

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЧИСТОТЕ И ПОРЯДКУ



Самостоятельная уборка ребенком детской комнаты - болезненная тема для многих родителей. Разбросанные игрушки и вещи, неубранная кровать и оставленные на столе принадлежности не доставят радости ни одной маме.

Привычка убирать за собой зависит не только от воспитания, но и от возраста ребенка, а также от особенностей его нервной системы. Пять и семь лет - достаточный для формирования самостоятельности в уборке возраст. В этом возрасте ребенок способен выполнять небольшие поручения, но при этом он может нередко отвлекаться и забывать, и это абсолютно нормально. В силу возраста детям пока сложно сосредоточиться на задаче.

Кроме того, на формирование привычки влияют природные особенности человека: один неспешно убирает все на свои места, а второй разбрасывает вещи. И дело не в том, что одному из них не хватает воспитания, просто его нервная система устроена иначе - она более подвижна: ребенок быстро отвлекается, увлекается новым, не любит однообразную работу. И, как следствие, поддержание порядка требует от него больших усилий.

Как приучить детей убирать за собой

Некоторые рекомендации помогут приучить детей к порядку и другим домашним обязанностям.

Удобно организуйте пространство

Можно исследовать детскую комнату и задавать себе вопросы. На удобном ли уровне расположены полки, крючки и ящики? Есть ли отдельные места

для каждой группы вещей и знают ли дети об этих местах? Понятно ли им, какое место предназначено для каждой игрушки, вещи?

Чтобы детям было проще ориентироваться, можно, например, подписать ящики и полочки. Здорово, если вы выберете места для предметов и подпишете их вместе с детьми. Это добавит интереса к дальнейшему процессу уборки.

Убедитесь, что ребенок понимает, как устроен процесс уборки

То, что взрослому кажется элементарным, для детей может быть целой проблемой. Возможно, им сложно разобраться, какие вещи после улицы пора положить в корзину для стирки, а какие нужно повесить в шкаф или на вешалку. Постарайтесь выяснить, что для них затруднительно, и разъясните, как поступить.

Ставьте реалистичные рамки

Стоит взвесить свои ожидания и возможности ребенка и выбрать реалистичные для него задачи уборки. Не ставьте детям слишком сложные задачи, они не поймут.

Постепенно расширяйте зону ответственности

Алгоритм приучения к самостоятельности в уборке и в любых обязанностях по дому состоит из нескольких шагов:

- убираем вместе: «Я собираю конструктор, а ты - машинки»;
- предлагаем помощь: «Помочь тебе убрать набор доктора?»;
- ребенок убирает самостоятельно, но ему нужно напоминать об уборке;
- ребенок убирает сам, без контроля взрослого.

Важно помнить, что самостоятельность в уборке складывается в течение нескольких лет. Каждый этап занимает какое-то время - от нескольких недель до нескольких месяцев. Не торопите детей, позвольте каждому ребенку идти в своем темпе. Обязательно кто-то из детей не будет хотеть убирать, и тогда важно спокойно вернуться к определенному пункту плана и снова идти по алгоритму. Так у детей постепенно сформируется навык самостоятельности.

Какую систему подсказок и мотивацию можно использовать

Напоминать про домашние обязанности могут визуальные подсказки - стикеры или плакаты, оформленные вами, а еще лучше - с помощью детей. На подсказках можно написать фразы - например, «Выключаю свет в комнате» - или нарисовать образы. На маркетплейсах продают готовые забавные стикеры, которые подскажут, что нужно почистить зубы и мыть руки.

Внешняя мотивация в виде наклеек, подарков может принести только краткосрочные результаты. Если ребенок в своих действиях чаще всего основывается на внешних вознаграждениях, вполне вероятно, ему будет сложно в будущем выстраивать внутреннюю систему мотивации. Лучше формировать внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация формируется сложнее и дольше, может не давать быстрых результатов, но именно она закладывает в ребенка навык самостоятельности.

Как приучить к порядку детей постарше

С вопросом уборки в детской комнате сталкиваются не только родители малышей, но и школьников и особенно подростков. Возможно где-то родители проявляли мягкость, стараясь делать всю работу за ребенка. Но вот ребенок уже может все делать сам, но совершенно не хочет. Как поступить в таком случае?

Для начала, вспомните ваше детство! Всегда ли вы соблюдали порядок в своей комнате? Какие у вас были обязанности по дому? Как строго с вас спрашивали за их выполнение? Вероятнее всего у вас так же был беспорядок, и вас так же заставляли родители.

До 19-20 лет мозг человека формируется, в частности лобные доли, отвечающие за осознанное поведение. Всем детям свойственна растерянность. А в условиях многозадачности (школа, кружки, уроки и репетиторы, компьютерные игры) им особенно тяжело фокусироваться на таких «мелочах», как порядок в комнате.

Беспорядком в своей комнате подростки ставят свои границы. Весь этот бесконечный хаос исключительно про «моя жизнь - мои правила». В этот период подростки пытаются быть самостоятельными и ответственными. Подросток учится самостоятельно принимать решения о том, что его окружает и как. Пространство, где подросток сам себе хозяин, - это прекрасное место для развития своих способностей в области обустройства пространства, где человек работает и отдыхает.

Задача родителей показать подросткам разные варианты наведения порядка и обучить их базовому самообслуживанию и правилам сосуществования на одной территории.

Подростку важно понять, что уборка нужна не только родителям, но и ему. Возможно применение метода причины и следствия - в беспорядке «потерялись» наушники, или любимая юбка дочери.

Попробуйте не выполнять за ребенка его обязанности: не собрал вещи для стирки - будет носить грязные, а невымытую после обеда посуду придется сначала помыть перед ужином. Возможно ребенок задумается: стоило сразу повесить юбку в шкаф или помыть посуду сразу.

Еще одним хорошим стимулом для детей постарше станет приглашение в гости сверстников. Какому ребенку захочется прослыть неряхой в кругу собственных друзей?

Для кого-то стимулом будет обновление интерьера в комнате - вместе подобрать новые занавески или бра, новое покрывало на кровать. Чем больше вещей, которые ребенку нравятся, тем больше хочется, чтобы они были заметны, а не завалены и не потерялись на фоне беспорядка.

Главное, не пытайтесь добиться идеального порядка в комнате от подростка. Просто регулярно напоминайте о ключевых моментах чистоты и гигиены.

Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.