

Таб. 10

ТАБЛИЦА ЗВЕЗДОЧЕК							
НЕНСИ							
Утренние повседневные дела до 10 часов							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Зубы _____	*						*
Волосы _____	*	*	*	*	*		
Кровать _____	*	*	*	*	*		
Одевание _____	*	*	*	*	*		
Игрушки _____	*	*	*				

Таб. 12

Список достижений

Я выполнил дополнительные задания. Я знаю, что даже один человек может изменить мир к лучшему. Я хочу быть полезным, любящим членом семьи.

Подпись _____

Дата _____ Любящие поступки _____

Таб. 14

ПРОВЕРКА СПАЛЬНИ 50 возможных очков					
Каждая категория стоит 0-4 очка. Самая лучшая работа получает наивысшее количество очков. Если кто-то набрал 40 или более очков, он награждается специальным угощением. Если нет, вы можете перенести проверку или запланировать увеличение счета в следующий раз.					
Комната <u>Даша</u>					
Дата _____		5/16	5/17	5/18	5/24
0-4 Заправить кровать _____		0	4	4	4
0-4 Чистота под кроватью _____		0	0	4	4
0-4 Порядок в верхних ящиках комода (проверено 2) _____		2	2	3	4
0-4 Чистота в нижнем отделении стенового шкафа _____		1	3	4	4
0-4 Двери стенового шкафа закрыты и ящики задвинуты _____		0	4	4	4
0-4 Все подобрать с пола _____		0	1	4	3
0-4 Порядок на ночном столике _____		0	4	4	4
0-4 Чистота и порядок на столе _____		0	0	4	4
0-4 Одежда аккуратно повешена _____		2	3	4	4
0-10 Вытирать пыль: Туалетный столик -2; книжные полки - 2; подоконники 2; письменный стол -2; плинтуса - 2 _____		0	0	7	6
0-4 Пропылесосить пол _____		0	0	4	3
5/16 Неожиданная проверка - ага! Удачи тебе в следующий раз!		5	21	46	44
5/17 Проверка в 11 часов утра. Гораздо лучше!					
5/18 Проверка в 2 часа дня. Молодец! Великолепно!					
5/24 Проверка в 11 часов утра. Замечательная работа! Умница!					

Таб. 11

ТАБЛИЦА ДОСТИГНУТОГО ПРОГРЕССА ДЛЯ СТАРШИХ ДЕТЕЙ							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Саша	Комната _____	✓	✓	✓	○	✓	✓
	Занятия музыкой _____	○	✓	✓	○	✓	✓
	Утренние обязанности _____	✓	✓	✓	○	✓	✓
	Вечерние обязанности _____	○	✓	✓	✓	✓	✓
Лена	Комната _____	✓	✓	✓	○	✓	✓
	Занятия музыкой _____	○	✓	✓	○	✓	✓
	Утренние обязанности _____	✓	✓	✓	○	✓	✓
	Вечерние обязанности _____	○	✓	✓	✓	✓	✓

Таб. 13



401 способ добиться того, чтобы дети помогали по дому!

Часть II

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

Распределение работы посредством таблиц

Мы обнаружили, что большинство родителей просто говорят детям, какую работу нужно выполнить. Это ставит родителей в категорию тех, кто отдает распоряжения, а детей - в категорию исполнителей. Если же родители ничего не говорят, дети не делают.

Таблица обязанностей по дому является волшебным инструментом, который освобождает родителей от исполнения роли распорядителя (в данном случае таблица выступает регулятором), устраняет из ситуации эмоции и укрепляет как самостоятельность, так и ответственность.

Большая доля вашего успеха в приучении ребенка к работе зависит от первоосновы: постановки задач и семейных правил, обучения точной технике выполнения работы, распределения работы с помощью таблиц обязанностей (поручений) по дому. Все это увеличивает вероятность приобщения ребенка к работе.

В этом разделе мы предлагаем вам несколько таблиц на выбор. Данные таблицы поделены на три типа. Первый тип, таблица заданий, устанавливает четкий последовательный режим работы и заранее дает ребенку представление о заданиях. Второй тип, таблица развлечений и умения, используется для того, чтобы нейтрализовать жалобу, что “домашняя работа такая скучная”. Третий тип, таблица достигнутого прогресса, предлагает различные идеи, направленные на то, чтобы следить за выполнением повседневных поручений и наградить желаемое умение.

Таблица заданий

Вертикальная таблица домашних обязанностей (см. таб. 1). В течение последних 10 лет семья Маккалоу использовала простую вертикальную таблицу домашних обязанностей для распределения поручений среди детей.

Она имеет 2 ряда кармашков; первый ряд для

утра, второй - для вечера. Каждое утро в понедельник занятия по дому меняются. Перед тем как распределить различные поручения, Бонни осматривает все уголки дома, где требуется ежедневный уход, и определяет, какие задания дети могут выполнить менее чем за 10 минут (их время), не будучи ни от кого зависимыми. Оказалось, что утренние обязанности по дому включали в себя небольшую уборку жилых комнат. Вечерние же обязанности концентрировались вокруг приготовления ужина, т.к. все члены семьи помогали убирать со стола и мыть посуду после еды.

Хотя каждый ребенок, в одно или другое время, получает возможность выполнять все поручения по дому, требования соизмеряются с его возможностями и возрастом. Например, когда 5-летний малыш занимается уборкой ванной комнаты, он только моет раковину, вытряхивает коврик и убирает расчески и зубные щетки. Когда ванную комнату убирает 15-летний подросток, она должна вымыть ванну, туалет и пол.

В семьях с одним или двумя детьми - если дети обладают одинаковыми способностями - самой лучшей будет, вероятно, круговая таблица домашних обязанностей (см. таб. 2). Она дает возможность менять поручения и вносить разнообразие. Чтобы внести в таблицу необходимое число поручений и работающих, разделите ее, как пирог, на соответствующее количество кусков. Вырежьте из плотной бумаги 2 круга, один больше другого. Чтобы каждый круг вращался отдельно, используйте чертежную кнопку или штифтик. Повесьте таблицу в доступном месте, например, на кухне.

Флаг в чашке (см. рис. 3). Поскольку некоторые виды работ не надо выполнять каждый день, если хотите, вы можете давать задания по мере необходимости.

Поручение можно написать на карточке размером 3 на 5, которая каждое утро опускается в рабочий ящик ребенка, или на маленьких флажках, положенных в чашки, которые показывают дневные задания. Один из недостатков подобной системы состоит в том, что ребенок не может начать работать до тех пор, пока родители не положат карточки или флажки. Иногда утром трудно помнить обо всем. (От редактора: делайте это накануне вечером.)

Поэтажный план. Другой возможный способ

распределения поручений по уборке заключается в том, чтобы нарисовать поэтажный план вашего дома на ткани (в таком случае вы можете поместить его в рамку) или на бумаге (тогда его можно прикрепить на холодильник). Портрет ответственного за уборку поместите в комнату, которая за ним закреплена.

Таблица ежедневных заданий (см. таб. 4). Отец троих детей напечатал для себя стопку таблиц ежедневных заданий. Каждый вечер он вместе с детьми заполнял новую таблицу на следующий день и прикреплял ее к холодильнику. Ему приходилось менять поручения ежедневно в соответствии со школьной нагрузкой и физическими возможностями детей.

