**Навыки самообслуживания и самоуправления,**

**и помощь по дому**

**по возрастам**

Ты должен – это домашние, семейные обязанности

Ты можешь – это навыки самообслуживания

Современные родители с раннего детства уделяют много внимания творческому развитию детей: посещают всевозможные кружки, «развивашки», отдают в спортивные секции. В круговороте событий у детей практически не остается свободного времени. И тогда заботливая мама думает: «Пусть ребёнок отдохнет, приберусь сама». Есть и другие аргументы против домашних обязанностей в раннем возрасте – «еще наубирается, пусть наслаждается детством», «от такой помощи никакой пользы, я гораздо быстрее справлюсь». На самом деле родителям удобно ограждать ребенка от домашних дел, пока он не станет более внимательным, ловким и способным, то есть лет до 9-10. Но у медали есть обратная сторона. Подросток, который никогда не помогал по дому или делал это периодически, будет возмущен тем, что «обязанности мамы» лягут теперь на его плечи. И будет отчасти прав. Все аргументы, которые приводили родительница против его участия в домашних делах в более раннем возрасте, будут исполи, чтобы отстоять свою позицию и избежать «каторги».

Постепенное приучение к домашнему труду – важный этап взросления. Начиная с раннего детства ребенок уже способен выполнять несложные поручения.

Итак, что такое навыки самообслуживания?

В целом, это способность ребенка самостоятельно поддерживать гигиену и выполнять необходимые процедуры по уходу за собой. К навыкам самообслуживания можно отнести привычку регулярно чистить зубы и расчесывать волосы, самостоятельно ходить в туалет, одеваться и раздеваться, использовать принятые в обществе столовые приборы и так далее. Иногда к навыкам самообслуживания также относятся базовые навыки коммуникации с другими людьми.

**Почему должны быть обязанности у детей?**

Итак, почему семейные обязанности у детей – это важно и нужно? Во-первых, потому что это важный элемент социализации ребенка и его подготовки ко взрослой жизни. Во-вторых семейные обязанности и навыки самообслуживания нужны:

* Для воспитания трудолюбия и аккуратности.
* Для отработки и закрепления практических хозяйственных навыков.
* Для формирования навыков планирования и тайм-менеджмента.
* Для формирования волевых качеств и самодисциплины.
* Для дружных доверительных отношений в семье на основе взаимопомощи и взаимовыручки.
* А также: домашнюю работу кто-то должен выполнять! И, если часть работы возьмут на себя подросшие дети, вам будет легче справляться с ворохом домашних дел и останется больше времени на себя, свое хобби и саморазвитие, о котором мы в повседневной рутине часто забываем.

Когда у детей есть обязанности, когда они знают, что могут реально помочь семье, они становятся сильнее. Возможно, сначала они будут отказываться накрывать на стол, забирать почту или кормить собаку, но когда они втянутся в эту работу и поймут, что действительно вам помогают, то обязательно почувствуют себя более значительными и нужными. У них появится цель и понимание того, что их вклад в домашнее хозяйство на самом деле важен для всей семьи.

**Как приобщить детей к выполнению домашней работы?**

Практически каждый физически и психически здоровый ребенок проходит стадию самостоятельности «Я сам». Это тот самый благодатный момент, когда ребенка можно многому научить, многое показать, от пресловутого застегивания пуговиц до ежедневной сервировки стола для ужина всей семьей и приготовления несложных блюд.

Однако родители часто упускают этот счастливый момент, перехватывая инициативу и не давая ребенку самому застегнуть пуговицы, завязать шнурки, развернуть конфету, потому что «ребенок долго возится, и я сделаю быстрее».

 Еще один аргумент родителей – ребенок что-нибудь сломает (испортит, порвет) или травмируется (обожжется, порежется).

Что же надо делать? Набираться терпения и подробно рассказывать в доступной для возраста ребенка форме, как безопасно обращаться с вилкой, ножом, бьющимися чашками и тарелками, пылесосом, плитой, утюгом, замком, велосипедом, самокатом, роликовыми коньками и пр.

Лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку, — это научить его или ее быть независимым. В процессе этого обучения вы сможете одарить и себя — у вас появится время, чтобы сосредоточиться на своем «я» и позаботиться о себе.

**Как помочь малышу развить свои навыки?**

Разумеется, возникает вопрос, как помочь ребенку освоить все эти многочисленные и порой сложные навыки?

 Составление списка домашних обязанностей ребенка – ответственность родителей. От того, насколько правильно он составлен, будет зависеть атмосфера в доме: любви и согласия или принуждения и упорства. Хорошо, когда количество дел увеличивается постепенно и пропорционально возрасту. При этом все задачи посильные, и не падают на ребенка «как снежный ком на голову». Процесс обучения малышей проходит с использованием объяснений, показа, игровой мотивации, небольших потешек или стихотворений.

Например, при обучении мытью рук необходимо поэтапно показать на собственном примере, как закатать рукава, чтобы они не стали мокрыми, как намылить руки (делаем «перчаточки» из мыльных пузырьков), как смыть их водой и как отжать ручки, чтобы водичка не капала на пол с рук (сложить в замок). Потом повторить все действия, помогая малышу. Возможно использование игровой мотивации: «Покажи Мишутке, как надо мыть ручки».

Можно использоватьупражнения на отработку отдельных операций. Например, малышу сложно дается обувание. Из чего состоит процесс? Вдевание ноги в ботинок, овладение различными застежками. Каждая из этих операций может стать частью отдельной игры: вставлять и вынимать ноги в разную обувь на скорость или в соответствии с названным цветом, застегивать застежки на одежде или держа ботинок в руках. Любая идея для игры, которая понравится вам и малышу пойдет на пользу.

Важно наблюдение за домочадцами. Дети осваивают огромную часть навыков через повторение действий взрослых, они буквально на инстинктивном уровне копируют наше поведение, поэтому традиции чистить зубы всей семьей или собираться вместе на ужин не только способствуют сплочению семьи, но и позволяют ребенку наблюдать, как взрослые справляются с разнообразными задачами.

Поможет ролевая игра для дошкольников – это настоящая палочка-выручалочка для родителей. Плюшевый медведь или любимая кукла могут ускорить процесс освоения навыков одевания или чистки зубов.

Также важно позволять ребенку помогать вам. Некоторые навыки (например, расчесывание волос) достаточно сложно отрабатывать сразу на себе. Давайте малышу возможность помочь вам с прической.

Игры на время тоже помогут. Четкие временные рамки ещё одно невероятно эффективное средство в воспитании. Наглядная демонстрация времени (например, песочные часы) помогают ребенку сосредоточиться на задаче, а также в целом развивают чувство времени.

