

Консультация для родителей

КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА УБИРАТЬ СВОЮ КОМНАТУ

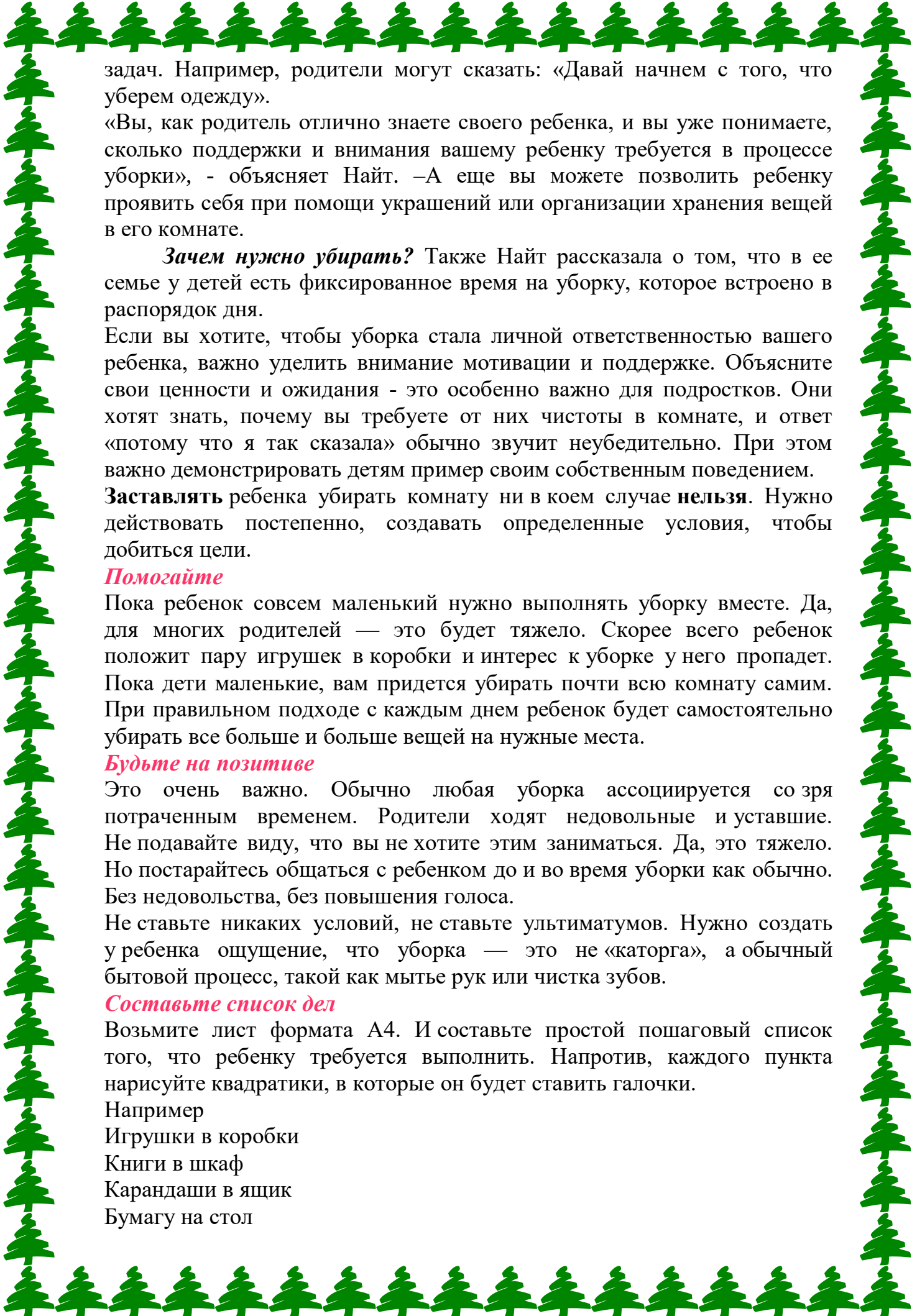
Уборка в комнате –это тема конфликтов, на которую, кажется, невозможно избежать. Даже родители с бесконечным дзэном иногда. Наступив на очередную детальку Лего или вляпавшись в пластилин, воздевают руки к небу и яростно восклицают: «Ну когда ты уже уберешь в комнате?!» Детская комната в вашем доме ассоциируется с разгромом и беспорядком? Иногда возникает ощущение, что ее посетили грабители и вывернули все наизнанку? Есть несколько практических советов, которые помогут вам приучить вашего ребенка убирать свою комнату. Конечно, нам всем бы хотелось, чтобы детская комната постоянно выглядела как страничка из каталога Икеи, но в реальности ожидать от ребенка идеальной чистоты и порядка каждый день странновато.

