

# «Домашние обязанности для детей. Без напоминания и с удовольствием»

Консультация для родителей



Как часто нам приходится напоминать детям об их обязанностях: «Убери игрушки!», «Помой посуду!», «Вынеси мусор!» Мы говорим, убеждаем, потом срываемся на крик и, в конце концов, приходим к выводу, что проще сделать самому, чем тратить столько сил на убеждения, уговоры, попреки.

Как сделать так, чтобы ребёнок точно знал, что ему предстоит сделать сегодня по дому, и сделал это самостоятельно, без напоминаний, даже с удовольствием? Возможно ли такое? Возможно! Для этого нужно выстроить определённую систему, продумав цели, процесс и вознаграждение за результат. И, конечно же, набраться терпения, чтобы запустить этот механизм, сделав его работающим, как часы.

## **Что именно мы хотим получить от внедрения системы домашних обязанностей в наш обиход? Мы хотим, чтобы:**

- ☞ дети помогали маме по дому;
- ☞ дети знали, где находятся их вещи;
- ☞ дети считали свои обязанности вкладом в семью;
- ☞ дети выполняли их самостоятельно;
- ☞ родители не тратили силы на уговоры;
- ☞ дети перестали себя чувствовать гостями в собственном доме, а родители – добрыми волшебниками, выполняющими любую их прихоть;
- ☞ родители вздохнули свободнее (Особенно мамы, т.к. часть пусть небольших, но рутинных дел теперь лежит на других членах семьи)

**Важно, чтобы дети не только имели ряд обязанностей, которые будут облегчать вам уход за домом, но и сформировать у них привычки на будущее:**

- ☞ находить время на дела по дому;
- ☞ помнить о том, что ты живёшь не в замкнутом пространстве, а с близкими людьми, которые не обязаны тебя обслуживать;
- ☞ заботиться о других;
- ☞ находить пользу и даже удовольствие от рутинных дел, которые всё равно нужно выполнять;
- ☞ структурировать свои дела и т.д.

**Ведь наша с вами родительская задача – максимально полно подготовить ребёнка к переходу во взрослую жизнь.**



## Первый раз вместе с мамой

Не стоит думать, что ребёнок сразу возьмёт и сделает то, что вы ему поручили. Скорее всего, это не произойдёт. Поэтому **пройдите с ним первый раз каждую обязанность с начала до конца.**

Нужно вытереть пыль с подоконника? Покажите, где лежит тряпочка и где она будет его ждать с этих пор, покажите, что её нужно намочить, выжать, вытереть пыль, потом снова промыть, выжать и только тогда работа будет закончена. Ребёнок имеет право знать, как делать правильно и как убирать за собой инструменты после работы.

Но он не обязан догадываться о том, как всё это делать. С мамой стоит делать и по той простой причине, что именно она знает, где что лежит и как должно выглядеть в идеале убранное место.

## Каждому «спасибо» - своё время и место

*Обязательно хвалите, награждайте своим вниманием, отмечайте, насколько это важно лично для вас, как много времени и сил помогают экономить дела, которые дети взяли на себя. Особенно на начальном этапе!*

*Многие говорят: «Зачем же я буду хвалить? Ведь меня никто не хвалит за то, что я ежедневно готовлю на всех завтрак, обед, ужин. Да и за чистую посуду никто «спасибо» не говорит». Не говорит – значит, не приучили. Благодарность, как и любой другой навык, можно сформировать. Говорите «спасибо» своим детям за их труд, за быстрое исполнение обязанностей. Но говорите только тогда, когда этот труд действительно помог вам.*

**«Спасибо» или любая другая благодарность, похвала имеет великую силу. Но тогда, когда звучит к месту и ко времени.**

**Когда вы показываете, что на самом деле оценили помощь, что она заметна глазу. Что есть результат, который очень всем нужен.**

## Процесс пошёл!

Приготовьтесь к тому, что первую неделю вам понадобится напоминать ребёнку о том, что именно эти обязательства он на себя взял. Не пропускайте ни одного дня. Следите больше не за ребёнком, а за собой. Ваша задача – помочь ему создать привычку, как чистить зубы по утрам или заправлять постель.



*Вашим девизом должно стать «Сначала обязанности по дому, потом всё остальное!». Пусть дети приучаются, что игры следуют после необходимых по дому дел. Разумеется, могут быть исключения. Если сегодня ребёнок пришёл уставшим и хочет выспаться, стоит пойти ему на встречу. Но он должен помнить, что его обязанности из-за этого никто отменять не будет. Они останутся при нём. И должны быть выполнены в ближайшее время. «Что сегодня для дома сделал ты? Я сделала вот это и вот это. А ты что?» Пусть ребёнок привыкает, что он такой же член семьи со своими правами и обязанностями. Что он так же вносит свой вклад в общий уклад жизни. Семья – это общий дом, а не место, в котором родители выполняют роль обслуживающего персонала»*

## **Список обязанностей**

Теперь приступаем к воплощению плана в жизнь. Нам предстоит окинуть пристальным взглядом весь дом, заглянув даже в самые тёмные и труднодоступные места, и написать ВСЕ дела, которые необходимо делать для того, чтобы поддерживать дом в чистом и уютном виде.

