**Как научить ребенка самообслуживанию?**

Когда ребенок еще совсем маленький, каждая мама берет на себя заботу о своем малыше и помогает ему во многих житейских ситуациях: одевает и раздевает, моет и кормит, убирает за ним игрушки в комнате и многое другое

Поделиться:

Малыш растет и примерно в возрасте от 10 месяцев до 1,5 лет, у него начинается период «Я сам!», когда все то, что он делал вместе с мамой, теперь он хочет делать самостоятельно. Это замечательно, родителям важно заметить начало этого периода и воспользоваться им. Боритесь с желанием делать что-то за ребенка. Конечно порой не хочется тратить время и ждать, когда он наконец застегнет куртку или оденет штаны, проще сделать самой, но ее стоит пренебрегать желанием малыша, ведь делая за него работу, рано или поздно это приведет к тому, что ребенок поймет, что не надо трудится и самому что-то делать, за него все сделает мама…

Один из основных критериев самостоятельности у детей дошкольного возраста – это их навыки по самообслуживанию.

К 3 годам ребенок уже может самостоятельно есть, некоторое время играть наедине с собой, убирать игрушки по напоминанию взрослых. К 5 годам он уже должен сам одеваться и застегивать пуговицы, завязывать шнурки на ботинках, мыть руки после прогулки и перед едой, сворачивать или вещать одежду. В 5-6 лет дети могут самостоятельно чистить зубы, не только умывать лицо, но и мыть шею, уши и ноги, застилать кровать, пользоваться во время еду ножом и вилкой.

Взрослым важно научить ребенка всем этим необходимым бытовым навыкам и следить за их выполнением, а также приучать соблюдать последовательность действий, а все используемые предметы затем раскладывать по местам.

Для того чтобы малыш освоил пока еще сложные для него действия, необходимо создать благоприятные для этого условия, например приобрести детские столик и стул, сделать у раковины в ванной подставку, выделить для детской одежды в шкафу нижнюю полку. Помимо этого необходимо вызвать у ребенка соответствующий настрой, чтобы он захотел выполнить что-то сам, не боялся сделать не так, как надо, чувствовал поддержку и одобрение от взрослых и, конечно, получил похвалу за успехи или смелую попытку.

Если малыш уже освоил какой-либо навык, то требуйте, чтобы он сам всегда его выполнял. Детей старшего дошкольного возраста можно приобщать к заботе о младших братьях и сестрах. Они вполне могут помочь собрать игрушки, одеться, разложить вещи по местам. Постепенно к 5-6 годам у детей появляются свои обязанности по дому. Это повышает их самостоятельность и ответственность, хотя и приходиться проверять, как и что они сделали. Важно требовать от ребенка выполнения своих обязанностей, и все члены семьи должны быть в этом едины. Разногласия среди взрослых подрывают родительский авторитет и приводят к непослушанию у детей, выработке манипулятивного поведения для получения выгоды.

Для того чтобы ребенок принял такое поведение и ответственно относился к обязанностям, нужно объяснить ему, что его дело очень важное, что у других членов семьи тоже есть свои обязанности.

Чем раньше родители воспитают у малыша самостоятельность, тем легче он приучается к труду и с удовольствием сам себя обслуживает. Если в старшем дошкольном возрасте ребенок ленится и хочет, чтобы ему помогли переодеться или умыться, не желает помочь маме накрыть на стол, значит, у него не выработалась самостоятельность. Обычно это бывает при чрезмерной опеке со стороны родителей, нерегулярном контроле за самостоятельным выполнением действий, отсутствии поощрений и другой положительной мотивации. Иногда ребенок что-то сам и делал, но это не вошло у него в привычку, и самостоятельность не вызывала интереса. Тогда он стремится избежать домашней работы и все перекладывает на родителей. Это может привести к тому, что любой труд окажется для него скучным, а жизнь в дальнейшем станет неинтересной.

В выработке у ребенка навыков самообслуживания необходим индивидуальный подход. Одному достаточно один раз показать, как нужно делать, и он сможет это с первых попыток правильно повторить. Для другого будет полезным еще посмотреть на то, как делают это другие, например старшие дети. Одного подтолкнет к самостоятельным действиям просьба мамы попробовать самому, а другому может понадобиться строгое напутствие и решительные слова о том, что это обязательно нужно выполнить. В некоторых случаях для побуждения ребенка к самостоятельным действиям следует рассказать о том, что будет, если он не выполнит мамино задание (речь идет о последствиях, а не о наказаниях).

Помогают в освоении навыков самообслуживания поощрения. Ребенку приятно слышать, что он как взрослый может чистить зубы, что он уже, как старший брат, сам одевается и т.п. Необходимо на первых порах проверять, как малыш справляется, и поощрять его успехи. Не рекомендуется заранее что-то обещать ему, чтобы не формировать привычку к «сделкам».

Объясняйте ему, что то, что он делает, имеет значение не только для него самого, но и для всех членов семьи. Они тоже выполняют работу по самообслуживанию и соблюдают установленные в доме правила.

**Навыки самообслуживания и домашние обязанности для ребенка 3 лет:**

1. Умывать, чистить зубы, причесываться;

2. Самостоятельно раздеваться и с частичной помощью взрослых одеваться;

3. Убирать одежду в шкаф на нижнюю полку;

4. Убирать игрушки на специально отведенное место;

5. Складывать книги на полки;

6. Ставить на стол тарелки, раскладывать салфетки;

7. Вытирать за собой пол, если случайно что-то пролил;

8. Перекладывать баночки из пакета с покупками на нижнюю полку в холодильник или шкаф.