В каком возрасте ребенок реально может убрать в комнате?
Эксперт в области родительства Морин Хили говорит, что дети обычно подходят к этому этапу развития в возрасте около 4 лет. «Все дети разные, си — это важно принимать во внимание, но я бы сказала, что дети дошкольного возраста уже могут застилать постель, поднимать раскиданные вещи и убирать в своих комнатах», -объясняет она. — возможно, сперва им понадобится помощь, но в целом они уже могут с этим справиться».

Специалисты сходятся на том, что возраст ребенка должен стать ключевым принципом при формировании ваших требований к нему. ««Возраст ребенка влияет на его способность поддерживать чистоту и порядок в комнате», - говорит нейропсихолог Санам Хафиз. - например, нельзя ждать от годовалого ребенка, что он будет пылесосить в своей комнате и мыть в ней полы. Но вы можете поручать маленьким детям задания, с которыми они могут справиться - например, убирать игрушки с пола или застилать кровать».

Как уборка связана с характером ребенка? Педиатр Скотт Кругман отмечает, что в этом вопросе важно принимать во внимание характер и темперамент ребенка, а также его неврологические особенности - например. Наличие РАС или СДВГ.

«Детям, которые испытывают сложности с концентрацией внимания, может быть сложно справиться со сложным заданием - например, убрать в очень грязной комнате, -рассказывает он.- Им нужны подробные инструкции, которые помогают разбить одно задание на много мелких



задач. Например, родители могут сказать: «Давай начнем с того, что уберем одежду».

«Вы, как родитель отлично знаете своего ребенка, и вы уже понимаете, сколько поддержки и внимания вашему ребенку требуется в процессе уборки», - объясняет Найт. —А еще вы можете позволить ребенку проявить себя при помощи украшений или организации хранения вещей в его комнате.

Зачем нужно убирать? Также Найт рассказала о том, что в ее семье у детей есть фиксированное время на уборку, которое встроено в распорядок дня.

Если вы хотите, чтобы уборка стала личной ответственностью вашего ребенка, важно уделить внимание мотивации и поддержке. Объясните свои ценности и ожидания - это особенно важно для подростков. Они хотят знать, почему вы требуете от них чистоты в комнате, и ответ «потому что я так сказала» обычно звучит неубедительно. При этом важно демонстрировать детям пример своим собственным поведением.

Заставлять ребенка убирать комнату ни в коем случае **нельзя**. Нужно действовать постепенно, создавать определенные условия, чтобы добиться цели.

Помогайте

Пока ребенок совсем маленький нужно выполнять уборку вместе. Да, для многих родителей — это будет тяжело. Скорее всего ребенок положит пару игрушек в коробки и интерес к уборке у него пропадет. Пока дети маленькие, вам придется убирать почти всю комнату самим. При правильном подходе с каждым днем ребенок будет самостоятельно убирать все больше и больше вещей на нужные места.

Будьте на позитиве

Это очень важно. Обычно любая уборка ассоциируется со зря потраченным временем. Родители ходят недовольные и уставшие. Не подавайте виду, что вы не хотите этим заниматься. Да, это тяжело. Но постарайтесь общаться с ребенком до и во время уборки как обычно. Без недовольства, без повышения голоса.

Не ставьте никаких условий, не ставьте ультиматумов. Нужно создать у ребенка ощущение, что уборка — это не «каторга», а обычный бытовой процесс, такой как мытье рук или чистка зубов.

Составьте список дел

Возьмите лист формата А4. И составьте простой пошаговый список того, что ребенку требуется выполнить. Напротив, каждого пункта нарисуйте квадратики, в которые он будет ставить галочки.

