

## СЕМЬЯ НА КАРАНТИНЕ: КАК НАУЧИТЬ ДОШКОЛЬНИКА БЫТОВЫМ НАВЫКАМ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАВИЛ?

Эта статья поможет вашей семье почувствовать себя комфортнее в условиях карантина и расскажет, как привить детям выполнение бытовых навыков и научить их следовать правилам. Следуя советам психолога, родители и дети смогут пройти позитивную трансформацию и выйти из карантина более гармоничными и счастливыми!

Чаще всего в семье существует определенный распорядок дня: родители ходят на работу, дети — в детский сад или школу. В ситуации карантина быт приходится организовывать по новой схеме с учетом потребностей всех членов семьи: приемы пищи, рабочее и учебное пространство, досуг.

Для того, чтобы семья могла комфортно существовать в ограниченном пространстве необходимо, чтобы каждый выполнял бытовые обязанности и правила.

### ЧТО ТАКОЕ БЫТОВЫЕ НАВЫКИ И С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ИМ ОБУЧАТЬ

**Бытовые навыки** — это уход за собой и окружающей средой (уборка помещения, уход за одеждой, приготовление пищи...), социально-бытовые навыки (этикет общения: здороваться, прощаться, просить разрешения и пр.).

*Ребенок начинает учиться с самого раннего возраста через наблюдение за родителями.*

Обучать ребенка бытовым навыкам можно с того момента, как он может сидеть, удерживать внимание (хотя бы 5–10 минут) и манипулировать предметом. Например, причесываться мягкой расческой или мыть пластиковую посуду.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ

Как бы это удивительно не звучало, первый шаг взрослого — это **учиться формировать навыки у ребенка**. Учить — это тоже навык, который формируется у родителей, у всей семьи. Относитесь к этому процессу двусторонне: заручитесь поддержкой — пусть все члены семьи знают не только о том, что ребенок учится заправлять кровать, но и том, что вы будете его этому учить. **Этот процесс может быть непростым, поэтому для начала выберите то, что вы любите и чему ребенок научится быстро.**

Поставьте для себя, как для родителя, ясную цель. **Ответьте на вопрос: для чего я учу ребенка этому и какой результат хочу получить?**

Если вы хотите просто занять ребенка и **цель развлекательная**: поиграть в повара, то наслаждайтесь процессом и не ориентируйтесь на конкретный результат.

Чтобы привить ребенку навык (**воспитательная, учебная цель**), например, лепка пельменей или мытье посуды, то, начиная опять же с игры, можно транслировать опыт в реальную жизнь.

### АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ

Выберите 2–3 навыка

Определите для себя, чему бы вы хотели научить ребенка в первую очередь? Пусть это будут навыки, выполняя которые ребенок сделает вашу жизнь, как родителей, легче, а процесс обучения будет приятен вам.

**Навык должен быть адекватен уровню двигательного развития ребенка** (может ли он удержать швабру или хрупкую тарелку?).

Запишите и закрепите на видном месте для себя и других членов семьи с чем вы сейчас работаете.

Сами регулярно выполняйте то, чему вы учите ребенка

Ребенок не научится заправлять постель, если родительская кровать остается неубранной. Лучше всего обучать ребенка тому, что он не раз видел в вашем исполнении, такая «насмотренность» поможет сформировать навык быстрее.

### **Играйте**

Проиграйте с ребенком навык. Это может быть игра о том, как, например, куклы заправляют постель, готовят, убирают — делают все то, чему мы хотим научить ребенка. Продолжительность может быть небольшая, минут 10–15: вместе со сбором материала и уборкой после игры весь процесс займет минут 20–30, что для дошкольника более чем достаточно.

Не пропускайте этот пункт, если вы обучаете ребенка новому навыку, особенно если он никогда сам его не выполнял. Для взрослого игра — это просто развлечение, а для ребенка — это моделирование ситуации (аналогия лекционного обучения).

### **Покажите**

Посадите ребенка и покажите, как вы делаете то, чему вы хотите научить его. Например, застелите постель. Во время показа вы можете озвучивать последовательностей действий и демонстрировать позитивный эмоциональный отклик. Вы должны быть естественны (не переигрывайте, люди, особенно в детском возрасте, чувствуют ложь), но очень важно, чтобы вам искренне нравилось то, что вы делаете.

### **Выполните вместе**

Предложите ребенку выполнить действие самому (на том уровне, на который он способен в данный момент). Заправьте свою кровать с утра, зайдите в комнату к ребенку и предложите ему сделать тоже самое. Будьте рядом, при необходимости помогите:

- дистанционно (словами: рекомендациями или подбадриваниями);
- физически (отдельными действиями или вместе с ребенком «рука в руке»).

Следите за признаками усталости: вздохи, поза, интонации, слова. Задача родителя — помочь ребенку доделать до конца, не прибегая к насилию! При жестком отказе — прекратите и попробуйте еще раз через время.

### **Регулярно повторяйте**

Продолжайте напоминать и, при необходимости, помогать ребенку заправлять постель, уменьшая количество помощи. Навык можно считать автоматизированным, привитым, если ребенок без вашей подсказки выполняет действие до конца.

## **ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ**

**Доступность среды:** условия должны позволять ребенку самому легко справиться с задачей. Например, покрывало должно лежать так, чтобы его легко можно было достать, а кровать была для ребенка по росту.

**Регулярное выполнение действия:** если мы пропускаем, то ребенок учится пропускать.

**Позитивное подкрепление:** похвала должна быть адекватна и заслужена. Ругать или заставлять ребенка не стоит — это формирует негативную ассоциацию

с действием, которая помешает формированию навыка. Поэтому, мы создаем условия, в которых ребенок может быть успешен в обучении новому.