Таблица-календарь на месяц. С помощью этого метода вы пишете инициалы ребенка и его работу в форме календаря на месяц. Когда ребенок заканчивает работу, он или она зачеркивают клеточку. Если делается обмен, чтобы избежать возможных недоразумений, его следует записать на календаре.

Таблица заданий на неделю (см. таб. 5). Распределение обязанностей среди членов семьи на целую неделю можно показать на одной таблице, которая включает три категории: дни недели, имена детей, задания. Она может быть нарисована по-разному, но должна обязательно иметь решетку.

Рука помощи (см. таб. 6). Придумайте свою собственную таблицу под названием “Мамина рука помощи”, вырезав форму руки из дерева или картона, или набив обычную старую перчатку, или сшив ее из куса ситца. Для руки и пальцев можно использовать старые нейлоновые чулки. Внизу приделайте крючки для различных поручений. Когда задание выполнено, уберите указатель задания с крючка и повесьте его на пальцы руки или на красивое кольцо.

Забавные и увлекательные методы

Случайные задания. В субботу семья Трокселл пишет задания на небольших листках бумаги, кладет их в кувшин, и затем каждый член семьи (включая отца и мать) достает свое поручение. В субботу утром все работают на совесть, оставляя послеобеденное время для развлечений и личных дел.

Выбор задания. Иногда нужно позволить ребенку самому выбрать себе задание. Это полезно для него и, кроме того, даст ему дополнительный

импульс. Однажды в субботу утром неожиданно выяснилось, что в гости прибудет целая компания. Нужно было подготовиться к их приходу. Сюю Монсон позвала двух старших детей и объяснила им, что на выполнение все домашней работы ей потребуется 5 часов, и никто таким количеством времени не располагает. Но если каждый из них поработает на протяжении 1,5 часа, все будет готово к приходу дяди Гарольда и тети Кати. “Я составила список заданий, которые нужно выполнить. Давайте по очереди выберем себе из списка поручения. Эрик выбирает первым, за ним Мели, потом я и снова Эрик”. Распределение работ среди нескольких членов семьи, делает ее легче (во всяком случае, так кажется?).

Список неотложных дел семьи Монсон в случае прибытия гостей выглядит следующим образом (см. таб. 7).

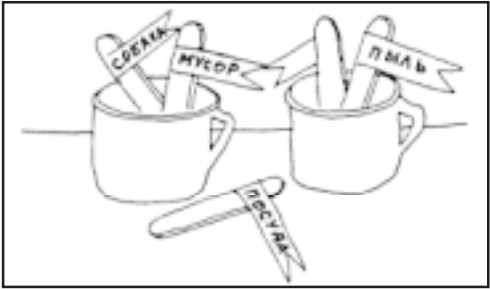
Списки (см. таб. 8). Детям нравится иметь список заданий, которые они должны выполнить в течение дня. Они чувствуют удовлетворение, когда зачеркивают каждый пункт, но самая большая награда - это знать, что, когда все пункты в списке отмечены, с делами покончено и остаток дня находится в их распоряжении. Когда основные навыки по уходу за собой сформированы, их не стоит включать в список.

Контракт (см. таб. 9). Письменный контракт с ребенком - это двухстороннее обязательство, а не одностороннее приказание. Хорошо, если эта идея родителей, но гораздо лучше, если ребенок согласен. Награда за выполненную вовремя работу, а также последствия в случае невыполнения данного поручения могут быть записаны в контракте. Соглашение может быть составлено на одноразовое выполнение какого-либо задания, например, уборка гаража, или регулярное его выполнение, например, вовремя накрывать на стол на протяжении недели.

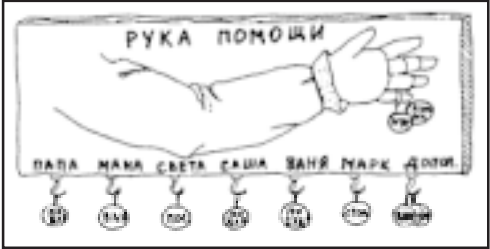
Таблицы достигнутого прогресса

Иногда таблицы дневных заданий используются для того, чтобы показать выполнение поручений и закрепить сформированные навыки. Их можно использовать в тех случаях, когда родители пытаются обучить детей основным навыкам, например, помочь самым маленьким детям научиться убирать свою постель или чистить зубы. Такие таблицы имеют успех даже со старшими детьми для их воодушевления, когда возникает разочарование в отношении обязанностей по дому. Иногда при возникновении необходимости изменить какую-либо привычку подобная побудительная

Таб. 5



Таб. 6



Таб. 7

Список неотложных дел в случае прибытия гостей		
Намеченное время	Что нужно сделать	Кто это делает?
30 мин	Подстричь переднюю лужайку	_____
30 мин	Подстричь лужайку позади дома	_____
15 мин	Привести в порядок дорожку	_____
10 мин	Подмести внутренний двор и ступеньки	_____
10 мин	Полить внутренний двор и ступеньки	_____
15 мин	Пропылесосить подвальную лестницу	_____
30 мин	Вымыть посуду после обеда и ужина	_____
10 мин	Подмести пол в кухне	_____
20 мин	Вымыть пол в кухне	_____
30 мин	Приготовить торт	_____
15 мин	Пропылесосить гостиную и коридор	_____
10 мин	Вытереть пыль в гостиной	_____
5 мин	Вымыть туалет	_____
5 мин	Подмести пол в ванной	_____
10 мин	Вымыть пол в ванной и насухо вытереть деревянные предметы	_____
10 мин	Вытряхнуть все коврики наверху	_____
15 мин	Поменять белье в комнате для гостей	_____
10 мин	Пропылесосить комнату для гостей	_____
10 мин	Вытереть пыль в комнате для гостей	_____
20 мин	Срезать цветы и составить букеты	_____

Таб. 8



Таб. 9

ОБРАЗЕЦ КОНТРАКТА	
Декабрь Время выполнения	Поездка в среду на автомобиле и доставка газет Награда за выполнение
Я, Тимур , обязуюсь убирать в моей комнате, подбирать мусор с пола, убирать на письменном и туалетном столах, заправлять постель, вытирать пыль, подметать пол.	
Тимур Петров Рабочий	
Семен Петров Наблюдатель	

Таблицы и приложения

Таб.1



Таб. 2



Рис. 3

	ДЕНЬ				
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
САША	ПОВ.	ВАН-НАЯ	ПЫЛЕ-СОС	ПО-ВАР	ВАН-НАЯ
ИВАН	ПЫЛЕ-СОС	ПО-ВАР	ВАН-НАЯ	ПЫ-ЛЕС.	ПО-ВАР
СВЕТА	ВАН-НАЯ	ПЫЛЕ-СОС	ПО-ВАР	ВАН-НАЯ	ПЫ-ЛЕС.
ЗАДАНИЯ					

Таб. 4

ТАБЛИЦА ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАДАНИЙ	
Суббота	
день недели	
Завтрак	
Готовит	Дима
Накрывает на стол	Саша
Моет посуду	Папа
Обед	
Готовит	Саша
Накрывает на стол	Настя
Моет посуду	Папа
Ужин	
Готовит	Папа
Накрывает на стол	Дима
Моет посуду	Саша
Задания по уборке комнат	
Ванная на верхнем этаже	Настя
Ванная на нижнем этаже	Саша
Гостинная	Папа
Прихожая	Дима
Другие задания	
Убрать на место посуду	Настя
Мусор	Дима

таблица может помочь детям в выполнении их поручений.

