

401 способ добиться того, чтобы дети помогали по дому!

Бонни Маккалоу, Сюзан Монсон
(Bonnie McCullough & Susan Monson)

Введение

К тому времени, когда ваши дети достигнут 18-летнего возраста, вы потратите на их обучение и воспитание 32 234 часа. Считается, что для получения степени бакалавра в колледже требуется 2 100 часов, и половина этого времени тратится на приобретение профессиональных навыков. На домашнее обучение уходит времени в 16 раз больше, чем в университете! Как вы хотите использовать это время?

Подумайте о своих детях, которые одни идут на улицу. Мы предполагаем, что они справятся с трудностями в жизни, но правильно ли это? Нам кажется, что они знают основные обязанности по дому, его ремонту и содержанию, но действительно ли это так? Мы предполагаем, что они могут готовить сбалансированные питательные блюда, но могут ли они? Мы предполагаем, что они овладели необходимыми навыками, чтобы содержать в порядке свои личные вещи, но правда ли это? Мы думаем, что они смогут мудро распоряжаться своими заработанными средствами, но смогут ли они? Слишком часто родители пускают дело на самотек, надеясь, что все будет хорошо. Можно ли доверить обучение основным навыкам случаю?

Эта книга поможет сосредоточить внимание на плане для родителей и детей, который позволит использовать те 32 234 часа обучения продуктивно. Возраст вашего ребенка не имеет значения, начать никогда не поздно, хотя методы и побудительные мотивы могут быть разными.

Постановка цели

Вы можете спросить: “Можем ли мы, родители, решать, какие цели ставить перед нашими детьми”? Наш ответ “да”, поскольку, если родителем установлены рамки, в которых ребенок может безопасно действовать и развивать свои жизненные навыки, тогда ребенок получает право свободного выбора. Обычно без этих ограничений ребенок сам не может поставить перед собой цель. К сожалению, мы обычно больше времени уделяем планированию 2-х недельного отпуска, чем обучению наших детей основным жизнен-

ным навыкам.

Интересно заметить, что в результате опроса 97% из 250 опрошенных детей считали, что они должны выполнять работу по дому.

Если у нас не будет цели, то мы уподобимся Алисе в Стране Чудес. Чеширский кот спросил ее, куда она хочет попасть, и когда Алиса ответила, что это неважно, лишь бы куда, он сказал, что тогда не имеет значения, каким путем идти.

Куда мы идем?

То, каким путем мы идем со своими детьми, имеет важное значение. Нижеследующая таблица достигнутого прогресса была задумана для того, чтобы помочь определить, чему вы хотите научить своих детей, до того как они оставят дом. Вы можете сократить или дополнить эту таблицу в зависимости от ваших обстоятельств. Помните, если не держать ее в голове, мы можем забыть научить младшего ребенка тому, чему научили старших детей из необходимости. Кроме того, мы упускаем возможность научить мальчиков выполнять работу по дому, а девочкам привить кое-какие навыки по ремонту, предполагая, что у них будет супруг, который восполнит пробелы. Однако, если они научатся и тому, и другому, это пойдет на пользу и мальчикам, и девочкам.

А теперь обратитесь к таблице и определите, какие навыки вы хотите развить у своих детей. Выбор довольно широк, но было бы наиболее полезно выделить 3 категории, внимательно их изучить и выбрать из них тот навык, которому вы хотели бы научить вашего ребенка. Вы также можете выбрать 3 навыка из одной категории.

Таблица достигнутого прогресса

1. Напишите имя ребенка рядом с навыком, которому вы хотите его научить. В таблице достаточно места для имен нескольких детей.
2. Когда ребенок овладел навыком, зачеркните имя.
3. Цифры, стоящие после каждого навыка, показывают, с какого возраста можно начинать обучение, и возраст, когда ребенок овладеет им. Однако нужно помнить, что все дети разные.