Чтобы ребенок брался за работу по дому с энтузиазмом и удовольствием, важно относиться, например, к качеству уборки снисходительно. В первое время выполнять обязанности надо вместе, показывая очередность действий. Малыш должен четко знать, куда и какие складывать игрушки, какой тряпочкой вытирать пыль, где находится грязное белье. В дошкольном возрасте работа по дому для детей выглядит, как игра. Важно не нарушать представление, а всячески поддерживать, превращая скучные дела в интересные с помощью стишков, прибауток, поощрений.

Следует показать ребенку всю важность его помощи, заострить внимание на положительных моментах: проявлении инициативы, высокой скорости, старательности и т. д.

Дети осваивают навыки самообслуживания через наблюдение и повторения, а также с помощью игр. Для того, чтобы подобрать подходящую активность, проанализируйте, что у малыша получается лучше, а что хуже. Недостающие навыки разбейте на операции и подберите активности, которые связаны с развитием данных операций.

Приучение детей к обслуживанию самих себя ценно тем, что развивает их практическую умелость и оказывает влияние на личностное развитие, малыш становится самостоятельнее, уже не нужно следить за каждым его шагом. Также, самообслуживание вносит неочевидный, но ощутимый вклад буквально во все сферы жизни малыша:

*Когнитивное развитие ребенка*

Выучивание последовательности действий благотворно влияет на развитие памяти и мышления, участвует в улучшении внимания ребенка. Следует также помнить, чем большим количеством навыков ребенок уже овладел, тем лучше он сможет сориентироваться в новой для него ситуации, поэтому навыки самообслуживания вносят свой вклад и в общую «смышлёность» ребенка.

Развитие координации и мелкой моторики

Вы когда-нибудь задумывались насколько хорошо нужно владеть своим телом, чтобы самостоятельно надеть футболку, справиться с пуговицей или завязать шнурки? Многочисленные мелкие действия, которые малышу приходится выполнять при одевании и других процедурах становятся самыми настоящими упражнениями на развития мелкой и крупной моторики.

*Влияние на коммуникацию с другими людьми*

В нашем обществе навыки самообслуживания понимаются как показатель адекватности человека, мы даже неосознанно оцениваем людей по их внешнему виду и опрятности. Ребенок, который к 6-7 годам имеет проблемы с одеванием или, тем более, нуждается в помощи во время посещения уборной, вероятно станет объектом для насмешек сверстников, а иногда и взрослых. Верно и обратное, ребенок, не имеющий трудностей с самообслуживанием, чувствует себя уверенней, легче адаптируется к детскому саду и школе.

Навыки самообслуживания, это не только про опрятность ребенка, это навыки, которые влияют почти на все сферы развития ребенка. К тому же посещение садика и общение с другими людьми вызывают у ребенка гораздо меньше стресса, если он способен самостоятельно позаботиться о себе.

**Условно обязательства детей перед родителями можно разделить по продолжительности.**

 1. Долгосрочные или основные. Это те действия, которые ребенок должен выполнять с определенного возраста постоянно. Например, самостоятельно одеваться, прибирать свои вещи, игрушки, проявлять уважение по отношению к взрослым и т.д.

 2. Краткосрочные или согласованные, дополнительные. Родитель дает какое-либо поручение, просит о чем-то. Если ребенок соглашается, то ему необходимо это выполнить. Добавляя обязанности, не забывайте о правах детей.

**Формирование навыков самообслуживания способствует:**

- развитию самостоятельности;

- формированию трудовых навыков;

- привитию полезных привычек;

- закладыванию основы ЗОЖ;

- развитию волевых качеств личности;

- формированию стремления к достижению цели;

- развитию аккуратности;

- приобретению уверенности в себе и своих действиях.

Все это взаимосвязанные навыки, которые помогают ребенку в различных жизненных ситуациях, облегчают адаптацию в детском саду и способствуют ориентации в окружающем социуме.

**Памятка для родителей:**

* Поощряйте стремление своего малыша к самостоятельности.
* Показывайте алгоритм правильности действий на своем примере.
* Не спешите помочь, понимая, что дошкольник только овладевает этими навыками.
* Поддерживайте свой позитивный эмоциональный настрой и положительное отношение к действиям у ребенка.
* Хвалите ребенка за каждый получившийся шаг в процессе выполнения процедур.
* Создавайте красочные пошаговые инструкции или чек-листы и вешайте их на стенку. Такие карты помогут малышам запомнить порядок действий, что особенно важно при одевании, когда ребенку приходится держать в голове длинную цепочку операций.
* Обучите дошкольника веселой потешке, напоминающей последовательность действий гигиенической процедуры. Так у ребенка проявится больший интерес к необходимым навыкам.
* Делите сложные действия на маленькие шаги. Не пытайтесь научить ребенка всему и сразу, разбивайте задачи на последовательность отдельных операций. Сегодня учимся натягивать носки, завтра вставлять ногу в ботинок, а послезавтра тренируем застёгивать липучку.
* Объясняйте смысл того или иного действия на доступном для понимания детей уровне.
* Вместе пофантазируйте, что случится, если не делать уборку (не мыть посуду, не выносить мусор).
* Расскажите, что у всех членов семьи есть разные обязанности (папа зарабатывает деньги, ремонтирует дома, мама готовит).
* Объясните, что некоторые члены семьи в большей степени нуждаются в отдыхе, чем все остальные (бабушка старенькая, ей тяжело).
* Избегайте негативных комментариев по поводу домашних дел наподобие «как надоела эта уборка», «терпеть не могу стирать и гладить» и т.д.
* Обязательно говорите ребенку «спасибо» и хвалить за то, что он справился с порученным делом.
* Практикуйте совместные дела по хозяйству (приготовление салата, уборка).
* Превращайте домашние дела в игру или соревнование (кто быстрее развесит «свою» кучу белья).
* Будьте последовательны. Возьмите себе за правило, что пока ребенок маленький, он решает одну бытовую задачу одним способом, это позволит ему быстрее выучить необходимые действия. Расширять репертуар и работать над креативностью вы будете после освоения базового навыка, а сейчас постарайтесь, чтобы вещи лежали на своих местах, процедуры по уходу за собой имели собственный распорядок, а новый предмет гигиены или элемент одежды не слишком отличался от своего предшественника.
* Используйте короткие и четкие инструкции. Что взять, какие действия совершить. Повторяйте инструкции, не меняя последовательности действий и используйте те же слова и формулировки, это способствует запоминанию.
* Выделяйте достаточно времени. Не торопите, давая выполнить все действия самостоятельно.

