КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАТЬСЯ?

1 года до 3 лет

ПЕРВОЕ.

Что может ребёнок сделать сам: После года малыш может при одевании: подать маме нужную вещь, подать ручку при одевании куртки или кофточки, поднять голову при надевании шапки. Все свои действия в одевании малыша мы обязательно комментируем, привлекаем малыша к разговору. Говорим, что мы сейчас делаем, и что будем делать дальше: «Вот мы и надели носочки. А сейчас наденем сапожки. Где у нас сапожки? Покажи. Вот какие теплые красивые сапожки у Димочки. В них ножки не замёрзнут. Где у Димы правая ножка?» Примерно в 1 год 6-7 месяцев малыш может снять с себя одежду с небольшой помощью взрослых. Он может стянуть с себя шапку, валенки, носочки (стянуть за пятку), снять расстегнутые взрослым туфли или ботинки, снять шорты. Ближе к 2 годам малыш может:

• поднять обе ручки, когда мама надевает на него свитер, джемпер или платье

• просунуть руки в рукава в куртку или пальто, которые держит мама

• просунуть ноги в колготки, брюки или носки, которые держит взрослый

• самостоятельно снять с себя носки, колготки, ботинки (шнурки расшнурованы), платок (который развязал до этого взрослый), расстегнутое пальто, брюки

• самостоятельно снять и надеть шапку

• снять расстегнутое пальто и куртку

• самостоятельно расстегнуть застежку-молнию. После 2 лет ребенок хочет делать всё сам и требует этого от взрослых. Вот тут и приходит очень благоприятное время, чтобы он научился одеваться сам (конечно, одежда должна быть простая для одевания и раздевания). Если мы сейчас отнимем у него эту возможность, и будем сами его одевать и раздевать, то потом приучить его одеваться самому будет очень сложно. В пять лет ребенку уже будет это неинтересно, и научить пятилетнего ребенка одеваться будет гораздо сложнее, чем малыша. К 2,5 годам малыш может научиться снять платье, надеть сам брюки, подтянуть колготки.

ВТОРОЕ.

Что такое «микропроцессы» в одевании и почему об этом очень важно знать?

С 1 года до 3 лет малыш учится одевать конкретные вещи. Ему не по силам самому полностью переодеться после сна, но вполне по силам надеть на себя колготки, брюки и другие вещи полностью самостоятельно или с небольшой помощью взрослых. В дошкольной педагогике это называется — овладение «микропроцессами». То есть если одевание на прогулку — это «целостный процесс», то надевание брюк или надевание майки — это «микропроцессы». Овладев до 3 лет «микропроцессами» малыш будет в состоянии после 3 лет овладеть и «целостным процессом одевания» /переодевания/ раздевания, и самостоятельно при небольшой помощи взрослых одеваться и раздеваться — легко, быстро и правильно. Чтобы такой маленький малыш одевался сам, нужно знать некоторые педагогические «хитрости» и «умные приемы одевания и раздевания», о которых подробно рассказано ниже.

ТРЕТЬЕ: Хитрости и секреты обучения одеванию детей до трех лет К 3—3,5 годам малыш в состоянии одеться сам! Если взрослый ему поможет овладеть одеванием и раздеванием. Что для этого нужно: Дать малышу очень простые способы действия, которые гарантированно ведут его к 100% успеху в одевании и раздевании (Примечание: Мы, взрослые, можем использовать разные способы одевания одной и той же вещи и обычно не обращаем на них внимание, но малышу нужен один результативный и очень простой способ одевания — «умный способ», которые обеспечивает ему успех и радость за своё достижение. Именно такому способу мы и будем обучать ребенка). Приучить малыша и самих себя к четкой последовательности одевания и раздевания, которая постоянно повторяется. Раздеваясь, малыш вместе с вами складывает вещи в определенном порядке на стульчик. Затем он делает это сам. Потом одеваясь, он сможет легко их надеть на себя в обратном порядке. То есть, если ребенок при раздевании последними снял колготки и положил их на стульчик, то он наденет их первыми, так как они лежат сверху всех других вещей на его стульчике. Познакомить малыша в 1-2 года с частями одежды. Например, чтобы надеть колготки, нужно сначала найти вместе с ребенком, где у колготок резинка, носок, пятка, два чулка, где один шов (перед), где два шва (задняя часть колготок). А для этого нужно рассмотреть колготки вместе с малышом. Аналогично рассматриваются другие предметы одежды — например, платье (рукава, манжеты, воротник, подол, плечики, карманы и другая отделка). Четко определить, что вы будете делать сами, а чему начнете сейчас малыша