Уход за собой

- Снимать пижаму (2-4)
- Собирать игрушки (2-6)
- Раздеваться (2-4)
- Причесываться (2-5)
- Мыть лицо и руки (2-5)
- Чистить зубы (2-5)
- Приводить в порядок спальню (2-8)
- Одеваться (3-6)
- Убирать свою кровать (3-7)
- Стричь и содержать в чистоте ногти (5-10)
- Приводить ванную комнату в порядок после пользования ею (6-10)
- Мыть голову и сушить волосы (7-10)
- Приводить в порядок волосы (10-16)
- Приобретать необходимые предметы личной гигиены (11-18)

Уход за одеждой

- Относить грязную одежду в стирку (4-8)
- Убирать чистую одежду (5-9)
- Убираться в своих ящиках (6-14)
- Убираться в своем шкафу (6-16)
- Складывать, сортировать чистое белье после стирки (8-16)
- Развешивать одежду для сушки (8-16)
- Аккуратно, без складок, складывать одежду (8-16)
- Чистить обувь (8-18)
- Стирать одежду в стиральной машине (9-16)
- Пользоваться электросушилкой (9-16)
- Очищать фильтр (10-16)
- Покупать одежду (11-18)
- Удалять пятна (12-18)
- Защищать обувь от влаги (12-18)
- Гладить одежду (12-18)
- Стирать руками нижнее белье и шерстяные вещи (12-18)
- Простая починка одежды - пришивать пуговицы и штопать (12-17)
- Сортировать одежду по цвету, степени загрязнения, выделке, виду ткани (8-18)
- Относить одежду в химчистку
- Простое шитье (12-18)

Домашний обиход

- Убирать за собой за столом (2-5)
- Вытирать пролитую жидкость (3-10)
- Вытирать пыль с мебели (3-12)
- Накрывать на стол (3-7)
- Вытирать стол (3-13)
- Убирать мусор в саду (4-10)
- Выбивать половики (4-8)
- Мыть стены (4-12)
- Мыть двери (4-12)
- Протирать экран телевизора и зеркала (4-8)
- Кормить домашних животных (5-10)
- Чистить туалет (5-8)

- Чистить раковину и кран (5-12)
- Вносить мусор (4-10)
- Подметать крыльцо, дворик, дорожки (4-10)
- Протирать стулья (6-11)
- Различать и уметь пользоваться различными чистящими средствами (6-14)
- Загружать и включать посудомойку (6-12)
- Разгружать посудомойку и убирать посуду (6-12)
- Мыть и вытирать посуду (6-12)
- Мыть расчески и щетки для волос (6-8)
- Убирать ванную комнату (целиком) (6-12)
- Мыть или чистить пол (6-13)
- Пользоваться пылесосом (7-12)
- Чистить клетки и посуду домашних животных (7-13)
- Уметь записать телефонное сообщение (7-12)
- Пользоваться веником и совком (8-12)
- Чистить пылесосом обивку и драпировку (8-14)
- Поливать домашние растения (8-14)
- Поливать траву (8-14)
- Аккуратно складывать одеяла (8-14)
- Мыть машину (8-16)
- Пропалывать огород (9-13)
- Менять постельное белье (10-13)
- Менять электролампочки, понимать мощность (10-15)
- Чистить камин (10-15)
- Чистить столовое серебро (11-15)
- Заменить пробки или знать, где стоят предохранители (11-18)
- Смазать маслом скрипучую дверь (12-18)
- Заменить мешок в пылесосе (12-15)
- Подстригать деревья, кустарники (12-18)
- Косить траву на лужайке (12-18)
- Вставить замок (12-18)
- Полировать мебель (14-18)
- Мыть окна (13-18)
- Заказать междугородние/международные телефонные переговоры (13-17)
- Заказать телефонные переговоры в кредит (13-18)
- Восстановить дренаж (13-18)
- Замазывать щели (13-18)
- Заменить вилку электрошнура (14-18)
- Чистить стены (14-18)
- Натирать полы (14-18)
- Чистить кафель в ванной (14-18)
- Менять прокладки в водопроводном кране (15-18)
- Следить за бытовыми приборами (16-18)

Приготовление пищи

- Знать основные группы продуктов и питательных веществ (5-14)
- Убирать продукты (6-16)
- Готовить пунш (6-9)