 «У нас нет времени ждать пока он там копается!» - возмущаются родители, но такой подход не только не позволяет ребенку развиваться, но и подвергает его постоянному стрессу. Представьте, если после пары демонстраций вас заставили бы быстро завязать особые морские узлы или сыграть без ошибок какую-нибудь мелодию. Именно так ситуацию видит ребенок. Варианта два: изначально выделить в два раза больше времени на необходимые процедуры или, в крайнем случае, помочь ему выполнить задачу.

Если родители придерживаются перечисленных правил, у детей формируются устойчивые навыки самообслуживания. В последствии навыки превратятся в привычки – действия, выполнение которых становится естественной потребностью.

**Стратегия развития навыков у своих детей**:

* сначала делаем за ребенка;
* затем делаем вместе с ним;
* затем наблюдаем, как он это делает;
* наконец, ребенок делает это совершенно самостоятельно.

Первые два пункта — сначала делать за ребенка, а затем вместе с ним — выполнить довольно легко. Но пункт третий — наблюдать, как ребенок что-либо делает, — может оказаться для некоторых родителей очень сложным, но надо набраться терпения и уверенности в успехе.

**Календарь развития навыков**

Вот приблизительный список навыков, которые дети, как правило, осваивают к определенному возрасту. С помощью данной информации родители могут сориентироваться, насколько типично развивается малыш. Небольшие расхождения могут быть вызваны индивидуальными особенностями и не требуют особого внимания, но, если вы замечаете, что ребенок не освоил и половины навыков из списка, возможно, следует обратиться к детскому психологу, который позволит выявить причины подобного отставания и поможет скорректировать это.

**От 0 до 6 месяцев:**

* Следит глазами движущимися объектами
* Научился сосать грудь или соску
* Плачет, когда испытывает дискомфорт

**От 6 до 12 месяцев:**

* Может играть в одну игрушку в течение нескольких минут
* Тянется к интересным объектам
* Следит взглядом за объектами
* Имеет налаженный режим сна
* Ест за столом, ест еду различной текстуры с ложки
* Пьет из чашки, которую держит взрослый. Поощряйте попытки малыша держать чашку и пить из неё самостоятельно.
* Самостоятельно держит бутылочку или чашку
* Учится жевать и использовать язык для перемешивания пищи во рту
* Может сам кушать печенье или другие некрупные кусочки пищи
* Есть хлеб или очищенное от кожуры яблоко, держа его в руке.

**С года до двух лет:**

* Различает съедобные и несъедобные предметы
* самостоятельно ест разнообразную пищу, пользуется ложкой;
* Понимает, где могут лежать спрятанные предметы, знает расположение некоторых знакомых вещей
* Повторяет за взрослыми
* Понимает, когда родители одобряют и не одобряют его поведение
* Имеет представление об опасностях (горячие предметы, лестницы и тп.)
* Ищет внимания взрослых
* Без трудностей засыпает и просыпается по привычному режиму
* Пытается чистить зубы
* Вытягивает руки и ноги при одевании, помогая родителям одеть его
* самостоятельно ест разнообразную пищу, пользуется ложкой;
* моет и вытирает руки полотенцем с помощью взрослого; после 1,5 лет действует самостоятельно (взрослый только включает воду)
* пользуется салфеткой и носовым платком с помощью взрослого;
* снимает и надевает колготки, носки, ботинки, шапку с помощью взрослого;
* приводит в порядок одежду с помощью взрослого;
* убирает игрушки на место с помощью взрослого;
* Если ребёнок не сопротивляется, то можно высаживать его на горшок после сна, еды. Пример может показывать игрушка или старший ребёнок.
* В этот период нарастают осмысленные двигательные умения ребенка. Он уже хорошо знает, что ему надо делать при переодевании, принимает при этом соответствующую позу, просовывает ножки и ручки в одежду, которую держит взрослый. При раздевании сам снимает шапочку, носочки. Поощряйте эти действия малыша.

**От двух до трех лет** (маленькие обязанности и базовый уход за собой). Это возраст, когда ребенок начнет овладевать базовыми жизненными навыками.

* помогает убирать игрушки
* самостоятельно одевается (с некоторой помощью взрослого)
* кладёт грязную одежду в корзину
* очищает тарелку после еды
* помогает накрывать на стол
* постепенно осваивает туалет и учится проситься заранее
* четко понимает, когда родители довольны и недовольны его поведением
* аккуратен с опасными предметами (стеклянная посуда, ступеньки, кухонные принадлежности)
* не нуждается в продолжительном укладывании, засыпает сам
* рассматривает книжки с картинками
* расстегивает крупные пуговицы, развязывать шнурки ботинок
* выражает эмоции
* без проблем справляется с пищей разной текстуры
* активно использует воображение в играх
* четко различает сигналы тела, когда хочет сходить в туалет по-большому и по-маленькому, и правильно называет эти процессы
* умеет вытирать руки и лицо полотенцем
* умеет использовать вилку и ложку
* может сам раздеться и разуться, если на одежде нет сложных замков и завязок
* аккуратно складывает снятую одежду
* знает расположение основных предметов в квартире (где лежат игрушки, материалы для творчества, салфетки, одежда, посуда и т.п.)
* умывается и чистит зубы с помощью взрослого, делает успехи в самостоятельной чистке зубов
* умеет правильно держать и по назначению использовать столовые приборы
* накрывает на стол, правильно располагая посуду
* опрятно ест, пользуется салфеткой
* замечает неопрятность в одежде и приводит себя в порядок с помощью взрослого
* пользуется носовым платком
* вытирает ноги у входа в помещение;
* в соответствующих ситуациях употребляет выражения: “Спасибо. Пожалуйста. Здравствуйте. До свидания. Будьте здоровы” и т.п.
* убирает книги и журналы
* накладывает в мисочку корм для домашнего питомца (с небольшой помощью)
* вытирает пролитое
* вытирает пыль

**От трёх до четырёх лет** (это основа будущей самостоятельности)

* убирает вещи на свои места, игрушки после игры
* кладёт грязную одежду в бельевую корзину
* помогает разбирать пакеты с покупками
* может вытереть пролитую жидкость
* вытереть пыль с низкой мебели
* в большинстве случаев справляется с походом в туалет без помощи родителей
* одеваться и раздеваться с помощью взрослого (уже умеют надевать некоторые виды одежды, застегивать пуговицы)
* выбирать себе одежду на день
* способен снимать и надевать простые элементы одежды (мелкие застежки и непривычные вещи, могут ещё вызывать сложности)
* аккуратно вешать одежду и складывать на место
* заправлять постель
* способен играть в небольших группах
* самостоятельно чистит зубы
* умываться, мыть руки, пользоваться полотенцем для рук
* самостоятельно аккуратно есть ложкой и вилкой
* помогает в готовке (вырезает печенье формами, украшает торт, смешивает продукты)
* отнести салфетки, тарелки и приборы на стол
* убрать за собой оставшиеся после еды крошки
* очистить свое место за столом
* вместе с мамой мыть посуду и протирать ее
* чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причесываться
* самому раздеться, с небольшой помощью – одеться
* подметать пол
* вытереть за собой следы «детской неожиданности»
* донести небольшие продукты до нужной полки, убрать вещи на нижнюю полку
* ставить и/или складывать в специально отведенное место книжки, альбомы, карандаши, краски и прочие принадлежности после использования
* убирать за собой крошки со стола, оставшиеся после еды
* помогать в сервировке стола и раскладке легких небьющихся и безопасных предметов (салфеток, ложек)

Разумеется, обязанности должны быть посильными. Так, ребенок должен легко доставать до полочки, предназначенной для игрушек, одежды, рисовальных принадлежностей, и края стола, чтобы положить туда ложку или салфетку. Если ребенок пока не вырос настолько, чтобы достать до края стола, к сервировке лучше его пока не привлекать.

