**Как включить ребенка в домашние дела?**

Во-первых, неправильно ставить вопрос "Как заинтересовать ребенка домашними делами?" - на одном интересе ребенка вы этот вопрос не решите. Кроме желания, есть обязанности, и ребенка с этим стоит познакомить. Другое дело, что не нужно представлять домашние обязанности как муку, тяжесть и мороку. Это просто то, что делать естественно.

Иногда бывает уместен такой вопрос детям: "А кто должен сходить в аптеку (в магазин), пропылесосить полы? Мама? А почему ты думаешь, что это ей нужно этим заниматься? Ты же вроде более свободен?" Короче, вперед - марш!

Три основных роли, в которых могут выступать родители для приобщения детей к домашним делам, это роли Душки-Вдохновителя, Силовика и Тактика.

Роль [Душки-Вдохновителя](https://www.psychologos.ru/articles/view/dushka) самая естественная для большинства мам и самый эффективный способ заинтересовать и увлечь домашними делами маленького ребенка. Например, убирать игрушки можно играя в подъемный кран или Супермэна, или в Золушку, либо в королеву, которая заботится о своих подданных.

Можно придумать множество мотивирующих игр. Когда ребенку 2-3 года и мама не работает – это замечательно, но, когда ребенок становится старше и у мамы помимо домашних дел прибавляется работа вне дома, на вдохновителя просто не хватает времени. Значит, начинаем использовать роль [Силовика](https://www.psychologos.ru/articles/view/silovik), то есть стать строгим родителем и требовать выполнения обязанностей. При кратковременном использовании и общем позитивном стиле в семье Силовик работает очень эффективно, особенно в мужском исполнении.

Так же можно запускать и роль [Тактика](https://www.psychologos.ru/articles/view/taktik): неубранные игрушки складывать ребенку в кроватку и ребенок сможет в нее лечь лишь после уборки, грязную тарелочку дать ребенку в руки со спокойным: «Помой, пожалуйста». Время от времени ребенок может меняться домашними ролями с другими членами семьи.

Полезно

* Во-первых, познакомиться с другими, возможно, более сложными, чем постоянные поручения, видами работ.
* Во-вторых, неплохо на себе испытать, например, мамину каждодневную нагрузку.

Мудрые Тактики умеют представлять домашние дела как нечто престижное, что делают Большие, но что можно разрешить и Маленьким, если они хорошо себя ведут. Детям нравится крутиться возле мамы, когда она занята на кухне, и совершенно естественно показать дочери или сыну, как сделать настоящий салат. Когда у них это получится, можно им доверить делать салаты каждый день. Если снабдить их готовыми рецептами, но поощрять и самостоятельные кулинарные поиски, результаты могут быть отличными. Мальчикам стоит поручать домашние дела, в которых используется разнообразная техника, в том числе и кухонная. Возможно, они сами захотят предложить технические решения для облегчения повседневного труда.

Позволяйте ребенку самому выбирать средства, которые помогают облегчить домашний труд. Если в его обязанности входит мытье посуды или стирка своих вещей, можно давать ему деньги на приобретение новых моющих жидкостей или порошков. Не стоит беспокоиться, что он пойдет на поводу у телевизионной рекламы и будет стремиться покупать только дорогие средства. Пускай пробует сам - это позволит ему убедиться, что не всегда высокая стоимость совпадает с высоким качеством. Заодно поучится более критично относиться к рекламе.

**Очень важно не делать за ребенка то, что он уже умеет делать сам.**

**Система напоминаний**

Бывает, что ребенок просто забывает о своих обязанностях. Честно забывает, действительно огорчается, что забыл - но забывает. Тут нужна система [напоминаний](https://www.psychologos.ru/articles/view/napominalki), причем использовать можно самые разные приемы. Ребенок сам выберет такой способ, который его устраивает. Ребенку постарше удобно пользоваться таблицей-календарем, в которой заранее обозначены домашние дела и есть место, чтобы отметить: выполнено - не выполнено. Можно сделать большой рисунок дерева с не закрашенными листочками. Каждый раз, выполнив какую-то работу, малыш может закрасить один листочек (начиная с нижних), постепенно все дерево «зазеленеет», а ответственный исполнитель получит какой-нибудь приз.

Для дошкольников и младших школьников можно посоветовать сделать из плотной бумаги большую ромашку с отдельно вырезанными сердцевиной и несколькими лепестками. На каждом лепестке написать по одному виду домашней работы, интересных и полезных занятий и т.п. (или сделать рисунки). Например, мытье посуды, уборка комнаты, покупка продуктов, стирка, помощь в приготовлении обеда, выполнение вовремя всех уроков, утренняя зарядка, чтение, рукоделие, занятия спортом и т. д.

Сделав что-то из перечисленного, ребенок в течение дня сам прикрепляет к сердцевине ромашки соответствующие лепестки. И ему, и родителям сразу видно, что было сделано за день. Если в семье двое (или больше) детей, то каждый делает себе свою ромашку. Можно даже устраивать семейные соревнования, в чьей ромашке к вечеру больше лепестков. Отмечать необходимо не только количество дел, но и качество их выполнения.

Понятно, что бывают важные обстоятельства и кто-то не успевает сделать свою часть работы: тут ругаться сразу не обязательно, вначале можно помочь, а разбираться попозже и по-доброму. Если есть возможность что-то сформулировать мягко, как просьбу, лучше сформулировать именно так: вместо «ты должен» - «ты не мог бы?». Или: «Интересно, сумеешь ли ты...?». Вместо «сделай» - «мне очень нужна твоя помощь» и т. д. Однако полезно помнить принцип "железная рука в бархатной перчатке" и при необходимости не забывать, что это не вы должны напоминать ребенку о его делах и уговаривать его, а это его обязанность. Все по-взрослому.

**Поощрения и наказания**

Очень важный вопрос - о поощрениях и наказаниях за сделанную или несделанную работу. Одни родители считают, что специально поощрять за выполнение каждодневных обязанностей не нужно. Обязанности есть у всех членов семьи, но взрослым-то ведь никто не делает подарки за выстиранное белье или вычищенный ковер. Но не стоит забывать: когда у человека только начинает вырабатываться новый навык, ему очень нужны поддержка и признание. В какой форме это лучше делать - зависит от склонностей ребенка и от ваших возможностей. Можно хвалить, делать время от времени небольшие подарки, уделять ребенку больше внимания (ведь, помогая, он сберег ваше время) и т. д.

Стоит ли платить за помощь по дому? Не исключено, что в некоторых случаях ребенка или подростка можно поощрить и деньгами. Например, если он помогал в длительном ремонте или самостоятельно освоил и выполнил какую-то сложную работу. А вот насчет оплаты постоянных обязанностей... Последствия могут быть и нежелательными.

Многие дети с удовольствием помогают по дому до какого-то возраста. А потом проблема домашних обязанностей может встать с новой остротой. Например, когда ребенок становится подростком.

Составила: Е.Б. Сипливая воспитатель ГДП c использованием материалов: <https://www.psychologos.ru/articles/view/domashnie-obyazannosti-rebenka>