Билль о правах и обязанностях семьи Андерсон

- Каждый из нас имеет право на игрушки, книги, одежду. Другие должны спросить разрешение, прежде чем что-то взять.
- Каждый из нас отвечает за свою комнату и 2 других поручения по дому в день.
- Все помогают накрывать на стол и убирать посуду после ужина, и, пока кухня не будет приведена в порядок, никто не уходит, за исключением особых случаев.
- Мы едим *только* в кухне за обеденным столом, чтобы предохранить легко пачкающиеся мебель и ковры от следов сочной и жирной пищи.
- Мы будем одеваться и убирать кровати каждое утро *до* завтрака.
- Мы отвечаем за то, чтобы класть на место наши вещи: одежду, книги, игрушки, и т.д. - без напоминания других членов семьи.
- Если мы задерживаемся, то звоним домой и объясняем, чтобы другие не волновались.
- Мы доброжелательно говорим друг с другом и друг о друге.
- После пользования каким-то предметом, мы кладем его на место, независимо от того где мы его нашли.

Другой способ, который поможет членам семьи быть организованными - это завести для каждого собственный календарь и вносить туда изменения на семейном совете. Такой способ обойдется вам немного дороже, но в семьях со взрослыми детьми он может быть более эффективным.

Расписание семейных занятий дает наглядную картину деятельности семьи в течение всего года. Оно поможет всем помнить о важных событиях и избежать заорганизованности.

Установление правил

Другая цель семейного совета - обсудить правила и формы поведения. На одном из заседаний семья Андерсонов решила записать семейные правила в форме "билля о правах". По мере надобности, они пересматривают правила, добавляют или изменяют их.

Подобный список должен быть написан простым и позитивным языком, например: "собирать игрушки", вместо "не оставлять игрушки разбросанными". Делайте акцент на желаемом поведении. Слишком много правил снижает их эффективность.

Установление домашних стандартов

Родителям придется намного легче, если дети будут участвовать в обсуждении приемлемого уровня ведения домашнего хозяйства и будут понимать, почему необходима их помощь. Помните, что люди важнее, чем вещи, но порядок вещей влияет на людей. Грязный дом - неблаго-

творен для здоровья, захламленный дом будет мешать всему, чтобы вы ни делали, а стерильно чистый дом отнимет слишком много времени на поддержание в нем порядка. В аккуратном доме любая задача кажется легкой, и люди чувствуют себя лучше, но вы не должны посвящать свою жизнь наведению чистоты.

Обсудите всей семьей, каким бы вы хотели видеть свой дом, затем распределите задания.

Личные беседы

Одни проблемы следует обсуждать на совете, другие же - с глазу на глаз. Некоторые родители раз в месяц приглашают детей в какой-нибудь укромный уголок, как например в кабинет, для беседы с глазу на глаз, чтобы обсудить проблемы, поставить задачи, поговорить о чувствах. Другие родители делают это не столь официально, используя различные благоприятные возможности, как например, во время поездки вдвоем с ребенком на машине или в кафе-мороженом, где они задают несколько наводящих вопросов, а затем просто слушают. Родители маленьких детей считают, что легче всего найти минуту для разговора с ребенком перед сном. Вопросы типа: "Что хорошего произошло с тобой сегодня?" или "Что ты сделал сегодня для других?" помогут ребенку выработать позитивное мировоззрение и доверительные отношения с родителями.

Достижение порядка с помощью режима

Режимом должно отводиться особое время для выполнения различных поручений. Например, решив, что все будут одеваться и убирать кровати до завтрака, вам не нужно беспокоиться об этом в течение дня. Вы поразитесь, как много людей даже не чистят зубы ежедневно. В какое время ложиться спать? В какое время завтракать?

Расписание помогает закрепить новые навыки. Если завтрак накрывается в назначенное время, тогда вам легко будет сказать: "Время твоих занятий на фортепьяно будет с семи до семи тридцати сразу после завтрака". Иначе, возникает неопределенность, и надо каждый день искать новое время для занятий. Необходимо также составить расписание на выходные, может быть, с небольшими послаблениями, и включить такие пункты, как уборка кровати и ежедневная приборка. Заметим, что большинство самоубийств происходит на выходные и отпуска, когда люди ничем не заняты.

Теперь, когда вы поставили перед собой задачи, каковы ваши последующие действия? Добиться от детей сотрудничества и обязательства. Семейный совет является идеальным средством для достижения этого.