Пишите всё. Пригодятся даже такие мелочи, как «наполнять фильтр водой». С этой задачей справится даже 3-х летний малыш. Он будет с гордостью наполнять фильтр и считать себя важным членом семьи. Не менее важным, чем мама и папа.

Это станет его ежедневной домашней обязанностью, за которую будет ОТВЕЧАТЬ ТОЛЬКО ОН. Точно так же как мама будет отвечать за приготовленный обед или мытьё посуды, а папа – за вовремя вбитые в стену гвозди.

**Не разделяйте сразу домашние дела на обязанности для сына, для дочки, для мужа. Не забегайте вперёд.  
Сначала распишите всё, что видите:**

- ☞ *Выбить маленький коврик, который вечно пылится у двери и ждёт, чтобы его встряхнули*
- ☞ *Полить цветы на кухне*
- ☞ *Разобрать сумки с продуктами, выставив их на кухонный стол*
- ☞ *Выставить обувь, разбросанную в прихожей, по ранжиру, чтобы сапоги, туфли, ботинки и тапочки стояли как солдаты на параде*
- ☞ *Складывать вечно разбегающиеся по дому ручки и карандаши в одно место*
- ☞ *Следить за тем, чтобы пульт от телевизора не покидал журнальный столик*
- ☞ *Вытирать лапы собаке после прогулки и т.д.*

Секрет составления такого списка в том, что вы будете чётко видеть, что вы делаете по дому, что нужно сделать и что делать так не хочется, но необходимо. А также, в каком месте обычно создаются завалы, которые, как обнаруживается, разбирать совершенно некому.

Но завалы – это отдельная тема. Мы обратимся к ней в самом конце – как наиболее проблемной.

## **Распределение обязанностей**

Сядимся все вместе. Или собираем семейный совет по этому поводу. Вы берёте слово и объясняете горячо любимым людям, что с этого момента вы хотите пересмотреть те дела, которые делаются по дому. Вы уже не готовы тащить всё на себе или тратить огромное количество жизненных сил на убеждение и мотивацию. Поэтому решили сделать «ход конём» - показать, что именно нужно делать по дому.

Как правило, дети и мужья мало представляют себе, насколько много мелких и больших, серьёзных и не очень дел нужно сделать, чтобы содержать дом в порядке.

Поэтому берите список в руки и демонстрируйте. Вот сколько! После этого предложите детям (желательно, и мужу тоже) выбрать те обязанности, которые они будут делать, и делать С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Обратите внимание: не нужно никого принуждать. Вы ставите домочадцев перед фактом. Теперь у них есть обязанности. И у них есть – именно сейчас – великолепная возможность выбрать дело по душе. Реплики «Я не хочу ничего делать» или «С какой стати» не обсуждаются. Правила игры поменялись, и теперь вы «командуете парадом». А любимым людям предлагаете выбрать «фишки», которыми она будут «ходить» в предложенной вами игре.

## Кому что нравится?

При выборе обязанностей стоит отталкиваться от темперамента, ежедневных обязанностей вне дома, хобби и т.д. Если сын любит порядок – таких детей немного, но они есть, – предложите ему следить за обеденным столом, на котором должны стоять салфетки, солонка, зубочистки и т.д., зато мусора – вечных крошек и грязной посуды – быть не должно.

Пусть он сгребаёт всё лишнее в раковину. Даже если она на первых порах будет выглядеть кладбищем грязной посуды, вы всё равно выиграете. Потому что вам уже не придётся «вылизывать» стол. Вам останется только посуда, а она у вас и так есть. Если, конечно, её мытьё не выберет кто-то из домашних.

Если ребёнку нравится вытирать пыль, предложите вытирать окна или подоконники. Причём важен небольшой объём работы, результат которого будет виден сразу. И не просто вытирать, а следить за тем, чтобы они всегда были чистыми.

В нашем с вами случае важно, чтобы у ребёнка сформировалась привычка не столько к деятельности, сколько к получению результата. А так же к ответственности – наверное, самому важному навыку и пониманию, который предстоит постичь ребёнку. Пусть чистый подоконник, за который будет отвечать он, станет для него маленьким шагом на пути к приобретению этого ценного навыка.