обучать. Нельзя начать обучать сразу всем способам одевания всех предметов

одежды. Нужно выбрать для начала что-то одно. Например, сначала научить самостоятельно надевать маечку. Как только малыш с этим справится — можно переходить к другому микропроцессу, например, к надеванию штанишек. А то, что он сам умеет надевать маечку — это будет уже само собой разумеющимся. Постепенно малыш будет всё более и более самостоятельным, так как постепенно овладеет всеми умениями.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОДЕВАНИЯ-РАЗДЕВАНИЯ для самых маленьких

ЗАДАЧА: снять колготки. Сначала рассмотрите колготки вместе с малышом. Найдите, где у них носок, пятка, чулки, резинка, где один шов (то есть перед колготок), где два шва. Что делает ребенок:

• встает около стульчика спиной к сиденью (покажите, как встать), берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен, садится на стул,

• одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок этого же чулка (покажите, как это сделать), стягивает один чулок колготок. Чтобы направить руку ребенка, можно взять его руку в свою — прием «рука в руке» — и действовать вместе.

• затем также стягивает другой чулок,

• кладет колготки на свой стульчик так, чтобы резинка была у спинки стула, а вверху был один шов. Объясняем ребенку: «Где у нас резиночка? Покажи. Вот она! Положи ее к спинке стула. А где один шов? Разве это один? Это два — давай посчитаем — один, два. А где один шов? Вот он! Положи так, чтобы один шов был вверху. Вот умница!». Если малыш ошибся — то исправляем, напоминаем правило. Напоминать придется много раз и каждый день, так как новые умения и навыки образуются не сразу, а постепенно. Никогда не меняйте этот порядок, и малыш его легко усвоит, и еще бабушек и дедушек потом учить будет, что «надо делать по-другому, меня мама научила, как правильно!»

ЗАДАЧА: снять пальто (шубу, куртку). Что делает ребенок:

• Расстегивает пуговицы — сначала нижнюю, потом верхние (то есть идем снизу вверх), в расстегивании верхних пуговиц может потребоваться помощь взрослых — они часто бывают очень тугие.

• Приспускает пальто или куртку с плеч. Сначала малышу будет требоваться ваша помощь — придержите пальто или куртку.

• Выдёргивает одну руку из рукава.

• Тянет за другой рукав пальто и вынимает другую руку.

• Вешает пальто или куртку на свой крючок или в свой шкафчик (нужна специальная детская вешалка на уровне роста детей). Может потребоваться сначала ваша помощь — помогите малышу найти петельку, за которую надо повесить пальто или куртку

. ЗАДАЧА: снять платье. Рассмотрите платья, которые есть у малышки. Найдите у платья подол, рукава, манжеты, определите, где находится застежка — сзади (на спине) или впереди (на груди). Маленьким детям лучше покупать одежду без застежки на спине, чтобы они могли самостоятельно одеваться и раздеваться. И очень хорошо, когда впереди на платье есть кармашки или красивая отделка (аппликация, тесьма, кружево), чтобы дети легко определили, где в их одежде спинка, а где перед. Что делает ребенок:

• Ребенок стоит за спинкой стула. Берет платье за ворот двумя руками, тянет вперед — вниз, освобождая голову. Снимает платье с головы. На этом этапе нужна помощь взрослого: а) в расстегивании пуговиц (если пуговицы очень тугие или застежка находится сзади платья). б) в том, чтобы направить голову малышки и ее руки в направлении «вперед — вниз» при стягивании платья и освобождении головы (можно взять ручки малышки в свои руки и направлять движения вперед — вниз)

• Тянет за рукав (за конец рукава, за манжету, то есть внизу, а не у плеча). Снимает один рукав. Покажите, как это сделать — можете взять ручку ребенка в свою руку и вместе сделать нужное движение — потянуть рукав вниз.

• Затем снимает второй рукав таким же способом.

• Развешивает платье на стуле. Подол должен быть внизу. Спинка платья «смотрит» вверх — на потолок. (Тогда когда малышка будет одеваться, и подойдет к стульчику сзади, она точно не перепутает перед платья и не наденет его задом наперед). Покажите малышке, как взять платье за плечевые швы («Давай возьмем вот так за плечики»), после этого взмахом аккуратно и бережно положите платьице на стул. Объясните, заем нужно платье не бросать, а красиво вывешивать на стульчик — «Теперь не помнется платье, пока Катюша спит. Красивое у Кати платье».