Как организовать семейный совет? В основу может быть положена структура типа комитета. Если в семье двое родителей, то отец и мать выполняют роли председателей, а дети - членов совета. Каждый член совета имеет право голоса, но за родителями закрепляется право вето. Обсуждения должны проходить с учтивостью, как между добрыми друзьями, и каждый член должен иметь право представлять идеи, действия и решения.

Совет не должен быть затянутым. Его продолжительность имеет прямое влияние на его успех. Большинство проблем можно обсудить за пятнадцать минут, после 30 минут эффективность падает.

Согласно статистике Департамента здоровья, образования и благосостояния США, в семьях, где регулярно проводятся семейные встречи продолжительностью 1 часа в неделю, чтобы поговорить, пошутить или дать официальные указания, вероятность того, что у ребенка возникнут серьезные трудности, связанные с правонарушениями, алкоголем, наркотиками т.д. снижается на 42%!

О чем говорить на семейном совете? Вначале спросите каждого члена семьи, какой семейный вопрос они хотят обсудить. Зная, что такая возможность у них будет на каждом собрании, они смогут заранее обдумать вопросы, типа: “Могу я принести домой на выходные хомяка, который живет у нас в классе?” или “Что нам делать с грязной одеждой, оставленной под кроватью?” Родители должны помочь организовать обсуждение и проследить, чтобы оно было конструктивным. Будьте позитивны. Это время решения проб-

Важной функцией семейного совета является составление расписания и распределение обязанностей.

Помимо календаря, одна семья решила использовать цветные фломастеры для записей. Таким образом, каждый член семьи при взгляде на календарь мог сразу определить, касается ли его та или иная деятельность. Красный фломастер использовался для записей, касающихся всей семьи, зеленый - для записей для детей, коричневый - для мамы, голубой - для папы.

[illegible]

Навыки обращения с деньгами

- _____ Знать достоинства монет (5-12)
- _____ Право тратить малые суммы карманных денег (5-12)
- _____ Получать сдачу и считать (8-11)
- _____ Сравнить качество и цены (8-12)
- _____ Делать взносы в банк (10-18)
- _____ Пользоваться простой сметой расходов (12-18)
- _____ Правильно вернуть покупку в магазин (14-18)
- _____ Выписывать чек (14-18)
- _____ Подсчитать расходы в чековой книжке (14-18)
- _____ Понимать, какие счета должны быть оплачены (квартирная плата, плата за электроэнергию, воду и т.д.) (14-18)
- _____ Знать, как правильно пользоваться кредитной карточкой (14-18)

- _____ Знать адрес (4-6)
- _____ Знать номер телефона (4-6)
- _____ Чистить салон автомобиля (8-14)
- _____ Ездить на автобусе, на такси (8-16)
- _____ Смазывать велосипед (9-14)
- _____ Починить шину велосипеда (10-15)
- _____ Правильно вымыть автомобиль (10-17)
- _____ Читать карту (7-14)
- _____ Полировать автомобиль (12-17)
- _____ Заправить автомобиль (15-18)
- _____ Проверить масло (15-18)
- _____ Залить жидкость в радиатор (16-18)
- _____ Заменить спущенную шину (16-18)
- _____ Накачать шину (16-18)
- _____ Водить автомобиль (16-18)

- _____ Позвонить в полицию и т.д. (5-12)
- _____ Научиться плавать (5-14)
- _____ Взять книгу в библиотеке (6-10)
- _____ Печатать (7-18)
- _____ Знать приемы первой помощи (10-18)
- _____ Уметь пользоваться лекарствами и знать опасность (10-18)
- _____ Организовать небольшой вечер (12-18)
- _____ Уметь правильно повесить что-нибудь на стену (12-18)
- _____ Знать различные виды краски (12-18)
- _____ Покрасить комнату (12-18)
- _____ Чистить ковры моющими средствами (13-18)
- _____ Сменить фильтр в кондиционере (14-18)
- _____ Зашпаклевать отверстие в стене (14-18)
- _____ Связаться с хозяином дома при возникновении проблем и проследить за их устранением (14-18)
- _____ Организовать весеннюю уборку дома (15-18)
- _____ Почистить нагреватель воды и, если газовый, зажечь его (16-18)

[illegible]