*Пусть дети участвуют в процессе выбора обязанностей. Это игра, а не принудилровка. Если вам кажется, что для самого маленького члена семьи обязанностей не находится, что он слишком мал, чтобы взяться даже за самое простое, разбейте несколько дел на маленькие части.*

*И предложите взять что-то небольшое. Даже если малыш будет отвечать за то, чтобы вымытая посуда была расставлена по местам, для него это уже будет важным участием в общем процессе.*

*Помните, что распределяя домашние обязанности, вы делаете подарок не только себе, но и своим близким. Ваше сэкономленное время, силы, нервы будут теперь принадлежать им, а не бесконечному быту*

## Каждому – своё!

Теперь снова берите ручку и расписывайте, кому и какие обязанности теперь нужно будет выполнять. **Пунктов не должно быть много – достаточно 4-6.**

Когда они будут выполняться с лёгкостью и постоянством, можно будет предложить выбрать ещё по одному заданию. Не нагружайте сразу. Дайте почувствовать удовольствие от процесса и результата.

Обычно на ежедневные обязанности у детей уходит в среднем от 30 минут до часа. Это время вполне можно найти. А если вы покажете, как это можно сделать быстрее, то у ребёнка будут уходить на выполнение считанные минуты.

Напишите список для себя и для мужа. Всё повесьте на видное место, чтобы на ваш вопрос: «Какие у вас сегодня обязанности?» дети могли подойти и посмотреть, если вы забыли.

Вывешенные на видное место списки играют и дополнительную роль. Они делают ваши обязанности – и родителей и детей – прозрачными. Каждый знает не только то, за что отвечает сам, но и за что отвечает другой. Например, папа и мама. Будьте готовы к тому, что дети напомнят вам о ваших обязанностях так же, как это делаете вы. Будьте готовы к тому, что вам придётся делать всё вовремя. Вы же хотите воспитать в детях самодисциплину? Так начните с себя, чтобы у ребёнка не было повода упрекнуть вас в недобросовестности, в невыполнении договора.

## Обратная связь

Не лишним будет периодически проводить семейные опросы: вам нужно знать наверняка, что думают по поводу ваших преобразований домочадцы. Не дожидайтесь пока ситуация станет взрывоопасной и дети (а может быть и муж) взбунтуются и потребуют «прекратить это издевательство». Спрашивайте: устраивает ли их то, что сейчас происходит, как они к этому относятся. Как они думают, почему мама решила эту систему ввести, что от неё получает она – то есть вы и что получает каждый член семьи? Справедливо ли всё это?



**Вы создаёте эту систему не только для себя, но и для всей семьи.**

**Вы не командир отряда, приказы которого не обсуждаются. Вы – мудрый руководитель. Ваш метод – мотивация, а не муштра. Поэтому вашей второй натурой должна стать гибкость и мудрость. Они приходят с годами и с опытом. Они приходят, если слушаешь не только свои желания, но и желания родных.**

## Завалы были, есть и будут

Наверное, самое неприятное в ведении любой деятельности – будь то домашнее хозяйство или бизнес – это завалы! И научить разгребать их – а ещё лучше не создавать – ваша святая обязанность. Посмотрите на свои документы, вещи, мелочи, которые скапливаются в одном месте и лежат неподъёмной грудой, которую всё никак «руки не доходят» разобрать. У детей то же самое.

По прошествии двух недель вы заметите, что намеченные обязанности выполняются детьми довольно исправно. Но есть дела, которые ни в какую не хотят «делаться». Например, разгрести завал игрушек совсем непросто. Расставить вещи по местам, если их накопилось уже под сотню, тоже вызывает трудности. Причём, вы будете постоянно видеть, что дети стараются, они хотят и готовы это сделать, но у них постоянно находится повод увильнуть от выполнения этих дел.

Это значит, что вам нужно пересмотреть некоторые обязанности. Разбейте их на части. Например, уборка стола в детской должна состоять из нескольких операций. Скажем, таких: распределение деталей конструктора по коробочкам; книги, расставленные по местам; канцелярские товары имеют право занять своё место в специальной подставке; вытирание стола и наведение окончательного глянца. Каждую операцию можно разбить по дням.

Вы можете купить или сделать сами множество разноцветных коробочек, на которых будет написано, что именно является их содержимым. Ребёнку будет просто и интересно.

**Помните, что, создавая систему и отслеживая на первых порах её работу, вы выстраиваете фундамент из умений, которые пригодятся ему во взрослой жизни.**

**И эта конструкция должна быть не только прочной, но и очень гибкой.**

**Не стоит требовать выполнения одних и тех же обязанностей. Они могут варьироваться, меняться, обретать игровую форму, чтобы не набить оскомину своим однообразием.**

