**Ребенок и домашние обязанности.**

Почему важно привлекать детей к помощи по дому?

Некоторые родители не привлекают детей к помощи по дому, считая, что они и так достаточно загружены учебой в школе и занятиями в кружках и секциях. Поступать так – большая ошибка. Дети – полноценные члены семьи, поэтому важно с раннего детства постепенно приучать их к самостоятельности и ответственности. Если вы оберегаете ребенка от работ по дому, есть большой риск того, что он вырастет потребителем, и все время будет ждать, что за него работу сделает кто-то другой.

При правильном подходе домашние обязанности станут для ребенка отличным инструментом саморазвития и подготовкой к успешной взрослой жизни. Он начнет понимать ценность труда, научится думать не только о себе, но и о других. Сможет почувствовать свою важность и значимость, внося вклад в помощь семье и не будет бояться брать на себя ответственность во взрослом возрасте.

К тому же, как показывают исследования, дети, которые регулярно выполняют обязанности по дому, более самостоятельны и дисциплинированны, лучше учатся в школе и легче находят общий язык с одноклассниками и учителями.

**Какие домашние обязанности могут выполнять дети?**

Если трехлетнему малышу достаточно будет поручить делать такие вещи, как самостоятельно есть, одеваться и убирать свои игрушки, то по мере того, как ребенок становится старше, его обязанности будут становиться более сложными и разнообразными.

Вот некоторые из домашних дел, к которым смело можно привлекать школьников: самостоятельно выбирать одежду для разных случаев, собирать вещи в школу, помогать с уборкой (вытирать пыль, пылесосить, мыть пол), ухаживать за домашними растениями или питомцами, помогать в приготовлении еды и сервировке стола, развешивать постиранное белье, выносить мусор, разбирать покупки, помогать с младшими братишками или сестренками, заправлять кровать и менять постельное белье, готовить завтрак по выходным для всей семьи, составлять список покупок на неделю, ежемесячно записывать показания счетчика и т.д.

Давайте теперь пошагово рассмотрим, как можно привлечь школьников к выполнению домашних обязанностей и помощи своей семье.

Шаг 1: составьте список обязанностей.

Первым делом составьте список абсолютно всех домашних дел и обсудите их на семейном совете. Поинтересуйтесь у ребенка, какие дела он мог бы взять на себя. Составьте список дел, которые он готов выполнять и постепенно внедряйте их в быт ребенка. Не стоит сразу загружать его десятком разноплановых задач – в этом деле, как и в спорте, важно постепенно повышать нагрузку. Начните с 1-2 несложных дел, и постепенно добавляйте новые.

Время от времени предлагайте меняться обязанностями, пробовать что-то новое – так школьник будет познавать мир во всем его многообразии. В японских детских садах существует интересная система под названием «one week – one skill» (от англ. «одна неделя – один навык»): то есть дети в течение недели овладевают определенным бытовым навыком (например, учатся подметать пол или пришивать пуговицу). Можете взять эту систему на вооружение при работе со списком домашних обязанностей.

При выборе дел учитывайте интересы и характер ребенка – если ему не нравится возиться с растениями, поручите что-нибудь другое. Правильно формулируйте задания – например, обсудите, что скрывается за словом «уборка» (протереть пыль или в том числе убраться на столе и в ящиках с игрушками). Поощряйте инициативу – если ребенок хочет взять на себя обязанность, которая, на ваш взгляд, пока ему не по силам, подумайте, какую альтернативу можете предложить.

Шаг 2: поддерживайте мотивацию и интерес.

Как известно, самое сложное в постановке целей – их реализация. Для того, чтобы помочь ребенку внедрить новые полезные привычки, важно дать ему правильную мотивацию. Например, вы можете составить чек-лист обязанностей для всей семьи и повесить его на видное место, а по итогам недели наградить самого ответственного и дисциплинированного.

Каждый день обязательно благодарите ребенка за его помощь, давайте ему понять, что для вас это очень важно и ценно. Покажите юному помощнику, как конкретно его вклад может помочь семье – например, если он будет помогать с уборкой, вы быстрее освободитесь и сможете пойти на прогулку.

Для начала не обращайте внимание на качество работы и не придирайтесь по мелочам – к тому же, у детей редко получается идеально помыть посуду или сделать уборку. Важен сам факт того, что дело сделано, а опыт и мастерство придут со временем. Привлекайте ребенка к обсуждению покупок для дома (например, нового пылесоса).

Шаг 3: вдохновляйте личным примером.

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к работам по дому и тем более давать ему ту или иную работу в качестве наказания за плохое поведение. Иначе у него сформируется негативное отношение к домашним обязанностям, и он будет выполнять их «из-под палки». Сделайте так, чтобы выполнять дела по дому ребенку было в радость. Если вы сами воспринимаете домашние дела как каторгу, не стоит ждать от ребенка, что он будет делать их с удовольствием. Учите ребенка находить радость в домашних делах – например, в приготовлении еды. К тому же, кто знает, может у него проснется вкус к кулинарии, и он станет известным шеф-поваром?

**Стоит ли платить ребенку за выполнение домашних обязанностей?**

Психологи считают, что не стоит материально поощрять домашние обязанности, ведь вы сами не получаете за это деньги. Если вы будете платить ребенку за выполнение работ по дому, потом будет сложно заставить чадо убираться или мыть посуду бескорыстно. А вот если ребенок сделал что-то, что выходит за пределы его обязанностей, можно выдать ему «премию». Также можно поощрить творческий подход – например, если ребенок не просто приготовил завтрак, а к тому же красиво накрыл на стол и пригласил вас в свой «ресторан».

Ребенок, который с детства привык выполнять домашние обязанности, овладевает ценными навыками планирования, умеет рассчитывать свое время, ставить цели и достигать их, выстраивать логические связи между качеством своей работы и результатом. Например, понимает, что если он в течение недели будет поддерживать порядок в комнате, то в выходные ему не придется тратить время на генеральную уборку. Поэтому не бойтесь давать детям задания по дому – это будет для них ценным и интересным жизненным опытом!