Заполнение таблицы достигнутого прогресса поможет увидеть, какими навыками ваши дети

уже овладели, над какими навыками им следует поработать, и какие навыки вы хотите им привить. Теперь, когда вы знаете с чего начинать, время поставить цели. Примите во внимание уровень зрелости вашего ребенка, задав себе следующие вопросы: готов ли он к овладению этим навыком физически, умственно, эмоционально? Поразмыслите о временном факторе: не слишком ли занят ребенок из-за сильной нагрузки в школе, из-за уроков танцев или музыки. Подумайте о родительском стрессе: не слишком ли я связан своей сверхурочной работой, чтобы организовать это? Составляйте гибкие планы в соответствии с меняющимися обстоятельствами.

Постановка достижимой цели

Каждый новый учитель знает, что цель легче достижима, если она включает три обучающих элемента: 1) желаемое поведение, 2) необходимые условия, 3) ожидаемый эффект. Эти три составляющие

ТРИ ЭЛЕМЕНТА В ОБУЧЕНИИ

Поведение или действие	<p>Что должно быть сделано?</p> <p>Марк вытрет пыль в гостиной.</p>
	<p>Необходимые средства</p> <p>Он будет использовать салфетку для удаления пыли и средство для полировки.</p> <p>Когда должно быть сделано?</p> <p>Пыль должна быть вытерта в субботу после завтрака.</p>
Стандарт	<p>Насколько хорошо это должно быть сделано? Кто оценит работу?</p> <p>Мама время от времени будет проверять, и она не должна находить следов пыли на мебели.</p>

Поведение или действие	Что должно быть сделано?
Условия	Необходимые средства
Стандарт	Когда работа должна быть сделана?
	Насколько хорошо это должно быть сделано? Кто оценит работу?

вляющих применимы и в домашних условиях.

Примеры постановки цели

Вики решила в ближайший 3-месячный период привить своей 8-летней дочери Ширли следующие навыки: накрывать на стол, вытирать пыль с мебели, пропалывать цветочную клумбу. Поскольку Вики целый день работает, суббота это самый подходящий день для тренировок. По пути домой с урока музыки Вики говорит: "Ширли, в последнее время ты так много помогаешь мне по дому, и у тебя так хорошо получается, что я думаю, ты готова взяться за что-то новое. У меня для тебя есть три задачи на выбор. За какую ты хочешь взяться в первую очередь? Накрывать на стол к ужину, можно со свечами и цветами, чтобы стол выглядел красивым; пропалывать цветочную клумбу во дворе, разбив ее на небольшие участки по неделям; или, может быть, ты хочешь вытирать пыль в гостиной и полировать мебель специальным средством, которое пахнет сосновой хвоей?" Вики описывает все как можно привлекательнее, а затем предоставляет дочери сделать окончательный выбор. Вики знала, какие навыки необходимо выработать ее дочери, поэтому направила цель в нужное русло, проследив, чтобы она включала 3 элемента обучения.

Ширли решила пропалывать цветочные клумбы, и ей огородили небольшой участок клумбы с помощью веревки. Когда она выполола сорняки внутри веревочного ограждения, работа была закончена. Первые 2 субботы мама трудилась вместе с Ширли, следя за тем, чтобы вместе с сорняками не были выдернуты цветы. Спустя 5 недель цветочные клумбы выглядели прекрасно, и нужно было только слегка пропалывать их по субботам. Чтобы работа шла веселее, Вики иногда по несколько минут работала вместе с Ширли. Она сказала дочке, как прекрасно выглядят цветы и какую замечательную работу та проделала.

Продолжайте ставить цели. Большинство людей на работе ставят задачи на неделю или на месяц, так почему бы не делать этого дома? Теперь, когда у вас есть широкомасштабная цель привлечь ваших детей к работе по дому, вы можете поставить задачи на год и сезон, например: “Этим летом я начну учить мою дочь шить”. Привлеките ребенка к принятию этих решений.