**От четырех до пяти лет.**Ребенок реализует возрастное стремление к самостоятельности, что помогает ему удерживать внимание на действии, даже если оно не получается на первых порах. Настойчивые попытки со временем вырабатывают автоматизм, что является главным при формировании навыков.

Когда ребенок достигает этого возраста, в первых строках списка приоритетов значатся навыки безопасности. Ребенок должен знать:

* свое полное имя, адрес и номер телефона
* как вызвать экстренные службы

еще он должен уметь:

* выполнять простые задания по уборке, например, вытирать пыль с доступных мест и убирать со стола, помогать застилать постель
* узнавать номиналы монет и бумажных денег и на простейшем уровне понимать, как пользоваться деньгами
* чистить зубы, причесываться и умываться без посторонней помощи
* помогать стирать одежду, например, приносить ее в место стирки и помогать развешивать сушиться
* выбирать, какую одежду надеть в соответствии с погодой
* не испытывает заметных сложностей при одевании и приеме пищи
* появляются первые друзья, а это значит, что он должен быть:

способен принимать правила поведения

может дожидаться своей очереди, соблюдает правила игры

способен участвовать в групповых играх с 5-6 игроками

делиться с друзьями игрушками

* помочь убрать бакалейные товары
* под наблюдением родителя помогать в покупке круп, макарон, сахара, печенья, конфет, хлеба
* по расписанию давать корм домашним животным
* помогать прибирать в саду и во дворе на даче
* помогать расстилать и убирать постель
* помогать мыть посуду или с помощью загружать посудомоечную машину
* протирать пыль
* намазывать масло на хлеб. готовить холодные завтраки (хлопья, молоко, сок, крекеры), простой десерт
* помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт, добавить варенье в мороженое)
* доставать из почтового ящика почту
* играть дома без постоянного наблюдения и без постоянного внимания взрослых
* развешивать носки и носовые платки на сушке
* помогать складывать полотенца
* помогать в сервировке, в том числе расставлять чашки и тарелки
* убирать со стола
* поливать цветы из емкости, которую взрослые заранее наполнили водой
* выбрасывать мусор
* давать домашним животным заранее купленный корм и воду по графику
* протирать пыль с невысоких горизонтальных поверхностей
* развешивать небольшие предметы на сушке (носки, шорты, тканевые салфетки, кухонные полотенца)

Уточним, что это обязанности в придачу к тем, что ребенок освоил в 3 года. И, конечно, список может корректироваться в зависимости от условий, в которых живет семья. В сельской местности 4-летнего ребенка вполне можно привлечь к сбору ягод, огурцов, помидоров.

**От пяти до шести лет:**

* может кормить домашнего питомца и убираться за ними
* поливать цветы
* помогать накрывать на стол
* смешивать салаты, намазывать масло на хлеб, собирать бутерброды, чистить яйца
* поддерживать порядок в шкафу с одеждой и в ящике с игрушками
* протирать от пыли мебель и вещи на полках
* подметать пол веником и пользоваться совком
* помогать складывать одежду, одеяла, постельное белье
* самостоятельно одевается, сам завязывает шнурки на ботинках
* может сам собрать рюкзачок в садик (по привычной инструкции или с поддержкой родителей)
* может открывать различные коробочки, банки и упаковки
* может сосредотачиваться даже при небольших раздражителях
* может выполнять простые задания и слушать учителя на занятиях по подготовке к школе
* соблюдает алгоритм при умывании
* пользуется столовыми приборами и откликается на правила поведения за столом для детей
* пользуется салфеткой после приема пищи
* полощет рот после еды
* умело пользуется расческой

в этом возрасте дети начинают воспринимать культурно-гигиеническое поведение более обобщенно. нужно не просто вымыть свои руки, а справиться так, чтобы не налить вокруг воды. необходимо не только съесть второе блюдо с помощью вилки, но и не разбрасывать пишу вокруг тарелки

* помогает планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров
* сам может приготовить бутерброды или простой завтрак и убрать за собой
* самостоятельно наливает себе питье
* сорвать с грядки салат и зелень
* добавлять по рецепту некоторые ингредиенты
* расстилать и убирать кровать, прибирать комнату
* чистить раковину, туалет и ванну
* протирать зеркала
* сортировать белье для стирки. складывать отдельно белое, отдельно цветное
* складывать и убирать чистое белье
* отвечать на телефонные звонки
* помогать прибирать квартиру
* оплачивать мелкие покупки
* помогать мыть машину
* помогать выносить мусор
* самостоятельно решать как потратить свои накопления
* самостоятельно готовить простые бутерброды с колбасой, маслом, сыром, включая нарезку хлеба, сыра, колбасы и намазывание масла
* самостоятельно готовить холодный завтрак (хлопья залить молоком, налить сок в чашку, достать из пакета булочку)
* разливать по стаканам сок или молоко
* собирать ягоды в саду
* набирать номер телефона
* убирать за собой посуду после еды и протирать стол от остатков пищи и крошек хлеба
* протирать раковину и зеркало над раковиной от брызг воды после умывания

Как и в предыдущих пунктах, тут возможны индивидуальные корректировки. Так, если зеркало над раковиной висит высоко и ребенок туда не достает, то и не нужно пока привлекать его к протиранию зеркала. Если в семье есть автомобиль, ребенок в 5 лет вполне может помочь папе мыть машину там, где может достать. Например, помыть все 4 дверцы.

**От шести до семи лет:** период подготовки к школе. К первому классу дошкольник должен хорошо овладеть умением обслуживать себя, так как это поможет ему легче адаптироваться к процессу школьного обучения.

Полученные навыки самообслуживания у детей 6-7 лет совершенствуются. Старший дошкольник кроме выполнения санитарно-гигиенических процедур, контролирует свой внешний вид (обращает внимание на грязную одежду, без напоминания идет чистить зубы или вымыть руки).