ЗАДАЧА: снять рубашку. Для мальчиков порядок в их действиях с рубашкой остается тем же, что и при снятии платья у девочек. Сначала расстегиваются верхние пуговицы рубашки, а остальные шаги делаются такие же, как и у девочек (снять через ворот, стянуть рукава, аккуратно повесить на спинку стула).

ЗАДАЧА: снять обувь и поставить ее на место (задвинуть под стул, на котором складывается одежда при раздевании). Что делает ребенок:

• Ставит ноги в обуви вместе. Наклоняется и отстегивает застежку обуви. Если застежка сложная — помогите малышу.

• Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи. Потом аналогично вынимает другую ногу. * Пара обуви стоит между ступнями ног ребенка.

• Рукой (наклонившись вперед) задвигает под стул пару обуви.

• Покажите малышу, как это делается — задвигаем одним движением руки. (Обратите внимание: пара обуви сейчас под стулом стоит правильно, ботиночки «смотрят друг на друга». И уже малыш не сможет перепутать ботинки при обувании.

ЗАДАЧА: надеть обувь. Действия ребенка:

• Ребенок садится на стул. Он выдвигает обувь из-под стула (одновременно оба ботинка или сандалии), ставит пару обуви между ступнями ног. (обувь уже стоит правильно! Невозможно перепутать правый и левый ботинок или туфельку) Обуваясь, приговариваем: «Каждой ножке — свой домик!»

• Ребенок обувает обувь, застегивает ее. В случае сложных застежек взрослый помогает малышу (шнурует, застегивает на пряжку и т.д.) ЗАДАЧА: надеть платье или рубашку. Действия ребенка:

• Ребенок встает за спинку стула, наклоняется и, не снимая вещи со спинки стула, просовывает голову в ворот платья или рубашки. Взрослый помогает и придерживает подол платья.

• Затем ребенок выпрямляется, просовывает в рукав одну руку. Затем в другой рукав — вторую руку. Взрослый помогает малышу «попасть» в рукава.

• По аналогии вы сможете объяснить малышу и рациональные способы одевания других предметов одежды. Например: Чтобы самому надеть трусики ребенку нужно: взять их за резинку так, чтобы метка была впереди,

найти отверстие для каждой ножки, просунуть одну ножку в отверстие, потом другую («Каждая ножка в свое окошко»),подтянуть трусики вверх так, чтобы резинка оказалась на поясе. По аналогии — чтобы снять маечку:

• взяться руками за нижний край маечки,

• подтянуть маечку вверх к шее,

• вынуть одну руку (освободить ее), затем другую,

• снять майку через голову,

• сложить ее аккуратно на полочку (или повесить на спинку стульчика).

Очень важно, чтобы от малыша не просто требовали самому одеться, а научили его этим правильным способам действий — мини-шагам, которые обеспечат ему успех и позволят контролировать правильность выполнения. Обучение способам действий идет последовательно:

• Этап первый. Показ взрослого (демонстрация и объяснение малышу способа действия).

• Этап второй. Совместные действия с ребенком. Взрослый действует вместе с малышом (иногда направляя руки ребенка, держа их в своих ладонях), напоминает, повторно показывает-демонстрирует. Как только мы видим, что малыш понял, как действовать, и у него начало получаться, ребенок начинает выполнять действие самостоятельно. А взрослый приходит на помощь, только если есть трудности, предоставляя малышу возможность делать самому. Мы обязательно хвалим малыша за его попытки сделать самостоятельно и за все, даже мелкие, успехи.

• Этап третий. Малыш выполняет действие полностью самостоятельно. Помощь взрослого не нужна. А значит, пришла пора переходить к освоению нового действия. «Старое» действие освоено и скоро будет выполняться правильно автоматически, без усилий. Итак, что же умеет ребенок к 3 годам, если его учили самостоятельно одеваться:

• самостоятельно надеть и снять одежду, обувь, шапочку, аккуратно ее повесить

• не путать правый и левый ботинок, в случае неправильного их

• надевания замечать ошибку и ее исправлять самостоятельно

• различать одежду и обувь для дома от одежды и обуви для улицы. При входев дом переобуваться в домашнюю обувь

• застегивать пуговицы на рубашке или кофточке, не пропуская отверстий (каждую пуговку — в свой «домик»). В случае пропуска и перекоса видеть его и исправлять свою ошибку

• отличать лицевую и изнаночную сторону своей одежды, при ошибке исправлять ее самостоятельно

• видеть неполадки в одежде близких людей и помогать их исправлять (помочь братику надеть обувь, правильно застегнуть ему пуговки, заметить у вас расстегнувшуюся пуговицу и т.д.)