

# Мама, я - сам!

Приучаем ребенка к  
самостоятельности.



## Что малыш умеет к трем годам?

Развитие ребенка от одного года до трех лет специалисты считают необычайно важным этапом в его жизни, а возраст три года называют серединой пути психологического роста человека от момента рождения до зрелого возраста. Всего лишь за два года ребенок совершает огромный скачок в своем развитии. Он овладевает навыками приема пищи, личной гигиены, опрятности.

Еще вчера он был беспомощным младенцем, а к полутора годам уже уверенно ходит, переступая через барьеры, старается есть ложкой, пить из чашки, которую держит сам одной рукой. Малыш умеет снимать ботинки, стягивать носки, активно участвует в мытье и вытирании рук.

В два года ребенок уже ест и пьет самостоятельно, используя ложку и чашку, сам снимает расстегнутую куртку, шапку. Самостоятельно моет руки и лицо, вытирает нос, когда ему дают платок.

А в три года ребенок ест вилкой, помогает накрывать на стол и убирать со стола. Надевает самостоятельно одежду и обувь. Умеет застегивать и расстегивать молнию и большие пуговицы. Моет руки с мылом, с помощью взрослого чистит зубы, под присмотром взрослого ходит в туалет (снимает штанишки, садится на горшок, сам надевает штанишки).



## Приучаем ребенка есть самостоятельно.

Как только ребенок научился держать ложку, ему необходимо давать ее каждый раз, как только он садится есть. Кушать аккуратно малыш сможет не сразу. Сначала он будет перебарачивать ложку, не донося до рта, промахиваться, пачкать лицо, одежду. Ничего страшного в этом нет. Надо просто набраться терпения и купить фартучек. Родители обычно переживают, что ребенок останется голодным после такого кормления. Чтобы этого не произошло, мама должна помочь малышу. Пусть она кормит кроху одной ложкой, а другой ребенок ест сам. При этом надо говорить: "Посмотри, как мама кладет кашку на ложечку. Теперь попробуй сам. А теперь ложечку в ротик. Вот умница!" На этом этапе главное - сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка за неизбежные промахи.

Некоторые родители дают малышу ложку не для того, чтобы он ел, а для того, чтобы его отвлечь, чтобы он израл в еду. Это неверно. Позволив ребенку несколько раз баловаться таким образом, в дальнейшем будет очень сложно приучить его есть самостоятельно.



## Учим одеваться.

Во время одевания мама должна показывать ребенку, как правильно надевать вещи, в какой последовательности. Необходимо говорить при этом: "Давай сначала наденем трусики, потом колготки. Затем маечку, рубашку. Покажи мне, как ты сам умеешь одеваться. Молодец!" При одевании следует соблюдать основное условие: надо учить ребенка надевать все вещи правильно с самого начала и обращать на это его внимание. Переучивать всегда сложнее, лучше изначально формировать верный навык.

Можно заметить, какие вещи ребенок носит с особенным удовольствием. У него наверняка есть любимые рубашки или платья. Когда бы только начинаете учить ребенка одеваться, лучше давать ему сначала то, что ему очень нравится. Тогда малыш будет получать положительные эмоции от этого процесса.

Одевание занимает много времени. Поэтому когда мама торопится, например, отвести ребенка перед работой в детский сад, лучше, если она оденет ребенка сама. Иначе, постоянно подгоняя его, она испортит настроение и малышу, и себе. Приучать ребенка одеваться необходимо в спокойной обстановке. При этом обязательно нужно находиться рядом и помочь ребенку.



## Приучаем ребенка к горшку.

Необходимо правильно выбрать горшок. Он не должен быть похож на игрушку. В противном случае ребенок, садясь на него, забудет о его прямом назначении и отвлечется на игру. А если горшок будет неудобным, то у малыша возникнут неприятные ощущения и он от него откажется. Приучать ребенка к горшку надо постепенно. Необходимо заметить, через какие промежутки малыш писает и стараться вовремя его сажать на горшок. Ни в коем случае нельзя делать это насильно, иначе у малыша будут связаны с этим предметом неприятные ассоциации, надо постараться уговорить ребенка.

Малыш может просидеть на горшке какое-то время, встать и написать рядом. Не надо раздражаться, ведь крохе пока еще не понятно, чего от него хотят. Следует каждый раз, замечая мокрые штанишки, объяснять ребенку, что писать надо в горшок. Когда малыш поймет, для чего нужен этот предмет, он может садиться на него, не снимая штанишек, что естественно, потому что ребенку сложно запомнить последовательность выполнения действий.

Как уже говорилось, необходимо комментировать все, что вы делаете: "Принеси горшочек. Дай снимем колготки, снимем трусики, сядем на горшок, пописаем. Теперь вставай, надевай трусики, колготки. Вот какой умница!" И так каждый раз, пока ребенок не будет правильно садиться на горшок самостоятельно. К трем годам малыша уже можно начинать приучать садиться на унитаз, используя при этом специальное детское сиденье.



## Освоение окружающего мира.

Все эти навыки не возникают сами по себе, ребенок усваивает их, взаимодействуя со взрослым. Ошибочным является мнение, что, достигнув определенного возраста, ребенок всему научится сам. Окружающий мир наполнен для малыша множеством новых предметов. Чтобы быстрее узнать их назначение, маленький человечек постоянно наблюдает за взрослыми, пытаясь понять, что делает мама или папа с неизвестными вещами. Взрослый для малыша - это человек, умеющий творить чудеса с зубной щеткой и полотенцем, ложкой и чашкой, а значит, он - пример для подражания.

Очень важно, чтобы близкий человек был не только наставником, но и помощником, участником совместных дел. Ребенок нуждается в том, чтобы взрослый сотрудничал с ним в деле, организуя его, помогая в трудную минуту, поощряя при успехе, хваля за достижения.

На пути к самостоятельности ребенка будут подстерегать различные трудности. Так как общая и мелкая моторика малыша еще несовершенна, обижения недостаточно координированы, будут и опрокинутые тарелки, и разбитые чашки, и мокрые рукава. Надо постараться не допускать вспышек гнева в адрес ребенка, лучше успокоить его и сказать, что в следующий раз обязательно получится.

**Поддержка мамы или папы необходима, чтобы ребенок поверил в свои силы.**