У шестилеток разрозненные гигиенические и бытовые навыки объединяются в систему, формирующую верный способ поведения. При правильном стиле воспитания в семье старший дошкольник приучен обслуживать себя в быту:

* ребёнок может просыпаться по будильнику
* собирать портфель и одежду в школу
* умеет не только самостоятельно и аккуратно одеться, но и определиться с одеждой по температурному режиму и месту посещения (в детский сад, школа, в гости, на прогулку и т.д).
* аккуратно складывает одежду, вешать на вешалку (плечики)
* имеет хорошие гигиенические навыки (умывание, гигиена полости рта, ухаживание за волосами)
* пользуется ложкой, вилкой и ножом, аккуратно принимает пищу.
* умеет самостоятельно поддерживать порядок в своей комнате (подсказки родителей на первых этапах необходимы)
* освоил простейшие приёмы приготовления пищи (перемешивать, взбалтывать и резать ножом), готовить простые блюда, например, делать бутерброды, разогревать пищу, варить яйца; дети в этом возрасте могут начать помогать готовить
* чистить овощи
* помогать убирать продукты
* мыть посуду
* выносить мусор
* безопасно пользоваться простыми чистящими средствами
* приводить в порядок туалет после использования
* заправлять постель без посторонней помощи
* пылесосить
* совершать мелкие бытовые покупки: купить соль, хлеб, масло
* выгуливать домашнего питомца
* мыться без надзора

все действия, которым обучился ребенок за предыдущие годы, в старшем дошкольном возрасте выполняются гораздо быстрее и качественнее. школьник должен уметь себя обслуживать и поддерживать чистоту в жилище

* поливать цветы и растения
* чистить овощи
* помогать развешивать белье на бельевую веревку
* вешать свою одежду в платяной шкаф
* собирать дрова для костра
* собирать граблями сухие листья, полоть сорняки
* прогуливать домашних животных
* накрывать на стол
* менять наполнитель для туалета домашних любимцев
* наводить порядок у себя в комнате, в том числе за столом после того, как сделаны уроки
* развешивать после стирки предметы среднего размера на бельевую веревку (полотенца, рубашки, футболки)
* рассортировать белье
* подметать
* помогать готовить и упаковывать завтрак
* наливать напитки
* отвечать на телефонные звонки
* вытряхивать коврики
* готовить простую еду
* сгребать листья и траву граблями
* ходить вместе с мамой за покупками и нести их домой

Список может быть дополнен, если семья живет своим домом. В этом случае 6-летний ребенок вполне может детскими граблями убирать сухие листья на участке, помогать полоть грядки от сорняков так, чтобы не перепутать сорняк с полезной зеленью.

Каждый новый «возрастной блок» – это обязанности в придачу к тем, которые ребенок успел освоить в прошлые годы своей жизни. И, разумеется, в этом списке могут и, скорее всего, будут самые разные вариации в зависимости от существующих обстоятельств.

Так, если семья путешествует личным автомобилем, у старшеклассника может и не возникнуть необходимости вникать в нюансы перемещения поездом или междугородним автобусом, зато будет необходимость начать учиться водить машину намного раньше, чем его ровесники.

Несмотря на то, что навыки самообслуживания включают в себя достаточно весомое количество освоенных операций, в целом дети, не испытывающие задержек развития, без труда справляются с этими задачами. Однако, родителям не стоит забывать выделять время на освоение этих навыков через игры и многочисленные повторения.

Если малыш систематически не справляется с одним или несколькими навыками самообслуживания, родителям следует насторожиться и, по возможности, обратиться за консультацией к детскому психологу, ведь подобная картина может быть связана как с безобидными индивидуальными особенностями воспитания и развития ребенка, так и с более серьезными проблемами, например, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также может быть индикатором эмоционального неблагополучия ребенка.

**Игры и упражнения,** для **развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания Вашего ребёнка и соответствующие его возрастным возможностям**. Применяя в жизни данные рекомендации, и для малыша, и для его родителей важно играть вместе. Игра помогает сохранить понимание, ощущение любви и близости, а для малыша это ещё и лучший способ узнать мир.

***Развитие навыков самообслуживания в возрасте от 2 до 5 месяцев***

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, учите его следующим самостоятельным действиям: брать бутылочку или специальную чашечку с питьём, подносить её ко рту, придерживать во время кормления руками. Учите его так: прежде чем дать ребёнку бутылочку, покажите её ребёнку. Когда он оживится и протянет к ней руки, дайте ему до неё дотронуться.

С первых дней жизни важно стараться создать у малыша положительное отношение ко всем элементам ухода за ним. Для этого никогда нельзя подходить к младенцу с мрачным лицом, раздражаться при выполнении тех или иных процедур. Ласковое, заботливое и осторожное выполнение мероприятий по уходу приведет к тому, что даже самые неприятные из них не будут вызывать протеста и сопротивления и не станут причиной капризов и непослушания в будущем.

***Развитие навыков самообслуживания в возрасте от 5 до 8 месяцев***

учите вашего ребёнка:

* Есть с ложки протёртые овощные супы, каши, пюре, тёртое яблочко.
* Пить из обычной чашки. Чашку держит взрослый. Поначалу наливайте в неё немного жидкости на случай, если малышу захочется держать чашку самостоятельно.
* Для того, чтобы у вашего малыша сложилось положительное отношение к одеванию, старайтесь выполнять все действия спокойно, без лишней суеты. Хорошо что-нибудь напевать или приговаривать, например: "Сейчас мы будем одеваться, спрячем ручки. Где ручки? Вот они!" и так далее. Можно отвлечь ребёнка игрушкой. Те же советы могут быть применимы и к другим режимным моментам: еде, мытью; укладыванию в постель.
* Ребёнок может отказываться от незнакомой пищи. Обычно помогает словесная подготовка. Например, мама говорит: "Сейчас мы будем есть что-то очень вкусное." Затем пробует сама и жмурится от удовольствия: "М-м-м, как вкусно!"
* Уже можно "высаживать" ребёнка на горшок: подержите его над тазиком или ванной после сна и еды, произнося соответствующие звуки. Но опять же – не раздражайтесь, если у малыша ничего не получается.
* Соблюдение режима приносит пользу не только для здоровья, но и для выработки полезных навыков. Постоянное повторение в определённой последовательности одних и тех же действий помогают ребёнку реагировать на внешние условия без лишней затраты сил.
* Спокойствие, последовательность, внимание и доброжелательность взрослых формирует у ребёнка доверие к ним и положительное отношение к их действиям.

