Як привчити дітей виконувати обов'язки вдома

Як часто ви чуєте від своєї дитини фрази: «Я зроблю це потім», «Чому я повинен це робити?», «Нехай це зробить брат» тощо, коли просите її зробити що-небудь удома? Такі відмовки можна почути від дітей досить часто.

Якщо справа стосується виконання тієї чи іншої домашньої роботи, діти – справжні майстри відкладання на потім, відмовок, суперечок і протестів. Це викликає занепокоєння батьків, а також нерідко конфлікти між ними й дітьми.

Домашні обов'язки – винахід людства, а не природна потреба. Однак, спостерігаючи за тваринами, можемо побачити щось подібне. Наприклад, коли кошеня грається з м'ячиком, воно розвиває навички, необхідні для полювання. Простіше кажучи, ці навички необхідні йому для виживання. Цуценя, ганяючись за власним хвостом, розвиває спритність та орієнтацію в просторі. Пташеня, яке розправляє крила в гнізді, готується до майбутніх польотів. Так само й домашні обов'язки готують дитину до самостійного життя.

**Чи потрібно змушувати дитину виконувати домашні обов'язки?**

Вступаючи з дитиною в конфлікти й наполягаючи, щоб вона виконувала домашні обов'язки, можливо, ви відчуєте себе спустошеними від постійних суперечок. Вам може здатися, що ви постійно нагадуєте дитині про одне й те ж, бурчите на неї або караєте її просто задля того, щоб вона чинила по-вашому. Тому у вас може виникнути спокуса не змушувати дитину робити домашню роботу й у такий спосіб позбавити себе негативних емоцій.

Емоційно вам легше власноруч виконувати всю роботу. Батьки часто діють саме так із декількох причин:

* вони свідомо уникають конфліктів з дітьми, побоюючись зіпсувати взаємини з ними;
* змушуючи дітей виконувати домашню роботу, вони можуть відчувати провину перед ними. Батьки вважають, що діти й так перевантажені школою та позакласними заняттями, тому не хочуть перевантажувати дитину ще більше;
* вони можуть не усвідомлювати реальних здібностей дитини, вважаючи, що вона ще занадто маленька, щоб нести відповідальність.

Незважаючи на те, що привчити дитину до виконання домашніх обов'язків буває досить складно, це має багато переваг для неї самої. Психологічні дослідження свідчать, що діти, які змалечку виконують ті чи інші домашні обов'язки, мають вищу самооцінку і є більш відповідальними, ніж їхні однолітки, котрі таких обов'язків не мають. Крім того, діти, привчені до домашньої праці, краще справляються з фрустрацією і, як наслідок,  успішніше вчаться в школі.

**Обов'язки в дошкільному віці**

Ніколи не рано привчати дитину до домашніх обов'язків. У 2–3 роки дитина вже може розвивати базові навички, що знадобляться їй у подальшому житті. Виконуючи найпростіші обов'язки, дитина усвідомлює їх як частину повсякденного життя і розуміє, що порядок у домі залежить від кожного члена сім'ї.

Маленьким дітям виконання домашніх обов'язків дає насолоду. Для них така діяльність нічим не відрізняється від гри. Діти можуть допомагати батькам складати випраний одяг, витирати стіл, підмітати підлогу або виносити сміття. Їм під силу також прибирати іграшки у своїй кімнаті, доглядати за домашніми тваринами й рослинами.

Хоча користь від дитячої допомоги, можливо, невелика, але виконуючи свої обов'язки, дитина розуміє, що її внесок важливий. Вона також розвиває навички моторики й навчається співпрацювати з іншими людьми для досягнення мети.

Маленькі діти охоче наслідують у всьому батьків (ось чому серед дітей популярна гра «доньки-матері»). Допомога батькам також розвиває в дитини впевненість у собі й підвищує її самооцінку. Дайте дитині можливість займатися хатньою роботою і не забувайте хвалити її за виконане.

**Обов'язки в шкільному віці**

Коли дитина підростає і йде до школи, вона може виконувати складніші доручення: робити собі сніданок у школу, складати свій одяг, заправляти ліжко й мити посуд після сніданку. Не хвилюйтеся, якщо ліжко виявиться заправлене не надто охайно, а посуд вам доведеться мити заново. Похваліть дитину за докладені зусилля, із часом вона навчиться краще виконувати свою роботу.

Старші діти можуть брати більше відповідальності. Це розвиває почуття довіри між батьками й дітьми й викликає в дитини почуття гордості. Показавши, як виконувати складні завдання, дайте дитині змогу надалі робити їх самостійно. Не опікайте дитину надмірно, але за потреби будьте готові їй допомогти.

У 10-річному віці дитина вже готова засвоювати навички вирішення різних завдань і зміцнювати впевненість у собі. Допомога в домашніх справах – слушна нагода для цього.

**Обов'язки в підлітковому віці**

Коли дитина вступає в підлітковий вік, її допомога вдома – вже не гра, а частина реального життя. Якщо дитина вже цілком відповідально ставиться до своїх обов'язків, можна дозволити їй брати участь у виробленні спільних сімейних рішень. Не забувайте, як і досі, хвалити дитину й надавати їй підтримку. Так ви зміцните її впевненість у собі. Більшість підлітків хоче встановити дружні взаємини з батьками, щоб відчути рівноправність у сім'ї.

Підлітку можна доручити придбати продукти в магазині, приготувати їжу, доглядати за молодшою дитиною, вигуляти собаку. У старшому віці, коли дитина почне заробляти свої перші гроші, заохочуйте її вносити власну лепту у розв’язання фінансових питань. Це дасть дитині змогу розвинути навички, які знадобляться їй у подальшому житті, коли вона навчатиметься в університеті й житиме окремо від вас.

Уникайте гендерних стереотипів, доручаючи дитині домашні справи. Хлопчики повинні вміти готувати і прати, а дівчатка – мати елементарні навички поводження з технікою.

Ваше завдання – надати дитині підтримку й допомогти їй розвинути необхідні навички. Дотримуючись цих рекомендацій, ви навчите дитину співпрацювати з іншими людьми й нести відповідальність за частку сімейних справ.