

памятка для родителей

«Как научить ребёнка одеваться самостоятельно в 3 года»

Начните с простого. Выбирайте одежду, которая легко надевается и не вызывает трудностей: широкие горловины (футболки, кофты на резинке), штанишки на резинке, обувь без шнурков (на липучках или с задником), носки без чётко выраженного «лево-право». Избегайте сложных застёжек, пуговиц, узких горловин.

Разбейте процесс на этапы. Одевание — сложный навык, его лучше осваивать постепенно. Например, можно начать с надевания носков, затем штанишек, футболки или кофты, обуви, а позже — куртки и шапки.

Используйте игру. Превратите процесс одевания в увлекательное занятие.

Проговаривайте действия. Когда учите ребёнка одеваться, важно вслух называть каждый предмет одежды и ту часть тела, на которую он будет надеваться.

Используйте визуальные подсказки. Можно нарисовать или распечатать картинки с этапами одевания, наклеить их на ватман в правильной последовательности. Ребёнок будет смотреть на них и учиться самостоятельно.

Хвалите за попытки. Даже если получается не идеально, важно поощрять попытки. Показывайте, что вы гордитесь его самостоятельностью.

Давайте время. Ребёнку 2–3 лет может понадобиться 20–30 минут, чтобы одеться самому — и это нормально. Не спешите, давайте ему возможность сделать это в своём темпе.

Показывайте пример и помогайте. Одевайтесь вместе с ребёнком, показывая движения. Помогайте, но не делайте за него: например, подержите горловину кофты, чтобы он сам просунул голову.

Не торопите, если ребёнок устал, расстроен или не в настроении. В таких случаях лучше отложить обучение.