**Как научить ребёнка одеваться самостоятельно**

Одеваться – важный навык для детей, но научиться ему достаточно тяжело для малыша. Умение одеваться укрепляет уверенность и независимость ребёнка и даёт ему чувство удовлетворения и достижения чего-то очень важного. Чувство выполненного долга положительно влияет на самооценку малыша.

1. Начните с простого, научив ребёнка снимать одежду. Снять её гораздо проще, чем надеть. Во-первых, пусть малыш снимет свою обувь и куртку. Во время купания побудите его снять штанишки и носки. Маленьким детям часто легче сидеть, снимая одежду, поэтому научите ребёнка снимать свою одежду сидя. Как только у ребенка стало хорошо получаться раздеваться, учите его одеваться, также частично и с вашей помощью.

2. Начинайте игры и упражнения с одеванием уже в 1,6–2 года, чтобы использовать период «Я сам». Пусть учиться снимать шапку, носки, сандалики.

3. Часто первыми вещами, которые надевает на себя малыш, оказываются папина футболка или мамины носки. Эти вещи надевать, во-первых, проще, во-вторых, интересней. А в- третьих, в них ребёнок удовлетворяет свою потребность быть похожим на родителей. Поэтому не запрещайте такие эксперименты. Наверняка у вас есть одежда, которую можно пожертвовать для игр.

4. Минимизируйте разочарование. Ребёнку, который только начинает учиться одеваться, лучше предлагать свободные майки и брюки с эластичной талией – их легче всего надеть. Отложите в сторону вещи с пуговицами, молниями и кнопками до тех пор, пока ребёнок не будет готов к испытаниям с ними.

5. Начинать отрабатывать навыки одевания лучше вечером, когда у родителей времени больше и нет спешки. Пусть ребёнок поможет снять с него одежду в конце дня, а затем надеть пижаму, носки и тапочки.

6. Сложите домашнюю одежду в доступное ребёнку место. Сначала малыш просто будет вытаскивать её, заворачиваться, прятаться в куче вещей. Но примерно к полутора годам он, по примеру родителей, начнёт надевать на себя шапки, носки. А потом и другую одежду.

7. Придумайте хитрые способы и игры для одевания, заинтересуйте ими ребёнка. Например, покажите, как держать штанишки, чтобы получилось два туннеля. И как ноги поезда входят каждая в свой туннель.

8. Старайтесь в каждом процессе одевания и раздевания ребёнка дать ему самостоятельные действия, так он быстрее научится.

9. Объясните малышу, как отличить переднюю часть от задней. Наиболее распространённый для этого способ – научить его, что бирка находится сзади. Шнурки или пуговицы на штанах и карманах или пуговицы на рубашках также могут помочь вашему ребёнку различать, что находится спереди и сзади.

10. Научите малыша одеваться сидя. Снимать, надевать брюки и нижнее белье, носки и обувь ему трудно стоя. Попытка поставить правильную ногу в отверстие для ног, сохраняя равновесие, часто слишком сложна. Научите ребёнка сидеть на полу или на ступеньке либо маленьком стуле, чтобы надевать эти предметы.

11. Сейчас появилось множество шнуровок, рамок и других развивающих игрушек с крючками и застёжками. Используйте дидактический материал с пуговицами, шнурками, молниями – это поможет ребёнку автоматизировать навык. В таких играх нет ничего плохого, но, если малыш не хочет заниматься с такой игрушкой, не переживайте. Просто развивайте его мелкую моторику другими способами. И придёт время, когда ребёнок без всяких тренировок научится застёгивать пуговицы и соединять половинки молнии.

12. Чтобы надеть куртку, попросите ребёнка сначала надеть на себя капюшон. Это гарантирует, что малыш не будет путать, какая рука входит в какой рукав.

13. Даже если вам кажется, что ребёнок уже умеет одеваться сам, не лишайте его поддержки и внимания. Подсказывайте, что за чем надевать (для многих детей это трудная задача), раскладывайте одежду по порядку. Можно одеваться одновременно с ребёнком, предлагая ему соревнования.

14. Проговаривайте вслух названия одежды, части тела, право/лево и последовательность. Так вы развиваете у ребёнка пассивный словарный запас, пространственное ориентирование и понимание последовательности действий.

15. Всегда берите запас времени на одевание – у ребёнка своя скорость и под неё надо подстроиться.

16. Если ребёнок пытается что-то надеть сам (даже не очень удачно), боритесь с собственной нетерпеливостью. Не помогайте ему, пока он сам не попросит. Важно понимать, что ребёнок в процессе освоения этого навыка развивает координацию, мелкую и крупную моторику, речь, концентрацию внимания, и память.

17. Если ребёнок оделся сам, не критикуйте его и, по возможности, не переодевайте (даже если все вещи надеты задом наперёд и наизнанку). Наоборот, хвалите за попытки и самостоятельность. Не воспринимайте это само собой разумеющимся, малыша важно мотивировать похвалой.

18. А ребёнку постарше ставьте метки на одежду и обувь, чтобы ошибок было меньше.

19. Когда вы сами одеваете ребёнка, постарайтесь привлечь его внимание к процессу. Проговаривайте все свои действия, просите подержать какую-то вещь или самостоятельно выполнить простое действие.

20. Если ребёнку трудно, то сделайте действие совместно, например, вы начните стягивать носок, а он пусть закончит.

21. Покупайте ребёнку удобные вещи – обувь на липучке, кофты с широким воротом и без застёжек, свободные носочки и трусики.