***Развитие навыков самообслуживания в возрасте от 8 до 12 месяцев***

продолжайте учить вашего ребёнка:

* Перед едой всегда мойте малышу руки.
* Пища должна быть не только вкусно приготовлена, но и иметь привлекательный вид.
Положите на стол салфетку.
* Во время обеда ставьте ребёнку блюда по очереди: сначала первое, затем второе, а затем уже напиток.
* Используйте посуду, на дне которой есть рисунок, малыш, съедая всю порцию, открывает картинку.
* Не накладывайте сразу много еды в тарелку малышу, лучше положите добавку. И ни в коем случае не запихивайте ему еду насильно.
* Ребёнок может отказываться от незнакомой пищи. Обычно помогает словесная подготовка. Например, мама говорит: "Сейчас мы будем есть что-то очень вкусное." Затем пробует сама и жмурится от удовольствия: "М-м-м, как вкусно!"
* Позвольте малышу намазать варенье или йогурт на печенье – это поможет формированию положительного отношения к еде.
* Для того, чтобы у вашего малыша сложилось положительное отношение к одеванию, старайтесь выполнять все действия спокойно, без лишней суеты. Хорошо что-нибудь напевать или приговаривать, например: "Сейчас мы будем одеваться, спрячем ручки. Где ручки? Вот они!" и так далее. Можно отвлечь ребёнка игрушкой. Те же советы могут быть применимы и к другим режимным моментам: еде, мытью; укладыванию в постель.
* Уже можно "высаживать" ребёнка на горшок: подержите его над тазиком или ванной после сна и еды, произнося соответствующие звуки. Но опять же – не раздражайтесь, если у малыша ничего не получается.
* Во время мытья дайте ребёнку губку, чтобы он мог, подражая вам мыть свои ручки, ножки, животик. Проделайте то же самое с полотенцем во время вытирания.
* Если малыш отказывается садиться в ванной, можно мыть его стоящим под "дождиком" из лейки или душа.
* Чтобы снизить неприятные ощущения ребёнка от мытья головы, можно использовать специальный козырёк.
* Готовя ребёнка ко сну, негромко включите спокойную музыку. В сочетании с  традиционными действиями перед сном (умыванием, подготовкой кроватки, пожеланием "спокойной ночи" родным и игрушкам) помогут положительно настроить ребёнка и избежать капризов.
* Также необходимо научиться правильно будить ребёнка после сна. Делайте это ласково, спокойно, не повышая голос и не дёргая малыша.
* Соблюдение режима приносит пользу не только для здоровья, но и для выработки полезных навыков. Постоянное повторение в определённой последовательности одних и тех же действий помогают ребёнку реагировать на внешние условия без лишней затраты сил.
* Спокойствие, последовательность, внимание и доброжелательность взрослых формирует у ребёнка доверие к ним и положительное отношение к их действиям.

***Развитие навыков самообслуживания в возрасте от 1 до 1,5 лет***

* Участие в домашних делах, выполнение маленьких дел и поручений способствует развитию у ребёнка самостоятельности и ответственности.
* Позвольте вашему малышу помогать вам в уборке квартиры, стирке, приготовлении пищи и мытье посуды. Ребёнку вполне по силам относить грязное бельё в стирку или споласкивать небьющиеся чашечки, стирать носочки или кукольную одежду или размешивать в миске муку с водой.
* Если вы будете терпимы к неизбежным промахам, щедры на похвалу ребёнку за его конкретные старания, то помимо развития определённых навыков у ребёнка будет формироваться сознание собственной значимости, что важно для развития полноценной личности.
* Когда ребёнок ест кашу или другую густую пищу, дайте ему чайную ложку. Вложите её правильно в руку малыша. Возьмите его руку в свою и помогите ему зачерпнуть ложкой немного каши. Направьте руку ребёнка к его рту, приговаривая: “Вот как здорово у тебя получается!” Постепенно ребёнок научится самостоятельно справляться с ложкой. На первых порах ребёнок может уставать от однообразных движений. Чтобы сократить время еды и предотвратить утомление, возьмите другую ложечку и покормите малыша.
* В течении дня обращайте внимание ребёнка на грязный нос, расстегнувшуюся пуговицу, расшнуровавшийся ботинок. Делайте это тактично. Тихо сообщите об этом малышу, подозвав его к себе. Помогите устранить неполадки.
Хорошо, если к полутора годам ребёнок научится самостоятельно обращать внимание на всё это и вместе со взрослым справляться с этими проблемами.
* Не следует оставлять ребенка в мокрых штанах, чтобы он к этому не привыкал. С полутора лет можно учить его самому проситься на горшок. Но даже, если малыш этого не делает в 2 года, наказывать его нельзя. Наказания могут привести к противоположному эффекту, у него может сформироваться негативное отношение к горшку.
Основная часть детей овладевает способностью самостоятельно пользоваться горшком практически только к 3 годам.
* Игры:

**"Расстегни и застегни".**Научиться справляться с простейшими застёжками ребёнку помогут игры с предметами, которые можно расстёгивать и застёгивать. Дайте ребёнку кошелёчек, сумку или сшейте для его любимой игрушки костюмчик с застёжками (липучками или крупной молнией). Покажите малышу, как можно расстегнуть, а потом застегнуть застёжки. Пусть он постепенно осваивает необходимые навыки.

Если у вас возникают проблемы с одеванием, попробуйте воспользоваться какой-нибудь игрой, отвлекающей малыша:

**"Перемены".** Посадите ребёнка перед зеркалом, чтобы он мог наблюдать за переменами, которые происходят с ним в процессе переодевания.

**"Песенка"** Держа малыша на руках, напевайте ему "одевальную" песенку, например: "Оденем мы сынишке тёплые штанишки (одеваем дочке тёплые чулочки), а на ножки, а на ножки тёплые сапожки..." Песенку может заменить любимый стишок ребёнка, потешка, сказка).

**"Выбиралочка".**Предлагайте малышу одеть на выбор ту или иную кофту, шарф, шапку...

**"Путаница".** Говорите малышу, например, так: "Сейчас я возьму ботинок и надену тебе на ухо, так? Нет? А куда?" Если вдруг малыш не заметит ошибку и не исправит вас, попросите исправить ошибку игрушечного медвежонка или куклу.

Все эти игры помогают малышу спокойней переносить одевание, почувствовать свою самостоятельность.

**"Умывалочка".** Для формирования положительного отношения к умыванию используйте весёлые стихи, потешки, например:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!

***Формирование культурно-гигиенических навыков***

Формирование санитарной культуры ребенка начинается с самого раннего возраста. Гигиеническое воспитание заключается в первую очередь в обеспечении правильного гигиенического ухода за телом малыша.