Таблица звездочек (см. таб. 10,11). Простая таблица со звездочками - это великолепный двигатель, особенно для маленьких детей, которые учатся основным навыкам, таким как правила личной гигиены и содержание в чистоте своей комнаты. Данную таблицу можно использовать и для старших детей, чтобы помочь им выполнять домашние поручения на более постоянной основе.

Охота за сокровищами. Анна придумала игру под названием "охота за сокровищами" для своего 6-летнего сына. Она вручила ему первую записку, которая гласила: "Вынеси мусор". В записке, которая находилась на дне мусорной корзины, стояло: "Вытряхни коврики из ванной". На третьей записке, прикрепленной к тыльной стороне коврика, говорилось вымыть ножки кухонных стульев. Под одним из них находился конверт, в котором лежала записка со словами: "Можешь купить себе мороженое", - и 1/4 доллара. Обе стороны имеют ясное представление о том, что только после выполнения заданной работы выдается награда.

Таблица "Автогонки". Маленький ребенок хочет получить награду немедленно. Но по мере того как дети растут, мы можем помочь им работать ради более отдаленных задач, возможно, используя прогрессивную таблицу под названием "Автогонки". Прежде всего, поставьте перед ребенком цель, к примеру, ежедневно в течение 2-х недель выносить мусор. Нарисуйте трассу и выберите фишку, в данном случае гоночную автомашину. Каждый день, если задача была выполнена, переставляйте машину ближе к цели. Если ребенок выполняет данное ему поручение, не скупитесь на похвалу. Трассу можно проложить на дверце холодильника, используя цветную ленту и магнитики в качестве фишек.

Взбираться по лестнице или бобовому стеблю. Сын Мэри, придя со школы, постоянно забывал свое пальто в гостиной и книги на кухонном столе. Чтобы изменить привычку, она нарисовала таблицу и назвала ее "Стебель боба". Мэри позаботилась о том, чтобы у этих вещей было определенное место, и чтобы сын знал, что и где должно лежать. На специальной доске она нарисовала стебель боба (это может быть и лестница). Бумажная куколка использовалась для того, чтобы показать путь вперед к вершине от одной метки до другой. Выберите привычку, над которой дети должны работать, и отмечайте достигнутый прогресс, передвигая фигурку. В то же время, не за-

бывайте поощрять ребенка.

Шарики. Старайтесь использовать игровые моменты в качестве системы награждения. "Когда ты наберешь 20 шариков, я поиграю с тобой в "китайские шашки". Выберите такую игру, которая нравится ребенку. Кроме того, он должен ясно понимать, какие задания ему нужно выполнить для того, чтобы получить достаточное количество фишек для игры. (За мытье раковины, например, он получит 2 шарика и т.д.) Собирайте фишки в пластмассовые емкости, где они видны и их можно сосчитать. Шашки, домино - это всего несколько игр, которые можно использовать. Самая ценная награда в глазах детей - это время, проведенное со взрослыми.

Научить детей работать по дому

Если вы хотите, чтобы дети помогали по дому, вам нужно их научить этому. Вы должны показать и рассказать, проверить и похвалить, и это не достигается за один день.

Не всегда процесс приобщения детей к работе по дому проходит успешно, часто по той причине, что мы не научили детей тем или иным элементам.

Правильное выполнение детьми поручений по дому зависит от пяти факторов. Ниже мы обсудим первые четыре фактора.

Стили обучения

Исследования помогли педагогам выявить многочисленные предпочтения при обучении. В своей семье вы также можете определить некоторые методы получения нужной информации, которые предпочитают ваши дети, задавая следующие вопросы:

"Тебе лучше работать одному, с другом, с мамой и папой?"

Стили: индивидуальный, групповой, семейный.

"Чтобы показать твои обязанности по дому, лучше ли нам использовать таблицу, или я могу просто рассказать тебе, что необходимо сделать?"

Стиль: читатель или слушатель.

"Хотел бы ты, чтобы я подробно объяснил тебе, как мыть машину, или ты сам прочтешь инструкции на емкости с моющей жидкостью."

Стиль: подробные указания или открытия.

Возьмем, например, 8-летнюю Эрики, кото-

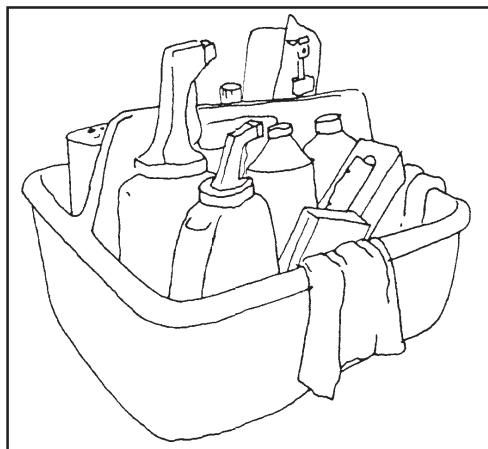
рая проводит все свободное время, уткнувшись в книгу. Кажется, что слова мамы влетают в одно ухо, а вылетают в другое. Стиль Эрики - написанное слово. Список ее обязанностей будет иметь куда больший успех, чем постоянное напоминания о том, что ей нужно сделать. Другой член семьи, Джон, любит поговорить и внимательно слушает, когда папа ему читает. Джону достаточно сказать, что нужно сделать, и он выполнит данное ему поручение, потому что принадлежит к категории слушателей! Некоторые дети любят работать в группе. Они сделают намного больше во время “семейной уборки”, чем выполняя поручение самостоятельно. Другим детям доставляет удовольствие побыть одним, и они отлично выполняют данное им задание, работая независимо от других.

Показывайте и рассказывайте шаг за шагом

Часто нам тяжело войти в туннель, в котором не видно конца, из-за страха никогда из него не выбраться. Прополка сада звучит, как длинный туннель, но если его разделить на секции по 4 квадратных фута с помощью веревки и попросить делать по 1 квадрату в день, это не будет столь ужасающим. Вместо слов: “Давайте уберем дом”, - попросите, чтобы каждый член семьи положил на место 20 различных предметов или провозгласите 5-минутную уборку, которая предполагает скорый конец. Помните: после того как работа сделана, давая им следующее задание, вы тем самым замедляете выполнение первого. “Зачем спешить? Если я закончу пропалывать этот ряд бобов, папа даст мне другой”. Четко формулируя рамки задания, мы тем самым помогаем им видеть, когда они освободятся от своего поручения.

Предварительно предупреждайте о том, что им предстоит выполнение определенной работы, делая рабочие периоды короткими и успешными. В большинстве начальных школ за пять минут до основного звонка, который говорит о начале занятий, звучит предупреждающий звонок. Предварительное предупреждение о предстоящей работе способствует взаимодействию.

Учите, что необходимые приспособления, предметы труда, различные средства облегчают продвижение к цели. Организуйте “корзину горничной”, в которой будете хранить основные средства для очистки: средство для стекол, универсальные моющие средства, дезинфицирующие средства, ветошь, бумажные полотенца. Когда ребенок для уборки берет корзину горничной, это воодушевит его в работе. Предупреждение: позаботьтесь о том, чтобы маленькие дети не имели доступа к



месту хранения таких принадлежностей. Не бойтесь сделать на полке отметку, чтобы показать, где находятся те или иные вещи.