Чтобы овладеть тем или иным навыком, детям нужно много упражняться, а иногда даже возвращаться к исходным позициям и начинать все заново. Предоставляйте им возможности для пра-

тики: “Мне нужно закончить покраску до того как начнется гроза. Чарли, пожалуйста, приготовь бутерброды на обед”. Кроме того, детей нужно учить упорству в достижении цели. В этом случае поможет табличка со звездочками или другое наглядное пособие для воодушевления. Помните, что ваш дом - это самая важная школа, которую когда-либо будет посещать ваш ребенок. Хвалите и ободряйте ребенка, благодарите за небольшие достижения. Чувство собственного достоинства приходит через приобретенные навыки. “Ширли, ты помогаешь мне пропалывать клумбы совсем как взрослая”. Слушайте, когда ваш ребенок выражает чувства расстройств или успеха. Воодушевляйте детей на достижение новой цели, основываясь на их прошлых успехах.

Времена года в обучении детей

Когда обучать

Каков самый подходящий возраст, чтобы начинать обучение определенному навыку?

Этапы обучения ребенка можно разделить на 3 времени года:

Весна: 2-5-летний возраст

Лето: 5-12-летний возраст

Осень: 13-18-летний возраст

Весна (2-5 лет)

На протяжении этого периода для дошкольника характерен этап “дайте мне сделать это”. В это время прививайте любовь, желание помочь и уверенность в том, что “я могу это сделать”. Дети выполняют то или иное поручение стихийно и, в основном, по собственному желанию. Когда ваш дошкольник хочет помочь, поддержите его, найдите способ дать ему почувствовать свою полезность, даже если работа займет больше времени. Если он хочет помыть посуду, позвольте ему сделать это, убрав стеклянную посуду и острые ножи. Награда за терпение придет, когда ребенок станет старше, и вы захотите, чтобы он выполнял работу по дому.

Все больше овладевая навыками, дошкольник должен научиться еще одному важному уроку: послушанию. Послушание приходит как следствие выполнения достижимых просьб. Когда вы говорите, что пора собирать игрушки, вам нужно проследить, что ребенок делает то, о чем его попросили, даже если для этого придется отвлечься от своих дел и помочь ему.

Ребенку до 6-7-летнего возраста часто требуется родительская помощь в работе по дому и в том, чтобы следовать указаниям.

Затем дошкольник начнет учиться основным навыкам аккуратности, например, постелить постель и убрать игрушки, а также приемам личного гигиены, которые включают умение принимать ванну, чистить зубы, причёсывать волосы. Все то, что нужно делать каждый день.

Лето (5-12 лет)

Ребенок продолжает работать над весенними навыками личной гигиены и уборки спальни, но теперь он готов к специализированному обучению хлопотам по хозяйству.

Вы обнаружите, что дети в возрасте от 5 до 12 лет – это самые лучшие помощники. Степень сложности их заданий в течение этих 7 лет очень различна, но это важный период обучения.

Семья Маккалусов начала обучение своих детей в возрасте 5 лет, знакомя их с ежедневными хлопотами по хозяйству. Каждому ребенку было дано поручение по дому на целую неделю. Прежде чем перейти к другому заданию, он должен хорошо овладеть предыдущим. Чувство успеха приходит, когда обучение продвигается маленькими шажками, и обязательно присутствуют три элемента обучения (действие, время, оборудование и стандарты), ребенку предоставляется возможность практиковать навыки, присутствует щедрая похвала. Последовательное выполнение задания является обязательным, и ребенок должен испытать естественные или логические последствия в случае его невыполнения. Необходимо также регулярный контроль и присмотр.

Осень (13-18)

Осень наступает в возрасте около 13 лет всплеском сильных цветов, как бы говоря: “Я могу сделать это”. Позвольте вашему подростку иметь право голоса при выборе заданий, вместе с ним просматривая таблицу достигнутого прогресса. Дети в этом возрасте также должны лучше выполнять работу, чем младшие. Хотя часто они заняты всевозможными занятиями помимо дома, у них должны быть определенные обязанности по дому, иначе у них может развиться ложное представление, что “когда ты занят, у тебя есть право ничего не делать по дому”.

Поскольку подчас отношения между родителями и подростками далеко не идеальные, подросток может овладеть навыками с помощью дедушки-бабушки, тети, взрослых, которых он уважает, или другого развитого подростка. Удивительно, какое большое влияние вы можете иметь, когда вы знаете, к чему стремитесь, даже если для достижения этого вам нужно привлечь кого-то еще.