Гигиенические мероприятия в течение дня проводятся многократно. Повышенный контакт с предметами окружающей среды требует большого внимания к чистоте кожи и одежды. Надо приучить ребенка к постоянному мытью рук не только перед едой, но и по мере их загрязнения.
Утренняя водная процедура (душ, обливание или обтирание) способствует очищению кожи, но не может заменить общую гигиеническую ванну.
Для закрепления и развития гигиенических навыков нужно широко использовать подражательные способности. Дети, которые не видят, как умываются взрослые, трут себе ладошкой одни глаза и иногда нос. То же относится и к уходу за волосами. Их надо стричь таким образом, чтобы ребенок сам мог причесываться.
Ребенок до двух лет, не поймет смысла полоскания рта и чистки зубов, но он всегда повторит и довольно ловко все эти действия за взрослым. Малышу до трехлетнего возраста, после того как он сам почистил зубы, необходимо помочь почистить зубы с пастой. Ребенка нужно научить споласкивать зубную щетку, обмывать стакан или чашечку и ставить щетку сушить.

***Развитие навыков самообслуживания от 1,5 до 2 лет***

В развитии ребёнка наступает момент, когда он изъявляет желание активно участвовать в происходящем. Не стоит пугаться заявлению ребёнка: “Я сам!” Постарайтесь поддержать его стремление к самостоятельности.
На данном этапе развития самостоятельные действия для ребёнка новы и поэтому интересны. Частые упражнения приводят к желаемому результату. Ребёнок растёт самостоятельным, увлечённым.
Если вы считаете, что он ещё слишком мал, что во время самостоятельной еды он много проносит мимо рта и пачкается – наберитесь терпенья, и вскоре малыш научится есть аккуратно. Но, если родители не позволят малышу проявлять самостоятельность, то когда по возрасту ему будет пора есть самостоятельно, малыш скажет: “Покорми меня! Я ещё маленький!” а далее придётся делать за него всё, прибираться, убирать постель, делать уроки, собирать рюкзак и пр.

Для начала, ребёнку предстоит научиться самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, умываться, мыть и вытирать руки, следить за тем, чтобы выглядеть опрятным.

Каждый раз перед едой предлагайте ребёнку вымыть руки. Объясняйте ему, что и в какой последовательности вы делаете: “Сейчас мы засучим рукава, чтобы не намокли. Теперь возьмём мыло”. Многократно показывайте ребёнку, как правильно выполнять разнообразные действия. Постепенно давайте ребёнку самостоятельно выполнять некоторые действия. Объясняйте, что водичку надо включать тек, чтобы она не сердилась и не брызгалась, а текла тихо и ласково. Тогда, если малыш сделает что-то не так, можно спокойно посоветовать: “Что-то твоя водичка сердится. Успокой её”. Вытирая ребёнку руки, объясняйте, что это *его* полотенце, что каждый должен вытираться своим полотенцем и вешать его на место.
Даже, когда малыш научится делать всё самостоятельно его надо контролировать, чтобы вовремя прийти на помощь.

Перед едой повязывайте ребёнку салфетку. Покажите малышу, как ею пользоваться – вытирать рот по мере надобности. Хвалите малыша, когда у него получается есть опрятно и не ругайте за промахи.

Учите ребёнка после прогулки раскладывать свои вещи по местам, после игры убирать свои игрушки, перед сном складывать свою одежду аккуратно, вешать на место полотенце. Всё это ребёнок может делать самостоятельно, но взрослые, принимающие участие в воспитании ребёнка, должны одинаково требовательно, но ласково, без нажима формировать эти умения и навыки. Непоследовательность и не согласованность требований может привести не только к отказу выполнять то или иное поручение, но и к срывам его нервной системы.

Для того, чтобы ребёнок тренировался в самостоятельных действиях со шнурками и различными застёжками, сшейте для его любимой игрушки (куклы, зайки, мишки) одёжку с 2 – 3 пуговками, молнией, кнопками; пинетки на шнуровке с 2 – 4 дырочками.
Покажите сначала, как действовать с какой-нибудь застёжкой. Сопровождайте свои действия словами: “Сейчас мы оденем лялю, застегнём молнию. Вот так”. После этого предложите ребёнку справиться с застёжкой самостоятельно. Для начала, пусть расстегнёт её сам, а потом учиться застёгивать.
Постепенно добавляйте кукле в гардероб одежду с другими застёжками, каждый раз, терпеливо показывая ребёнку как обращаться с застёжкой. Постепенно навыки из игры войдут в обычную его жизнь.

**"Мойдодыр"** Для формирования положительного отношения к умыванию используйте различные стихотворения, например:

|  |  |
| --- | --- |
| Моем, моем трубочистаЧисто - чисто, чисто - чисто.Будет, будет трубочистЧист, чист, чист!(К. Чуковский) | Если руки наши в ваксе,Если на нос сели кляксы,То вода нам первый друг,Снимет грязь с лица и рук.(по О. Тарнопольской) |

***Развитие навыков самообслуживания от 2 до 2,5 лет***

**"Встречаем гостей".** Эта игра поможет закрепить некоторые правила и навыки культуры поведения во время еды, воспитать приветливость, заботливость, научит правильно называть некоторые предметы посуды, сформирует представления об их функциях.
Расскажите своему ребёнку, что к нему в гости придёт кукла Катя, обсудите встречу куклы: что и как необходимо сделать, с чего начать, какие слова приветствия использовать при встрече. Предложите ребёнку накрыть праздничный стол для куклы Кати. Рассмотрите и расстановку предметов, обговорите их предназначение (побуждайте ребенка к проговариванию слов). Пусть теперь придёт долгожданная кукла Катя, “встретьте” её, угостите тем, что “приготовил” ребёнок, проговаривая ваши действия. Говорите побольше вежливых слов.
Возможно, готовясь к встрече настоящих гостей, вы тоже доверите часть работы ребёнку, он может раскладывать ложки, салфетки. Расскажите о том, как будет приятно гостям, когда они сядут вместе с вами за красиво накрытый стол.

***Развитие навыков самообслуживания от 2,5 до 3 лет***

Детей часто мучают вопросы, почему можно и нужно делать "это" и нельзя делать "то". Необходимо спокойно и доступно объяснить малышу причины того или иного запрета и последствия его невыполнения. При этом не нужно его запугивать, а достаточно взять с него слово не трогать эти предметы. Кроме того, вы не должны отступаться просто так от своих слов. Вряд ли малыш будет слушаться ваших запретов, если один раз вы запретите ему открыть окно в машине, а в другой раз разрешите.

