Консультация для родителей:

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

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 ребенок точно знал, что ему предстоит сегодня сделать по дому, и делал это самостоятельно, без напоминаний, даже с удовольствием? Возможно ли такое? Возможно. Для этого нужно выстроит 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 родителей добрыми волшебниками, исполняющими 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 живешь 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 все равно нужно выполнять;
- структурировать свои дела и т.д.

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

Список обязанностей.

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

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

Это станет его ежедневной домашней обязанностью, за которую будет ОТВЕЧАТЬ только он. Точно также как вы будете отвечать за приготовленный обед или мытье посуды, а муж - за вовремя вбитые в стену гвозди.

Не разделяйте сразу домашние дела на обязанности для сына, для дочки и для мужа. Не забегайте вперед. Сначала распишите все, что видите:

- выбить маленький коврик, что вечно пылится у двери и ждет, чтобы его вытряхнули;
- полить цветы на кухне;
- разобрать сумку с продуктами, выставив их на кухонный стол;
- выставить обувь, разбросанную по 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 прикроватную тумбочку;
- вытирать лапы собаке после прогулки и т.д.

Секрет составления такого списка в том, что вы будете четко 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.

Садимся все вместе. Или собираем семейный совет по этому поводу.
Вы берете слово и объясняете горячо любимым людям, что с этого момента вы хотите пересмотреть те дела, которые делаются по дому.
Вы уже не готовы тащить все на себе или тратить огромное количество жизненных сил на убеждение и мотивацию. Поэтому решили сделать "ход конем" - показать, что именно нужно делать по дому.
Как правило, дети и мужья мало представляют себе, насколько много мелких и больших, серьезных 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 они 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 сгребает все лишнее в раковину. Даже если она на первых порах будет выглядеть кладбищем грязной посуды, вы все равно выиграете. Потому что вам уже не придется "вылизывать" стол. Вам останется только посуда, а она у вас и так есть. Если, конечно, ее мытье не выберет кто-то из домашних.

Если ребенку нравится вытирать пыль, предложите вытирать окна или подоконники. Причем **важен небольшой объем работы, результат которой будет виден сразу.** И не просто вытирать, а следить за тем, чтобы они всегда были чистыми.
В нашем с вами случае важно, чтобы у ребенка **сформировалась привычка не столько к деятельности, сколько к получению результата.** А также к ответственности - наверное, самому важному навыку и пониманию, который предстоит постичь ребенку. 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 принудиловка.** 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 - свое.

Теперь снова берите ручку и расписывайте кому и какие обязанности теперь нужно будет выполнять. **Пунктов не должно быть много - где-то 4-6.**
Когда они будут выполняться с легкостью и постоянством, можно будет предложить выбрать еще по одному небольшому 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 делать быстрее , то у ребенка будут уходить на выполнение считанные минуты.

Напишите список для себя и для мужа. Все повесьте на видное место, чтобы на ваш вопрос: "Какие у вас сегодня обязанности?" дети могли подойти и посмотреть, если 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 или мама. Будьте готовы к тому, что дети напомнят вам о ваших обязанностях также, как это делаете вы. Будьте готовы к тому, что вам придется делать все вовремя. Вы же хотите воспитать в детях самодисциплину? **Так начните с себя.** Чтобы у ребенка не было повода упрекнуть вас в недобросовестности, в невыполнении договора.

Первый раз вместе с мамой

Не стоит думать, что ребенок сразу возьмет и сделает то, что вы ему поручили. Скорее всего, это не произойдет. Поэтому ***пройдите с ним первый раз каждую обязанность с начала и до конца.***
Нужно вытереть пыль с подоконника? Покажите, где лежит тряпочка и где она будет его ждать с этих пор, покажите, что ее нужно намочить, выжать, вытереть пыль, потом снова промыть, выжать и только тогда работа будет закончена. Ребенок имеет право знать, как делать правильно и как убирать за собой инструменты после работы.
Но он не обязан догадываться о том, как все 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" - свое 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, если этот труд действительно помог вам и вашей семье.

"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 пошел!

Приготовьтесь к тому, что первую неделю вам понадобится напоминать ребенку о том, что именно эти обязательства он на себя взял. Не пропускайте ни одного дня. Следите больше не за ребенком, 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, а потом все остальное!".*** *Пусть дети приучаются, что игры следуют после необходимых по дому дел.*
Разумеется, могут быть исключения.Если сегодня ребенок пришел 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 нем. И должны быть выполнены в ближайшее время.
"Что сегодня сделал для дома ты? Я сделала это и вот это. А ты что?" Пусть ребенок привыкает, что он такой же член семьи со своими правами и обязанностями. Что он также вносит свой вклад в общий уклад жизни.
Семья - это общий дом. А не место, в котором родители выполняют роль обслуживающего персонала.

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 нее получает она - то есть вы и что получает каждый член семьи? Справедливо ли все это?

Вы создаете 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 еще лучше не создавать - ваша святая обязанность. Посмотрите на свои документы, вещи, мелочи, которые скапливаются в одном месте и лежат неподъемной грудой, которую все 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. Причем, вы будете 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 принадлежности имеют право занять свое 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. Ребенку будет просто и интересно

Помните, что, создавая систему и отслеживая на первых порах ее работу, вы выстраиваете фундамент из умений, которые пригодятся вашему ребенку 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.