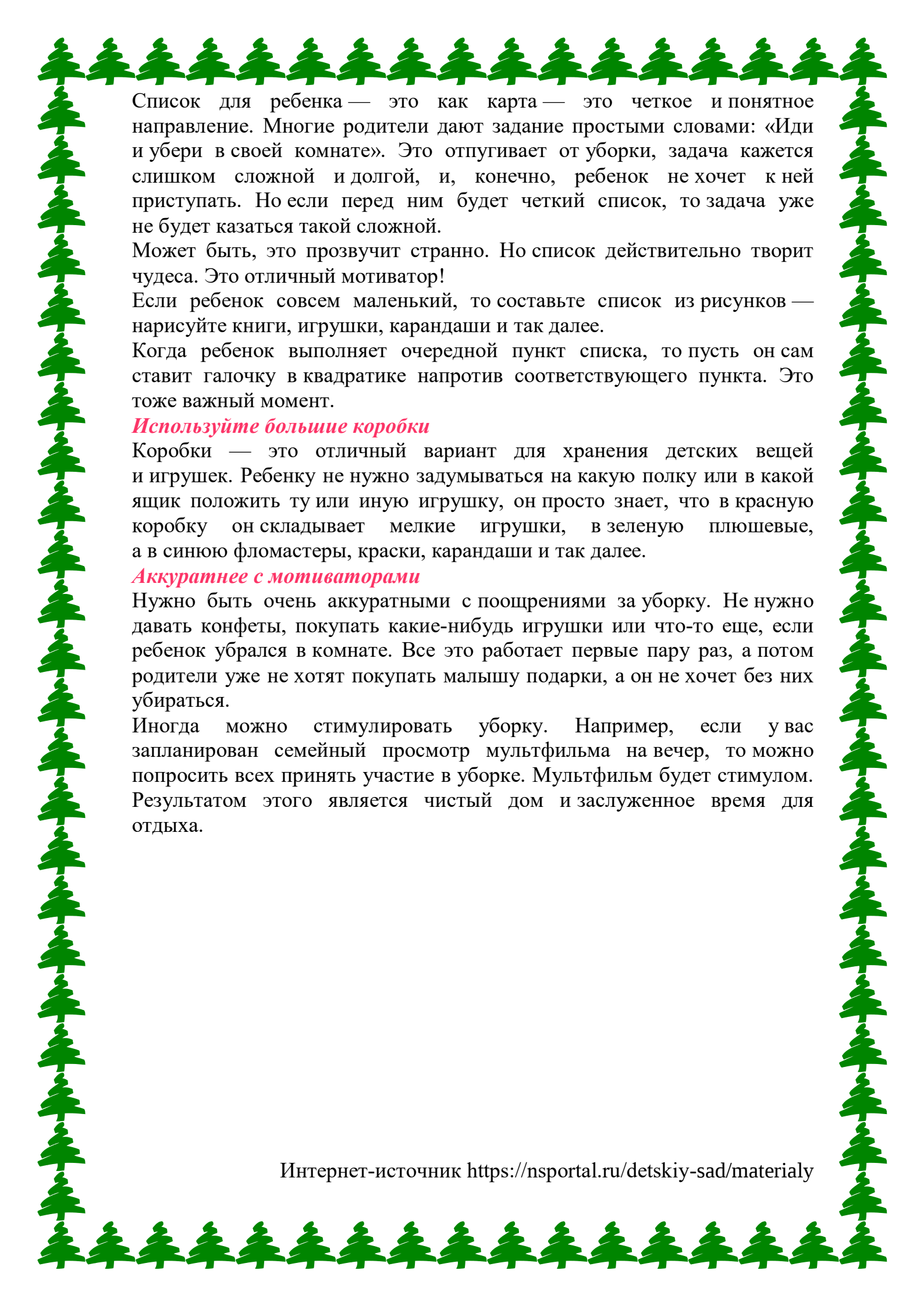
Например

Игрушки в коробки

Книги в шкаф

Карандаши в ящик

Бумагу на стол



Список для ребенка — это как карта — это четкое и понятное направление. Многие родители дают задание простыми словами: «Иди и убери в своей комнате». Это отпугивает от уборки, задача кажется слишком сложной и долгой, и, конечно, ребенок не хочет к ней приступать. Но если перед ним будет четкий список, то задача уже не будет казаться такой сложной.

Может быть, это прозвучит странно. Но список действительно творит чудеса. Это отличный мотиватор!

Если ребенок совсем маленький, то составьте список из рисунков — нарисуйте книги, игрушки, карандаши и так далее.

Когда ребенок выполняет очередной пункт списка, то пусть он сам ставит галочку в квадратике напротив соответствующего пункта. Это тоже важный момент.

Используйте большие коробки

Коробки — это отличный вариант для хранения детских вещей и игрушек. Ребенку не нужно задумываться на какую полку или в какой ящик положить ту или иную игрушку, он просто знает, что в красную коробку он складывает мелкие игрушки, в зеленую плюшевые, а в синюю фломастеры, краски, карандаши и так далее.

Аккуратнее с мотиваторами

Нужно быть очень аккуратными с поощрениями за уборку. Не нужно давать конфеты, покупать какие-нибудь игрушки или что-то еще, если ребенок убрался в комнате. Все это работает первые пару раз, а потом родители уже не хотят покупать малышу подарки, а он не хочет без них убираться.

Иногда можно стимулировать уборку. Например, если у вас запланирован семейный просмотр мультфильма на вечер, то можно попросить всех принять участие в уборке. Мультфильм будет стимулом. Результатом этого является чистый дом и заслуженное время для отдыха.