Шеролин сочла, что использование цвета облегчает детям выполнение их поручения. В одной газетной статье сообщалось о матери пяти девочек-близнецов, которая каждый день одевала каждого ребенка в одежду особого цвета, чтобы их различать. Вначале Шеролин подумала, что это невероятно. Несомненно, девочки со временем должны были бы возненавидеть свои цвета. Но, тем не менее, именно таким образом их мама смогла придать девочкам индивидуальность, выделяющую каждую из группы. Шеролин применила данную идею к вещам своих детей, но это не коснулось цвета их одежды. Каждому из троих детей она присвоила свой цвет: красный, желтый и синий, так как эти основные цвета легко запоминаются (у мамы был зеленый, у папы - фиолетовый). Затем Шеролин вырезала из ткани квадратные ярлычки, которые она либо пришила к одежде детей с изнанки, либо прикрепила булавками. В этой ситуации, любой член семьи мог легко отобрать и сортировать белье для стирки. Для метки носков использовали вышивку. Таким образом красивые белые носки мамы не исчезали в куче носков ее сына-подростка. Шеролин купила пластиковые чашки соответствующих цветов для всех членов семьи, что в свою очередь решило проблему с большим количеством стаканов в конце дня. Те же цвета она выбирала, покупая бумагу для заметок или зубные щетки. Фломастеры соответствующих цветов использовались для метки других вещей (фломастеры можно также использовать на расписании занятий семьи). Все

самостоятельности.

Отмечайте достигнутый прогресс, говоря: “Посмотри, как книги хорошо смотрятся, когда все они на полке!” Или: “Гораздо веселее играть в уборной комнате”.

Следующий метод (с использованием системы очков) по складыванию одежды в плетеную корзину для белья может принести много удовольствия и послужит побудительным мотивом, чтобы дети подбирали одежду. Если вы аккуратно складываете одежду в корзину, так что из нее ничего не вываливается, вы получаете 2 очка. Вместо того чтобы начать читать лекцию номер 38 о разбросанной по всему дому одежде, просто подберите носок и бросьте его в корзину, объявив при этом: “Я получаю 2 очка”. Большинство детей быстро подхватят игру, чтобы тоже заработать очки. С этого времени родители ведут счет очкам, когда ребенок подбирает одежду. Если какой-то предмет свешивается через край, ребенок получает только 1 очко. Будучи родителями, вы можете не беспокоиться о проигрыше, потому что, на самом деле, вы являетесь победителями. Ребенок подобрал всю одежду, как вы и хотели.

Что сказать о ребенке, который в высшей

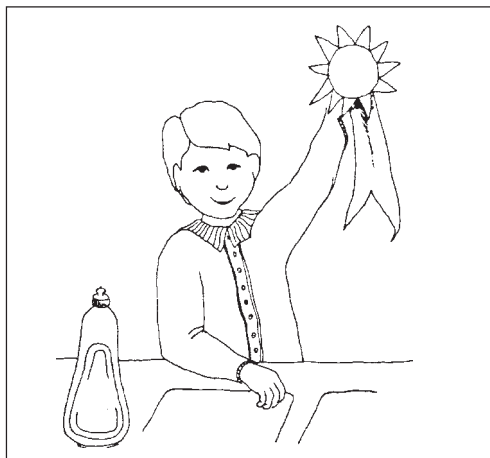
степени неаккуратен? Может быть, вам будет полезно знать, что только 1 ребенок из 5 рождается аккуратным, остальных же надо учить. Это требует терпения. Чтобы приучить своего подрастающего ребенка к аккуратности, вы можете потратить несколько лет.

Сью Монсон увидела, что официальный лист проверки, рассчитанный на старших детей, оказался очень полезным для установления четких норм и для объяснения детям, что от них требуется. Инспекционный лист (см. таб. 14) учил каждого 2 принципам: знать установленный стандарт и замечать беспорядок. Чтобы план был приемлемым и честным, Сью дала детям разрешение проверить комнату родителей. Узнав об этом, они завизжали от удовольствия и стали планировать, как они будут играть роль справедливых инспекторов.

Пользуясь списком, проверку можно произвести за 5 минут. Точное время предстоящей проверки было написано на бланке за несколько дней до нее. Угощение полагалось тем, кто набрал от 40 до 50 очков. Эти призы были очень простыми. Сью хотелось, чтобы наивысшей наградой для детей был приобретенный стандарт, внесенный в инспекционный лист, а не памятный приз.

исключением больших игрушек, коробки для игрушек являются самым неудобным местом для их хранения. Чтобы найти какую-то игрушку, каждый раз ребенок должен опустошать всю коробку, тем самым производя большой беспорядок. Детали к играм и части мозаики редко удастся найти после того, как они побывали в коробке. Может быть, следует сложить каждую игру, кубики и мозаику в отдельные небольшие мешочки (например, мешок для грейпфрута подойдет прекрасно) или коробки. Обвяжите коробку широкой резинкой, чтобы в случае падения из нее ничего не выпало. Резинку вы можете сделать сами.

Для мешочков с игрушками можно использовать крючки в стенном шкафу, вешалку или доску с крючками, игровое дерево (крючки закреплены по всему стволу). Или можно в углу установить шест и проделать в нем отверстия для крюч-



ков. Прикрепите рыболовную сеть между двумя стенами в углу комнаты, у вас получится гамак для кукол и животных.

Есть ли место для показа? Мелочи, которые важны для ребенка, требуют места, в особенности, если в семье есть младшие братья или сестры, которые могут их сломать. Простая полочка для украшений или угловая полка могут быть решением проблемы. Если предметов слишком много, чтобы сложить их всех аккуратно, ставьте их по очереди. Для демонстрации каких-либо плакатов или рисунков можно использовать доску для объявлений или бельевую веревку, натянутую вдоль стены. Фотографии, памятные картинки хорошо сложить в папки с завязками, чтобы показать последующим поколениям. Объясните ребенку,

что следует хранить. На фотографиях запишите имена и даты, чтобы потом легче было вспомнить.

Есть ли у ребенка все необходимое? Зеркало, календарь, подставка для карандашей и тому подобное, чтобы помочь ребенку обустроиться.

Установите границы

Места, которые вы подготовили для определенных вещей, автоматически предусматривают какие-то ограничения. Пространство круглой чаши или коробки для школьных бумаг ограничено. Когда коробка полна, ребенок просматривает бумаги, отбирает и хранит только любимые. Храня некоторые предметы какое-то время, ребенок теряет свою первоначальную эмоциональную привязанность к ним, и ему легче выбросить их. Доска для памяток и полка для украшений тоже имеют свои ограничения. Когда они заполняются, некоторые бумаги или любимые предметы нужно перенести в другое место на хранение.

Помогайте ребенку убирать спальню

Беспорядок в комнате в течение нескольких дней является признаком того, что ребенку необходима помощь родителей в наведении порядка. Большинство детей к 14-ти годам могут убирать свою комнату, но даже после достижения этого возраста они частенько получают удовольствие, когда родители им помогают. В возрасте 5-6 лет у детей становится намного больше разных вещей. Именно в этот момент и возникают трудности с уборкой комнаты. На данном этапе родители должны постоянно следить за выполнением поручений по дому.

Помогите ребенку делать ежедневный минимум по содержанию комнаты в порядке: подобрать мусор, заправить постель, убрать одежду. Раз в неделю делайте обстоятельную уборку.

Помогите ребенку изучить систему уборки и делить весь процесс на небольшие категории так, чтобы он мог видеть достигнутый прогресс. Прежде всего начните с самого большого предмета. Спросите ребенка: "Какая вещь в твоей комнате самая большая? (Возможно, кровать). Тогда давай уберем ее в первую очередь". Какие предметы составляют следующую большую категорию? Может быть, это книги или грязная одежда.