Выполнение маленьких дел и поручений способствует приобретению определенной сноровки, а главное - развитию самостоятельности и ответственности. И чем больше у малыша возможностей, тем лучше. Конечно же, не обойдется без сложностей, но это научит его самостоятельно справляться с ними. Если малыш никак не может попасть пуговицей в петлю на рубашке, вы не должны бросаться помогать ему, а стараться поддержать, пусть малыш приложит определенные усилия, пока, наконец, не научится с легкостью застегивать эти пуговицы. Постепенно малыш привыкнет к тому, что, так же как мама и папа, он должен и может что-то делать сам, например: накрывать на стол, мыть фрукты и овощи, класть грязную одежду в стиральную машину и т.д.

Мудрые взрослые позволят ребенку экспериментировать в безопасных ситуациях, контролируя не столько действия малыша, сколько пространство вокруг него. «Они позволяют ему отбежать на несколько шагов, но не дают пропасть из виду, разрешают пробовать еду ложкой, но отодвинут нож, позволят проползти под столом, но помогут пригнуть голову и не ушибиться.» Такое отношение помогает ребёнку приобрести уверенность в себе и осознать, что "я сам - это хорошо".

Показывайте ребёнку пример, как надо следить за своим внешним видом, за порядком. Выполняя какую-то работу,  можно сопровождать свои действия стихами. Ребёнок воспримет это как игру и будет охотнее повторять аналогичные действия. Например, застилая кровать и умываясь, можно приговаривать:

|  |  |
| --- | --- |
| Кто умеет?Я умею на кроваткеПростыню расправить гладкоИ у скомканной подушкиКулачком задвинуть ушки. | Я сегодня утром раноУмывался из-под крана!Я и сам теперь умеюВымыть личико и шею.(А. Кузнецова.) |

***Формирование культурно-гигиенических навыков***

Чтобы потом вам не пришлось краснеть за вашего ребёнка, уже сейчас учите его правилам культурного поведения

* правильно держать и по назначению использовать столовые приборы;
* накрывать на стол, правильно располагая посуду;
* опрятно есть, пользоваться салфеткой;
* замечать неопрятность в одежде и приводить себя в порядок;
* пользоваться носовым платком;
* вытирать ноги у входа в помещение;

Учите ребёнка в соответствующих ситуациях употреблять выражения: “Спасибо. Пожалуйста. Здравствуйте. До свидания. Будьте здоровы” и т.п.

Предложите ребёнку помочь вам накрыть стол к обеду (ужину). Если вы боитесь за то, что малыш может что-то пролить или разбить, то потренируйтесь сначала на кукольной посудке или одноразовой пластмассовой посуде… Перед сервировкой рассмотрите столовую посуду, расскажите малышу о её назначении. Когда ребёнок усвоит назначение приборов, поинтересуйтесь у него: "Ты помнишь для чего нам нужна глубокая тарелка?"
Сервируя стол проговаривайте вслух простые правила: "Чашка или стакан для сока ставится ЗА тарелочку, ложку положим ОКОЛО тарелки и т.д."
Поблагодарите малыша за помощь, пожелайте друг другу приятного аппетита!

**!!! Всё, что малыш в состоянии делать самостоятельно, он должен делать без вашей помощи !!!**

**Когда стоит освободить ребенка от выполнения домашних обязанностей?**

Болезнь и плохое самочувствие – веские причины освободить ребенка от домашних дел. При загруженном графике нужно смотреть по ситуации. Важно оставить 1-2 часа свободного времени, а после занятий дать полчаса на отдых и восстановление. Неправильно освобождать от домашних обязанностей ребенка, который хочет погулять или считает, что в выходной день или каникулы должен отдыхать с утра до самого вечера. Родителям следует объяснить, что домашние дела должны быть выполнены так или иначе. Возможно, в более удобное для ребенка время. Если с раннего возраста выполнение домашних обязанностей в семье для ребенка норма, то в подростковом возрасте просьбы о помощи не вызывают протеста. Дела по дому нужно подбирать по возрасту, с учетом загруженности, характера, талантов малыша. Возможно, какую-то работу он сможет выполнять раньше своего возраста, а другую позже. Все индивидуально. Списки обязанностей – пример, на который стоит ориентироваться, но никак не прямое руководство, которому нужно в точности следовать.

**Как организовать помощь детей по дому**

Не просите детей сделать что-либо. Просто один раз обсудите, что они могли бы взять на себя, и закрепите за ними их обязанности. Вы не должны становиться сержантом-инструктором среди новобранцев, но в конце дня вы — босс.

Не заставляйте детей делать что-то из-под палки. Помните, что отчасти их работа базируется на доверии. Скажите им, что необходимо сделать, и дайте понять, насколько вы уверены в том, что они с этим справятся. Когда они почувствуют, что действительно помогают, очень интересно за ними понаблюдать.

Можно повесить на кухне расписание, в котором перечислены все ежедневные обязанности детей (там указаны дни недели и задания, которые дети должны выполнять в этот день).

Всегда говорите о том, что помогать хорошо, правильно. Такое поведение достойно уважения.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут приучить детей к помощи родителям и выполнению обязательств.

     1. В семье должно быть взаимное уважение. Никогда не оскорбляйте ребенка. Даже если он не захотел что-то сделать, то не злитесь. Лучше еще раз объясните, чего вы от него хотите, зачем это нужно и кому.

     2. В просьбах и поручениях недопустимо использование таких фраз, как «сделай сейчас же», «иначе ты останешься без…», «я кому сказала» и т.п. Лучше говорить «как будет свободная минутка», «пожалуйста, помоги мне», «мне без тебя не справиться». Благодаря таким словам ребенок почувствует свою значимость.

     3. Любое задание должно выполняться по совместной договоренности, при обоюдном согласии.

     4. Хвалите детей за каждое выполненное поручение. Даже если его не удалось сделать хорошо. Дети ждут ласкового слова, одобрения своих действий и стремятся к этому.

     5.  Изредка и по большим заслугам можно поощрять материально, например, сладостями, игрушками. Деньги в этом случае не подходят, наоборот, они могут сыграть против родителей. Дети просто-напросто начнут пользоваться этим и зарабатывать таким образом, не отдавая себе отчет, что это неправильно. Помощь должна быть бескорыстна.

     6. При повторных просьбах не раздражайтесь, избегайте ругани и шантажа. Попытайтесь донести до сознания чада смысл ваших слов, убедить его в необходимости определенных действий.

     7. Давайте ребенку те поручения, которые ему будет приятно выполнять. Кто-то любит поливать цветы, другой не откажется пылесосить, а третий будет рад выгуливать или кормить домашнего питомца.

     8. Для выполнения малышом каких-либо несложных обязанностей можно превратить их в увлекательную игру. Благодаря родительской фантазии чадо с великим удовольствием приберет свои игрушки, поможет маме накрыть на стол и т.д.

     9. Прибавляя обязанности, давайте и некоторые привилегии, права. Например, немного позже ложиться спать или сидеть за компьютером.