**Как научить ребенка самостоятельно одеваться?**

*Сложности с одеванием ребенка возникают, наверно, в каждой семье. Причины могут быть разными: от естественного неумения одеваться у совсем маленького дошкольника, до капризов, связанных с выбором одежды, у детей постарше.  
Нередко родители, столкнувшиеся с такой проблемой, теряются и начинают вести себя агрессивно, добиваясь тем самым лишь отрицательного результата.  
Задача воспитателя помочь справиться с этой ситуацией не только ребенку, но его маме и папе.*

**Основные причины трудностей при одевании малыша**

Пока ребенок совсем мал, его одевают мама с папой. Но через некоторое время, когда он становится старше, возникает необходимость учить его одеваться самому. К тому же это один из важных навыков, который понадобится дошкольнику в детском саду. Нередко обучение одеванию вызывает сложности. Причин несколько:

* трудность одевания;
* неприятие самого процесса одевания;
* капризы (когда понятия родителей и ребенка о "правильной" одежде не совпадают).

В первом случае задача взрослых (в первую очередь родителей) максимально облегчить этот процесс.

**Советы по подбору одежды**

Облегчить процесс одевания можно, во-первых, купив одежду самого простого и удобного покроя, которую легко надевать: в одежде не должно быть ничего, что нужно зашнуровывать, застегивать, завязывать; сложных застежек и пряжек.

Например, **штаны стоит выбирать с поясом на резинке**, слегка свободные на талии. Чтобы научить ребенка правильно надевать их, для начала надо удобно посадить его. Лучше, если он сядет на край стула, чтобы ноги свисали. Но можно разместиться на полу, объяснив ребенку, что он должен выпрямить ноги и вытянуть носки. В домашних условиях взрослые обязательно должны показать ему, как это сделать, на собственном примере.

Поначалу, когда малыш попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: "Ничего страшного", снять их и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия.

**При выборе футболки (свитера и т. п.)** нужно обратить внимание, в первую очередь, на горловину: чем она шире, тем лучше. Дело в том, что дети, надевая футболку, всегда пытаются просунуть в отверстие лицо, а не макушку. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о помощи. Кто-то из родителей начинает жаловаться на то, что ребенок не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на него злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: "Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей раздражает, когда я пытаюсь это делать", так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Если же отверстие футболки все же недостаточно широко, нужно растянуть его. Перед тем как ребенок будет одеваться, необходимо показать ему, что горловина достаточно широка, позволить взглянуть сквозь нее на потолок – это поможет малышу убедиться в том, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. Первые несколько раз надо следить за одеванием малыша, направить его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка. Затем показать, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом опустить ее до пояса и дать голове легко пролезть через отверстие одним движением. Тогда ребенок не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что дошкольник справится со всеми этими движениями за несколько попыток и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем кажется взрослому.

**Что касается обуви,** то нужно выбирать ботинки с нескользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определял, на какую ногу следует надевать ботинок.

Для самых маленьких дошкольников (двухлетнего возраста) лучше всего подобрать обувь на липучке. Дети этого возраста еще нуждаются в помощи взрослых, чтобы прямо придержать язычок ботинка и стянуть должным образом застежку. Липучка же поможет им быстрее научиться справляться самостоятельно.

**Шнурки, молнии, пуговицы.** Следует помнить, что в качестве инструмента для обучения обычно не помогают матерчатые книжки, к страницам которых прикреплены шнурки для ботинок, а также молнии, кнопки и пуговицы, чтобы учиться их завязывать и застегивать. Опыт, полученный при проталкивании пуговицы сквозь петлю на плоском ровном куске ткани, существенно отличается от реальности, когда приходится проделывать это на собственном животе. Возможно, ребенок с удовольствием поиграет с пуговицами и кнопками такой книжки; у него даже может все неплохо получаться, однако с застегиванием настоящей одеждой его может постичь неудача. Родителям же будет казаться, что ребенок просто не старается. Мы рекомендуем начинать и продолжать обучение на одежде, надетой на ребенка.

Даже когда ребенок уже научился выполнять простейшие действия, одеваясь самостоятельно, взрослые не должны пускать этот процесс на самотек. Нужно максимально четко организовать его.