Запомните, что эта комната принадлежит вашему ребенку, и именно он или она ею управляют, а родители занимают роль "консультантов". Не бойтесь спросить: "Чем я могу тебе помочь?" Предоставьте ребенку нести за все ответственность. Вы стремитесь к тому, чтобы ребенок научился

это помогало детям вести себя как личность, иметь свои вещи, а также упрощало раскладку и хранение различных принадлежностей. Мы установили правило: перед тем как одеть новую пару перчаток или свитер, на них должна стоять метка, чтобы легче было узнать, кому они принадлежат.

Настойчиво требуйте порядка. Очень важно настаивать на том, чтобы ваш ребенок не бросал свои вещи, где попало по всему дому. Многие родители жалуются на своих детей, что те оставляют за собой след из одежды и книг по мере передвижения по дому. Отведите особое место для хранения их вещей, приделайте крючки и полки в нише в передней. Затем настоятельно требуйте, чтобы ребенок пользовался ими. Даже специальный ящик для учебников позади стула лучше, чем книги, разбросанные по всему дому. Разбросанные по всему дому вещи создают большой беспорядок, что, в свою очередь, отражается на моральном облике семьи. Много лет назад один мудрый человек заметил: "Великие дела начинаются с простых и незначительных". Держите в порядке мелочи, и жизнь в самой семье будет протекать гладко.

Создавайте время для работы. Очень важно установить определенное время каждый день или каждую неделю на выполнение поручений по дому. Это поможет ребенку принять данное ему задание и запланировать другие занятия, учитывая домашние обязанности. Чтобы дети с большим удовольствием помогали вам по дому, примите это решение вместе с ними на семейном совете. В противоположность мольбам детей, их работоспособность повысится, если друзья не будут находиться вместе с ними во время работы. Для работы нужно время (свободное от друзей), и вы должны регулировать эту работу.

Описания работы

Как часто ребенок старается доказать отцу или матери: "Ты мне не говорил, что это только часть работы," - перекалывая вину за не до конца выполненную работу на него самого. В случае если взрослые очень заняты и дома есть другие дети, родителям трудно проверить, говорит ли ребенок правду или нет.

Ниже следует подробный перечень по уборке дома семьи Маккалоу. Они были отпечатаны на специальных карточках и прикреплены на дверцу шкафа или за занавесками в соответствующей комнате.

Подробный перечень по уборке
(прикрепить на дверце шкафа)

Передняя **Ежедневно:**

- убрать книги и игрушки;
- закрыть пианино, задвинуть под него скамеечку;
- поправить диванные подушки;
- аккуратно сложить газеты под стол;
- пропылесосить места, где чаще всего ходят.

Еженедельно (по субботам):

- пропылесосить ковер;
- вытереть пыль с мебели;
- отнести газеты в гараж;
- влажной тряпкой протереть двери;
- вытряхнуть половички;
- подмести на веранде.

Ванная **Ежедневно:**

- убрать все принадлежности по уходу за волосами;
- привести в порядок стойку;
- положить на место игрушки и одежду;
- привести в порядок полотенца;
- вымыть раковину и протереть хромированные детали;
- протереть корпус унитаза;
- вытряхнуть коврик.

Еженедельно:

- вымыть унитаз;
- постирать полотенца;
- вымыть щетки и расчески;
- почистить зеркало;
- подмести и помыть пол.

Спальни **Ежедневно:**

- застелить кровать;
- убрать одежду;
- сложить и положить на место пижаму;
- содержать в чистоте и порядке кровать и комод.

Еженедельно:

- вытереть пыль;
- пропылесосить;
- навести порядок в ящиках;
- поменять постельное белье;
- протереть влажной тряпкой двери.

Гостинная

Ежедневно:

- собрать игрушки и книги;
- аккуратно сложить подушки.

Еженедельно:

- пропылесосить ковер;
- протереть ТВ;
- вытереть пыль.

Кухня

Ежедневно:

- прополоскать, сложить посуду;
- наполнить нужную емкость холодной питьевой водой;
- накрыть остатки еды и поставить в холодильник;
- вымыть кастрюли и сервировочную посуду;
- насухо вытереть кастрюли и сервировочную посуду;
- вытряхнуть коврики;
- подмести пол;
- вычистить раковину;
- вытереть стойки и стол;
- поставить на место стулья;
- собрать стол.

Задавать вопросы, наводящие на открытие

Задавая вопросы, направляйте ребенка на то, чтобы он самостоятельно открыл для себя, что еще нужно сделать. “Если стоять у двери, посмотри, как выглядит эта комната. Может быть, ты что-нибудь мог бы сделать, чтобы ящики стола выглядели лучше?” (Например, закрыть их.) Предлагая помощь, оставляйте ответственность за ребенком, спрашивая: “Если хочешь, я могу тебе помочь?” В то же время, дайте ребенку возможность самому увидеть, что нужно сделать.

Отец играет со своими детьми в игру, которая построена по принципу игр на внимательность. Наблюдатель в течение минуты смотрит на 20 различных предметов, стоящих перед ним. Затем предметы уносят, и игроку нужно их перечислить. Сначала отец подзадоривает детей убрать на место 20 предметов, а затем пытается вспомнить как можно большее их количество.

Наблюдение

Если вы хотите добиться того, чтобы ваш ребенок помогал по дому, не будьте надсмотрщиком с кнутом. Лучше всего будьте инструктором, готовым направить, помочь, воодушевить

и объяснить. Когда кто-то из родителей присутствует при выполнении какой-то работы, намного легче похвалить ребенка по ходу выполнения задания и выразить свое одобрение по его завершению. Это укрепляет чувство уверенности в своих силах, что человеку крайне необходимо. Получая подобную словесную награду, ребенок с большой охотой возьмется за работу. Кроме того, ему нужно знать, правильно ли он все делает. Одна соседка заметила, что, будучи подростком, она часами ничего не делала, если мама уходила, несмотря на скуку и отсутствие каких-либо других занятий. Она нуждалась в поощрении взрослых.

Для выполнения некоторых поручений требуется не только умение. Мы должны также выработать для себя установку делать что-то каждый день, например, заправлять постель. Это требует не только родительской помощи при обучении, но и руководства для выработки навыка, который следует выполнять постоянно. Мы предполагаем, что, приобретя умение что-то делать, ребенок может выполнить данное ему поручение. В действительности, причина того, почему чаще всего ребенок не делает этого, кроется в отсутствии привычки, на приобретение которой требуется гораздо больше времени, чем на обучение какому-то умению.

Выражение похвалы

Исследования доказали, что указание допущенных ошибок не влечет за собой необходимые изменения, тогда как положительные замечания о достигнутом или правильных аспектах работы ускоряют движение к намеченной цели. Критика приводит к неверным действиям. Похвала и поддержка порождают доверие и желание выполнить поручение лучше, чтобы заслужить большее одобрение.

Согласно статистическим данным доктора Стефена Гленна, Институт развития семьи, в обычной семье ребенок на каждые 24 критических замечания получает всего лишь 1 положительное (даже собака получает больше). В школе соответствие следующее: из тринадцати критических – один положительный. Как мы поступаем с нашими детьми? Обзор следующих принципов поможет нам больше выражать похвалу и одобрение нашим детям.