**Если происходит откат** в формировании навыка, установите причину: ребенку сложно физически выполнять действие или ему нужно ваше внимание? Научите ребенка более легкому способу выполнения или дайте ему свое внимание в другой области (ласка, чтение, совместные игры, разговоры и пр.).

**При жестком отказе ребенка** стоит подумать насколько важно формирование навыка. Если действие относится к разряду **просьб** — вам придется смириться с отказом, если вы выдвигаете **требование** — стоит искать причину отказа, возможно, стоит обратиться за советом к психологу. Когда ребенок усвоил один из выбранных вами навыков (выполняет без напоминания и помощи) можно начинать **обучать его чему-то еще**.

### КАК ВВЕСТИ СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

Так же как и с освоением навыков, перед тем, как вводить правила, стоит определить **для чего они и какого результата вы хотите достичь**. Например, правило совместного приема пищи своей целью имеет организацию режима дня, здорового рациона и облегчение процесса приготовления блюд.

На семейном совете составьте таблицу, в которой будет само правило, на кого оно распространяется, кто отвечает за его выполнение и для чего оно нужно.

Например:

Правило	Для кого действует правило	Кто отвечает за выполнение правила	Для чего вводится правило
Совместный прием пищи 3 раза в день: завтрак в 9:00, обед в 14:00, ужин в 18:00.	Для всех членов семьи.	В понедельник, среду и пятницу — мама, во вторник и четверг — папа, в выходные — бабушка и ребенок.	— Обеспечить всю семью здоровым питанием. — Распределить нагрузку, связанную с приготовлением пищи. — Организовать время для общения всей семьей.
Рисовать красками можно только в личном альбоме для рисования или на чистой бумаге.	Для ребенка	Папа.	— Научить ребенка использовать краски по назначению. — Развивать у ребенка творческие способности и мелкую моторику. — Обеспечить большую чистоту в доме.

Так же как и в случае с навыками, вводите не более 2–3 правил за раз, начиная с самых простых.

Когда правило утверждено на семейном совете, оно вступает в силу. Как поддерживать его выполнение? Одобрением, лучше всего словесным, а не материальным: похвалить, отметить регулярность выполнения, поставить в пример. Если это важно для какого-то члена семьи, то, конечно, можно дать и телесный контакт: обнять-поцеловать.

## **ЧТО ДАЕТ ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ И ПРАВИЛ РЕБЕНКУ**

Взрослый обучает ребенка не только для того, чтобы меньше делать самому (хотя, это конечно так), но и для того, чтобы он вырос во взрослого самостоятельного человека.

### **В процессе освоения навыков у ребенка:**

- развивается эмоциональная сфера (уделить внимание близким через действие) и интеллект (осваиваются последовательности действий и их структура);
- формируется волевая функция (уметь ждать и довести начатое до конца);
- развивается моторика и речь (общение со взрослым в процессе обучения);
- расширяется кругозор (ребенок узнает новое о мире: назначении, свойстве предметов быта и их истории).

**Важно, чтобы в самом начале процесса обучения ребенок почувствовал пользу** — эмоциональный и контакт с родителем в процессе совместной деятельности: печь пироги, мыть пол, чистить зубы... Кроме того, для ребенка это первый деловой контакт, в котором он может почувствовать себя успешным, услышанным, равным партнером.

Ребенок учится формировать свою жизнь и уделять внимание другому. Теперь он может не только обнять маму, выражая свои чувства, но помочь ей убрать со стола. Ребенок поймет: чтобы порадовать бабушку можно лечь спать без уговоров.

В «копилку» развития личности, формирования позитивной самооценки, ребенок сможет положить такие знания о себе как: **я могу, я могу сам, я достоин, я компетентен, я вырасту в успешного взрослого.**

## **ЧЕМ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА НАВЫКАМ И ПРАВИЛАМ**

Одним из самых приятных бонусов обучения ребенка является эмоциональный контакт и живое совместное время. Обучать ребенка стоит тому, что вы любите сами, таким образом, этот процесс будет наполнен приятными моментами.

После того, как ребенок освоит определенный навык (заправлять постель), появится больше свободного времени, которое вы сможете посвятить себе или времени с семьей.

Процесс обучения подарит вам с ребенком множество совместных воспоминаний, будет что вспомнить в будущем. Многие из нас с теплом вспоминают лепку пельменей с бабушкой или рыбалку с отцом, не так ли?

Вы лучше узнаете своего ребенка: если ему всего 2–3 года — в процессе проявятся его склонности, если ребенку больше 6-ти лет, то вы можете открыть новые совместные интересы и укрепить контакт. **Повлиять на формирование вкусов ребенка можно только из точки доверительного контакта, в которую вы сможете попасть через совместную деятельность.**

Взрослый, обучая ребенка, не только в последствии делает свою жизнь легче, но и сам учится учить. Кроме того, этот навык — обучать другого получаете не только вы, но и ребенок, и вся семья в целом. **Каждый член вашей семейной системы приобретает новый skill — быть менеджером!** Вы учитесь совместно ставить цели и реализовывать их. Это навык можно прекрасно переноситься в рабочую сферу, ведь менеджерские и тьюторские способности принесут вам только пользу!

### **О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ**

Увлекаясь идеей трансформации своей семьи через обучение детей новым навыкам и введение правил, не забывайте получать удовольствие!

***Семья — это место, где должно быть приятно  
и безопасно находиться, в погоне за новым не забывайте  
о теплоте и безусловном принятии.***

Ставьте ясные и адекватные цели, действуйте сообща и тогда  
вы достигните желаемых результатов!

Электронный ресурс: <https://psychology.sredaobuchenia.ru/baza/quarantine>