несколько этапов. Сначала потренируйтесь делать гармошку, но помогите с натягиванием. В следующий раз пусть ребенок сам засунет ногу в собранную «гармошку» и найдет пятку. В третье упражнение – наденет колготки до колен. Как только эти действия будут получаться, останется научиться одному – натягивать колготки до талии. Хотя, если у ребенка, получается, натянуть колготки и без «гармошки», можно отстать от него с более удобным способом надевания. В свое время он сам до него додумается;
- научите, как отличить переднюю и заднюю сторону колготок по количеству швов;
- многим девочкам вместо колготок надевают леггинсы с высокими носками или гольфами;
- выбирайте носки с ярко-выраженной пяткой и на размер больше (так их легче будет надеть), но с плотной резинкой. Покажите, как засунуть ногу внутрь носка, а затем подтянуть пятку на нужное место.

Брюки и юбки

- маленькие дети не умеют балансировать на одной ноге, поэтому для надевания брюк им необходимы стул или скамейка по росту (хотя многим удобнее одеваться на полу или на кровати);

- сначала учимся поочередно засовывать ноги в штанины. Начать лучше всего с шортов и делать это вместе, сидя рядом. Покажите на собственном примере, что одна нога должна приземлиться на пол и уже после этого можно просовывать в штанину вторую ногу;
- до 3-4 лет оптимальными будут брюки и юбки с эластичным поясом, следующей ступенькой может быть одежда на кнопках. А уже затем можно переходить на пуговицы.

Пуговицы, кнопки и молнии

- проверяйте молнии на одежде при покупке: они должны быть с крупными зубцами и язычком, чтобы ребенок мог легко ухватить его пальцами и вставить в проем. Учиться застегивать молнию можно сначала на снятой кофте, а затем уже – на надетой;
- на язычок молнии для удобства застегивания можно повесить небольшое кольцо или брелок;
- особенно сложные пуговицы можно пришить к одежде эластичной ниткой, так ребенку будет легче просовывать их в петли;
- если на одежде есть кнопки, покажите малышу, как придерживать основание пальцами, а затем накрывать его второй половиной кнопки до щелчка.

Шапки, варежки, перчатки

- в первые две зимы лучше отдать предпочтение варежкам, а к трем годам дети обычно легко осваивают искусство надевания перчаток, находя домик для каждого пальца;
- лучше избегать завязок на шапках, выбирая модель на липучке или не требующую завязывания;
- заведите традицию, заходя в помещение, прятать перчатки в карманы куртки.

Обувь

- до 5-6 лет старайтесь не покупать обувь на шнуровке, самая простая для маленьких рук застежка – это липучки;
- проще всего учиться обуваться летом, когда ребенок носит легкую обувь;
- удобнее всего обуваться, сидя на скамейке, ступеньке или маленьком стуле;
- научите ребенка различать лево и право. Для этого можно наклеить на задники обуви буквы Л и П или два смайлика на боковой поверхности, которые будут смотреть друг на друга, если ботинки поставит правильно. Пусть после прогулки малыш сам ставит свою обувь на полку так, чтобы ботинки «дружили»;
- учимся обуваться в три шага: 1. Покажите, как собирать вместе пальчики, а не расставлять их. 2. Предложите спрятать пальцы внутри ботинок 3.

Попросите просунуть ножку до конца, чтобы пальцы достали до носка ботинок;

- покажите, что держать сапожки нужно, засунув два больших пальца внутрь. А если у ребенка обувь с меховым вкладышем – вкладыш нужно удерживать вместе с сапогом.

- учимся разуваться в два шага: 1. Придерживаем задник пальцами (в первое время это делает родитель) 2. Высовываем ногу из обуви. Если ботинки или сапоги на молнии, потренируйте навык – сначала расстегнуть молнию до конца и только затем вытягивать ногу.

Шарфы и шнурки

- сначала учимся вязать узелки. Для облегчения процесса лучше всего взять шнурки двух разных цветов. После того, как узелки будут освоены, ребенок легко научится завязывать на себе шарф. А уже потом можно учиться завязывать шнурки на бантик;

- для поддержания интереса позвольте ребенку практиковаться на разной обуви членов семьи;

Универсальные советы

Подстройте уроки одевания под период «я сам!» - это лучшее время для поддержания инициативы. Позволяйте одеваться самому, особенно если ребенок настаивает. Делайте исключение только для действительно важных случаев, когда очень нужно поторопиться.

Хвалите!

Если хотите помочь, **поддержите сначала не действием, а советом.**

Выбирайте простые вещи для повседневной носки. Праздничные платья и модные рубашки на мелких пуговицах прекрасны, но надевать их, скорее всего, будете вы, а не ребенок.

Советуйтесь с детьми по поводу выбора одежды. Малыши с большим удовольствием надевают полюбившиеся им вещи.

Если ребенок надел вещь неправильно, но сам, не спешите переодевать его сразу же – ведь он старался. Нет ничего страшного в том, чтобы час-другой походить в майке, надетой задом наперед, а потом «заметить» непорядок и предложить переодеться. Все детсадовцы время от времени ходят с колготками наизнанку и носками разного цвета, так что сразу понимаешь: сами одевались. Но какой же это у них повод для гордости!