Родители – это два наиболее важных человека в жизни ребенка. Одобрение, высказанное родителями, показывает, насколько он преуспел в выполнении определенной задачи.

Оценка должна быть дана немедленно.

вещей соответственно возрасту и зрелости ребенка, (2) организуйте комнату так, чтобы ему как можно легче было ее убирать и (3) определите место для каждой вещи.

Сократите количество. Примите во внимание устройство и физические ограничения комнаты. В комнате слишком много всего? Нельзя ли часть вещей, принадлежащих ребенку, хранить в другом месте? Нужны ли ему все эти вещи? Возможно, избавление от части вещей облегчит ему жизнь.

Проверьте обстановку комнаты. Пока вы сидите на полу, подумайте, возможно ли обустроить комнату таким образом, чтобы маленькому человеку было легче управляться с ней. Возьмем, например, кровать. Может ли ребенок справиться с простынями, одеялами, покрывалом? Или же они, по мнению взрослых, тонкие и красивые, но малышу трудно содержать их в порядке?

Отыскивая возможности облегчить наведение порядка в комнате, задайте себе вопрос: “Может ли ребенок самостоятельно повесить пальто или другую одежду?” Если нет, то, может быть, вешалки лучше заменить крючками. Коробки от обуви могут служить прекрасными разделителями для носков, нижнего белья, поясов, пижам, чтобы они не смешивались в ящиках. Узнайте мнение ребенка.

Определите место для каждой вещи. Чтобы сделать это, ребенку нужна помощь взрослого. Посмотрите нижеследующий список и отметьте предметы, для которых нужно подыскать постоянное место. Эти предложения применяйте к вашим условиям.

Есть ли у ребенка место для сна, которое он сам бы мог убирать? Есть ли место, чтобы вешать чистую одежду? Для этого вполне может подойти стенной шкаф. Достаточно ли низко расположена перекладина? Если вы не хотите переделывать стенной шкаф, повесьте на веревках дополнительную перекладину пониже. Младший ребенок может стянуть чистую одежду с вешалки, но вот повесить ее назад будет для него гораздо сложнее. В таком возрасте дети обычно носят одежду 1 день, затем она отправляется в стирку. Но как быть с костюмами, пальто, свитерами, которые не требуют столь частой стирки? Может быть, использовать крючки? Некоторым детям стенной шкаф не требуется, т.к. всю одежду они могут просто сложить.

Есть ли место для того, чтобы убирать одежду не по сезону, а также одежду большего размера? Поскольку ребенку не требуется все свободное пространство в стенном шкафу для той одежды, которую он носит, мы часто вешаем туда одежду,

не подходящую по размеру или сезону, в результате чего возникают трудности. Постарайтесь сложить такую одежду в коробки из-под фруктов и хранить их в верхнем отделении стенного шкафа или в другом месте.

Есть ли в комнате место для обуви? Это место под кроватью? А что если неиспользованное пространство в нижнем отделении стенного шкафа оборудовать маленькими полочками?

Есть ли место для грязной одежды? Вы удивитесь, узнав, что многие взрослые ждут, чтобы их дети относили свою грязную одежду в общую корзину для грязного белья, стоящую в ванной или внизу в прачечной, всякий раз, когда они раздеваются. Поставьте для удобства какую-нибудь корзину с крышкой или коробку, отделанную обоями, в комнате или в стенном шкафу.

Есть ли в комнате место для чистой одежды? Для этой цели обычно у ребенка есть комод с выдвижными ящиками. Куда положить шапки и перчатки? Можно использовать круглую кастрюлю или крючки с обратной стороны двери. В некоторых семьях по традиции пижамы кладут под подушку или в специальную игрушку-карман на молнии. Помогите ребенку запомнить систему организации полок и ящиков, написав названия на ярлыках. Если в вашей семье много детей, организуйте комод каждого в одном и том же порядке. Например, верхний ящик – сокровища; второй ящик – пижамы, нижнее белье, носки; третий ящик – брюки, рубашки; четвертый ящик – все остальное. Еще одна подсказка: заведите в семье традицию каждый год очищать ящики, отделявая их изнутри оберточной бумагой от детских подарков ко дню рождения. Рождество тоже можно использовать в качестве повода для наведения порядка в стенных шкафах и на полочках: “Давайте освободим место для новых вещей. Можем ли мы подарить что-то из наших старых вещей семьям, которые нуждаются?”

Отвечено ли в комнате место для мусора?

Есть ли место для книг? Может быть приспособить для этого переднюю спинку кровати, поставленные друг на друга полки или полки в стенном шкафу? Если вы хотите, чтобы ребенок читал с удовольствием, найдите в спальне место для книг.

Есть ли в комнате стол или парта для работы?

Есть ли место для школьных учебников или домашней работы? Отвечено ли место для хранения выполненных контрольных или отчетов? Для этого можно использовать картотечный шкаф или коробку в стенном шкафу.

Отвечено ли место для хранения игрушек? За

предупредили”. В тот вечер Кэролин и Боб подобрали 12 предметов. На следующее утро, когда дети увидели “ящик дополнительных услуг”, поставленный на видном месте на холодильнике, они захотели узнать, чьи же вещи находятся в ящике. “Что я должен сделать для тебя, мама, чтобы получить назад мои ботинки?” “Протереть экран телевизора”, – был ответ. Кэролин безуспешно пыталась применить что-то подобное раньше, когда она в разных местах находила ту или иную вещь. В таком случае, от ребенка требовалось совершенство, а родители должны были быть все время на страже. Все усилия не принесли успеха. На самом деле, ее цель заключалась не в том, чтобы заставить ребенка стать лучше. Она хотела добиться того, чтобы он или она замечали и убрали на место свои собственные вещи.

На второй день вечером они увидели свою 15-летнюю дочь, направляющуюся в свою спальню с целой охапкой подобранных вещей. Успех! Сработало. На четвертый день была суббота. Когда их 11-летний сын явился к завтраку, он заметил “ящик дополнительных услуг” и попытался выяснить, не должен ли он что-либо выкупить. Этот молодой человек выкупил не только свои собственные предметы, но и предметы других членов семьи. Затем он с гордостью вручил вещи их владельцам, рассказывая о своем великодушии. Пока Кэролин не было дома, ее 8-летняя дочь проявила инициативу: она убрала на место посуду и вымыла ту, которая находилась в раковине. “Мама, тебе нравится, как я помогаю? Значит ли это, что я выкупила что-то заранее?” Снова успех! Ее дочь сама заметила то, что нужно было сделать.

В течение нескольких недель Кэролин использовала уборку в восемь часов каждый день. Вскоре она перестала, т.к. дети стали гораздо аккуратнее. Почему данный метод имел успех?

1. Дети были достаточно большими, чтобы понять.

2. Обходы в восемь часов намного легче применить на практике, нежели правило поддержания чистоты “все время”.

3. “Ящик дополнительных услуг” был поставлен на видном месте.

4. Задания для выкупа были довольно простыми: во-первых, на их выполнение требовалось менее 5 минут (время, рассчитанное на ребенка), во-вторых, данные поручения при обычных обстоятельствах не давались детям.

5. Особые усилия были направлены на то, чтобы поощрить и похвалить детей, когда они собирали и раскладывали вещи по местам в другое

время.

6. Часто родители перед обходом мягко напоминали об этом детям.

7. Вещи, разбросанные в их собственной спальне, в счет не шли. Ребенок должен был позаботиться о них во время ежедневной уборки в комнате, а также в субботу, когда спальни убирались тщательно.

Дети – существа нежные. Когда дисциплинарные меры необходимы, покажите ребенку еще больше любви вскоре после их применения, иначе ребенок может начать видеть в вас своего врага. Применяемые последствия должны быть справедливыми и равносильными нарушению. Не браните ребенка: “Никакой вечеринки по случаю дня рождения!” Не лишайте его будущих привилегий. Спросите себя: “Хотела бы я, чтобы кто-то так разговаривал со мной?” Или: “Разговаривала бы я таким тоном с ребенком моей подруги?” Объяснения должны быть простыми, чтобы ребенок понял связь между своими действиями и последствиями. По возможности, заранее предупредите его: “Ты понимаешь, что последствиями такого поведения будут...” Хорошо подобранные последствия научат ребенка самоконтролю, честности и уважению к правилам.

Организация спальни

Что делать со спальней ребенка? В этом заключается одна из самых больших дилемм для родителей. Если вы целиком возложите заботу о спальне на ребенка, он или она могут решить не убирать ее. Если родители постоянно убирают за ребенка, ему понравится жить в чистой комнате, но, вместе с тем, он будет ожидать, чтобы кто-то ее убрал. Оба подхода неверны. Придерживайтесь такой точки зрения: лучше помогать детям наводить порядок в комнате, чтобы они научились любить чистоту, чем удалиться и закрыть дверь, предоставив им жить в беспорядке.

Хотя детям нравится жить в чистой комнате, зачастую они слишком малы, чтобы знать, как содержать ее в порядке. Им нужна помощь взрослых.

Первое, что следует сделать, чтобы помочь ребенку организовать его комнату, – это разобраться в причинах проблемы. Найдите полчаса, сядьте на полу в спальне вашего ребенка и вместе с ним поломайте голову над проблемами и их решениями (запаситесь карандашом и блокнотом). Взгляните на комнату с точки зрения ребенка (именно поэтому вы и сидите на полу). Осматривая комнату, поищите (1) возможности уменьшить количество

Помните ли вы многочасовую подготовку к экзамену, беспокойное желание узнать результаты и, наконец, получить их только спустя несколько недель. Ребенок жаждет признания, и чем скорее оно приходит, тем лучше.

Отмечайте даже самые незначительные достижения ваших детей как в овладении новыми умениями, так и в отработке старых. Всегда можно найти то, за что похвалить ребенка. Сказать Джону, что его пирог “самый лучший в мире”, тогда как на самом деле он неудался, это дать почувствовать Джону его поражение и породить недоверие к вашим словам. Но вы можете сказать: “Очень мило с твоей стороны потратить свое время, чтобы испечь для нас пирог”. В таком случае внимание сконцентрировано на приложенном усилии, а не на конечном результате.

Предположим, маленький мальчик подобрал 5 книг, а три остались лежать на полу. Лучше отметить, что убрано 5 книг, чем ворчать по поводу 3-х оставшихся.

Измените свои ответы. Даже если цель состоит в том, чтобы вызвать изменения в ребенке, во многих случаях лучше всего родителям изменить свое поведение. Это принесет гораздо больше пользы.

Ниже следует перечень доброжелательных отзывов, которые вы можете использовать в отношениях с детьми. Ваши подростки будут наслаждаться, слушая нечто больше, чем традиционное “хорошо”, “хорошая работа”, “молодец”. Даже самым маленьким детям нравятся “большие” слова типа “грандиозно”, если вы объясните им, что оно означает что-то большое и прекрасное!

Положительные отзывы, которые воодушевляют

Что за работник!

Это просто фантастика!

Мне нравится, как ты работаешь!

Похоже, это будет замечательная работа!

Такое выполнение задания очень нас порадовало!

Я высоко ценю твою помощь!

Теперь ты это освоил!

Так гораздо лучше!

Так держать!

Ты многому научился!

Молодец, ты верно выполняешь данную тебе работу!

Ты очень быстро все улавливаешь!

У тебя все получилось!

Каждый день ты делаешь _____ все лучше и

лучше!

Ты, должно быть, много над этим работал!

(А если немного подумать, то можно еще много чего использовать!)

Предлагайте прощрения и награды

Поощрения и награды – это движущие силы, которые влияют на ребенка извне. Они должны включать то, что ему нравится: книги, привилегии, похвала, еда и т.д. Хорошее поощрение, возможно, будет необходимо в самом начале обучения или для поддержания интереса, но постепенно его можно исключить. Вторая сторона мотивации проявляется в последствиях, когда ребенок делает неправильный выбор. Естественные последствия возникают по той причине, что так устроен мир: если вы не надеваете перчатки в морозную погоду – руки замерзнут.

Ниже следует список наград и поощрений, которые мы испытали сами или которые привлекли наше внимание. Вы должны постоянно работать, чтобы найти нужное сочетание наград и поощрений для ваших детей. Хотя каждый ребенок имеет свою собственную секретную комбинацию, мы должны найти правильный ряд цифр, чтобы подобрать к нему ключ. Используйте идеи, которые соответствуют вашему настроению и обстоятельствам.

Словесные приемы (комплименты)

Такие награды приносят наибольший успех, если мы хотим что-то изменить в поведении ребенка. Словесные выражения одобрения и воодушевления (поддержки) денег не стоят. Они нужны всем. Мы бережем их, потому что они являются строительным материалом уверенности в себе. Щедро пользуйтесь ими!

Благодаря вашим словам одобрения, которые касаются конкретных деталей, ребенок знает, что она или он сделали все верно.

Например: “По тому как гладко выглядит покрывало, я могу сказать, что ты сегодня утром особенно хорошо потрудились, заправляя кровать!”

Знаки любви

Знаки любви могут принести много удовольствия, как только вы начнете искать способы письменно выразить свое одобрение. В одной семье, например, для этой цели использовалась стена в рабочем кабинете, на которой члены семьи остав-

ляли записки друг для друга. “Тери, спасибо за помощь сегодня”, или “9 октября, день, когда мама закончила штопать наши вещи!”

Семья Джонсонов завела для каждого ребенка и взрослого “Список достижений” (см. таб. 12), чтобы каждый мог отметить для себя дополнительные задания, которые он сделал для семьи. Таким образом, членам семьи не нужно было ждать, чтобы кто-то заметил их старания.

Нам всем необходимо признание того, что мы делаем (своего рода “список побед”). Запись достижений укрепляет в человеке чувство собственного достоинства.

(От редактора: использование данного метода время от времени может принести хорошие результаты. Это помогает детям оценить то, что родители делают для них, и увидеть все их действия как истинные проявления любви. В свою очередь, когда дети заполняют такой список, он заставляет родителей оценить выполнение детьми небольших заданий, которые ранее они принимали, как должное, и выразить свое одобрение словесно.)

Ленты, сертификаты и купоны

Пэм использовала следующий побудительный метод, чтобы мотивировать изменение привычки снимать одежду, не выворачивая наизнанку (экономит много времени в день стирки). Вместо постоянного напоминания, она уложила в чемодан большие папины вещи: пижаму, носки, свитера. На семейном совете они провели такую игру. Детям нужно было надеть папину вещь и снять ее, не выворачивая наизнанку, т.е. стянуть брюки, держа за низ штанины, а носок с мыска, вместо стягивания сверху. Каждый ребенок, который успешно справился с поставленной задачей (она проследила, чтобы каждый справился), получал купон на утешение. Затем Пэм объяснила, что еще один купон получит тот, чья одежда в день стирки будет вывернута на правильную сторону. После введения купонов успеха, всего за 3 недели Пэм исправила данную привычку детей и, тем самым, сэкономила для себя многие часы работы.

Каждый любит получать сертификаты. Сделайте свои собственные сертификаты, используя идеи из детских книжек-раскрасок или газетных объявлений. Их можно присуждать на семейном совете, на обеде или прикрепить к подушке.

Привилегии

Работа перед развлечениями побуждает ребенка выполнить поставленное задание. В общем, основные дела, согласно заведенному порядку, долж-

ны быть сделаны до школы, до просмотра телевизора, до игры. Простая идея, что ребенку нужно одеться до завтрака, поможет ему сделать это в половину быстрее, чем если бы он одевался после завтрака. Непосредственное поощрение: “Ровно в час каждый член семьи, кто убрал и пропылесосил у себя в комнате, может поехать с нами купаться”. Приходит назначенное время, и только те, кто выполнил задачу, получают награду. Будьте твердыми.

Угощения

Угощения могут использоваться в качестве не-посредственной награды, особенно для того чтобы изменить поведение. Используя угощения, будьте осторожны. Вы можете привить детям плохие привычки, поэтому не перестарайтесь. Но нужно заметить, что угощения могут быть сильными побудителями. Например: “Тот, кто соберет и положит на место 20 предметов, получит шарики с арахисовым кремом”. Не нужно использовать шарики с арахисовым кремом всякий раз, когда вы хотите, чтобы какое-то поручение было сделано. Но если угощение было готово, почему бы в таком случае не провести перед этим короткую уборку. Поп-корн тоже является хорошим поощрением. Придерживайтесь разумного баланса: данное средство может потерять свою силу, если вы постоянно будете выдавать сладости, как только ребенок что-то делает.

Призывы

“Давайте посмотрим, у кого больше всего семечек в мандарине”, - предложила однажды Бонни в отчаянной попытке добиться того, чтобы семья ела мандарины. Они предпочитали апельсины без косточек, но не могла же Бонни выбросить на ветер 30 фунтов, потраченные на мандарины, только потому что они (мандарины) были с косточками! Спустя 5 лет ее дети все еще считают косточки, но, уж конечно, не тех мандаринов за 30 фунтов.

Попробуйте такой прием. Дайте себе задание: “Смогу ли я одеться до того, как зазвонит отметчик времени?” “Сколько салфеток я сложу за 10 минут?” Дети любят играть в игру “Обгони часы”. Соревнование не должно проходить между детьми, иначе может возникнуть чувство обиды. Например, если мы скажем Тэтту (5 лет) и Бэкки (8 лет): “Давайте посмотрим, кто может одеться быстрее”, - то проигравший будет плакать. Лучше сказать: “Давайте посмотрим, кто может одеться до того, как зазвонит отметчик времени через 10 минут”, - давая обоим шанс выиграть.

Неожиданные ответы

Когда один из учеников третьего класса начал издавать странные звуки, отвлекающие других, во время контрольной работы, Сюю быстро сказала: “Давайте остановимся и послушаем. Итак, Том, встань на парту, чтобы мы могли лучше видеть и слышать тебя. А теперь произнеси эти звуки для нас”. Такой неожиданный ответ заставил Тома замолчать, а в классе снова воцарился порядок.

Ищите правильные побудительные мотивы

Если вы внимательны, иногда возможности всплывают сами. Одна мама, чей сын-подросток испытывал крайнее затруднение в том, чтобы содержать свою комнату в чистоте, нашла ключ к решению проблемы, когда сын попросил ее о мягкой пуховой подушке. “Хорошо, сын, ты можешь использовать подушку до тех пор, пока ты будешь убирать свою кровать ежедневно”. Хотя в спальне все еще был беспорядок, не гнать же сына из дома, постоянно поднимая этот вопрос. Однажды он забыл убрать кровать, и безо всяких комментариев подушка исчезла. В тот день мальчик, чтобы выкупить подушку, убрал свою кровать по возвращении из школы. Больше ошибка не повторилась. С этого времени подросток научился быстро убирать постель и ему это понравилось.

Обеспечение логических последствий

Неважно, каким волнующим, легким и веселым, справедливым и организованным является ваше поручение, вы должны предвидеть, что правила будут проверены. Приготовьте для себя план действий в случае их невыполнения. Окружающий нас мир полон последствий. Если вы не оплатите телефонный счет, вам отключат телефон.

Обоснованы ли последствия? Одна мама сказала: “Хорошо, ребята, раз вы не вешаете полотенца, вы их не получите.” И забрала их из ванной. Она настояла на последствиях: им пришлось вытираться туалетной бумагой и красться в спальню голыми. Обоснованными ли были последствия? Усвоили ли дети свой урок? Может быть. Возможно, они усвоили урок с первого раза. Может быть, нужно будет предпринять другие действия. Иногда их тяжело придумывать, что составляет основную трудность данного метода. Может быть, использовать большой знак или побудительный четырехнедельный мотив. Большинство родителей просто ворчат, кричат или безжалостно лишают привилегий.

Способно ли последствие оказать воздействие?

Задайте себе этот вопрос перед тем, как слова слетят с ваших уст, иначе вы можете наказать самого себя или не выполнить своих “обещаний”.

Джон пытался приучить детей выключать свет, когда они уходили из спальни. Всякий раз находя свет включенным, когда в спальне никого не было, он выкручивал по 1 лампочке, пока не осталось ни одной. Они потеряли привилегию пользоваться светом на один вечер. Когда лампа или радио были оставлены включенными в первый раз, Джон просто выдернул шнур. Усилие, потраченное на то, чтобы вновь подключить свет, послужило ребенку напоминанием. После второго нарушения лампу забрали на 1 день, а после третьего - на два дня. После трех раз Джон попросил их оплатить часть счета за коммунальные услуги. В другой семье родитель накладывал на детей штраф в размере 5 центов каждый раз, когда свет оставался включенным.

Логические последствия: если вы оставили на ковре жирное пятно, вы чистите ковер. Если вы везде ходите в одних носках, в результате чего на них появляются дыры, вы их штопаете или покупаете новую пару. Если ваша одежда, вывернутая наизнанку, попала в стирку, вы получите ее такой же или она не будет постирана до тех пор, пока вы ее не вывернете.

Будьте уверены, что дети понимают причину, вызвавшую последствия. Для этого поговорите и объясните все ребенку. Одним из наиболее эффективных методов является просьба повторить само правило, что, в свою очередь, устраняет непонимание и служит ребенку напоминанием. Это надо делать с любовью и не подвергать его унижению.

Уборка в восемь часов

Кэролин обнаружила естественное последствие, которое приносило удивительные результаты. Причиной, побудившей Кэролин и ее мужа Боба прибегнуть к этой программе, был беспорядок, который они обнаружили, вернувшись домой однажды вечером. Книжки, игрушки, одежда, полотенца, посуда были разбросаны везде. Вместо того чтобы поднять на ноги весь дом посреди ночи в расстроенных чувствах, они разработали план. На следующее утро они объяснили детям: “Мы будем обходить дом дважды в день в 8 часов. Вещи, которые разбросаны, где попало или лежат не там, где им следует, мы будем складывать в специальный “ящик дополнительных услуг”. Их нужно будет выкупать, выполняя какую-то работу в любое время до полудня в субботу. Считайте, что вас