**Рекомендации родителям:**

* проявляйте достаточно твердости и последовательно­сти в воспитании;
* избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
* повторяйте свою просьбу одними и теми же словами;
* выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
* для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;
* уделяйте ребенку достаточно внимания;
* не допускайте ссор в присутствии ребенка;
* установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка **четкому планированию** своей деятельности;
* придумайте гибкую систему вознаграждений за хоро­шо выполненное задание и наказаний за плохое поведение, можно использовать балльную или знаковую систему, за­вести дневник самоконтроля;
* не прибегайте к физическому наказанию! если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
* чаще хвалите ребенка, дети больше чувствительны к поощрениям, чем нам кажется;
* **составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предваритель­но обсудив их с ребенком;**
* не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
* **помогайте ребенку** приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
* когда вербальные средства убеждения, призывы, беседы оказываются не результативными, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разго­воры; прием «выключенного времени» (изоляция, угол, ска­мья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель); холдинг, или простое удержание в «железных объ­ятиях»; внеочередное дежурство по кухне и т.д.
* давайте ребенку возможность расходовать избыточную энер­гию, полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Домашние обязанности трехлетнего ребенка** | **Домашние обязанности четырехлетнего ребенка** | **Домашние обязанности пятилетнего ребенка** |
| Собрать и положить игрушки в соответствующее место.Положить книги и журналы на полку.Отнести салфетки, тарелки и приборы на стол.Убрать за собой оставшиеся после еды крошки.Очистить свое место за столом.Чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причесываться.Самому раздеться, с небольшой помощью – одеться.Вытереть за собой следы «детской неожиданности».Донести небольшие продукты до нужной полки, убрать вещи на нижнюю полку. | Сервировать стол, в том числе хорошими тарелками.Помочь убрать бакалейные товары.Под наблюдением родителя помогать в покупке круп, макарон, сахара, печенья, конфет, хлеба.По расписанию давать корм домашним животным.Помогать прибирать в саду и во дворе на даче.Помогать расстилать и убирать постель.Помогать мыть посуду или с помощью загружать посудомоечную машину.Протирать пыль.Намазывать масло на хлеб. Готовить холодные завтраки (хлопья, молоко, сок, крекеры).Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт, добавить варенье в мороженое).Делиться с друзьями игрушками.Доставать из почтового ящика почту.Играть дома без постоянного наблюдения и без постоянного внимания взрослых.Развешивать носки и носовые платки на сушке.Помогать складывать полотенца. | Помогать планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров.Самому приготовить бутерброды или простой завтрак и убрать за собой.Самостоятельно наливать себе питье.Сервировать обеденный стол.Сорвать с грядки салат и зелень.Добавлять по рецепту некоторые ингредиенты.Расстилать и убирать кровать, прибирать комнату.Самостоятельно одеваться и убирать одежду.Чистить раковину, туалет и ванну.Протирать зеркала.Сортировать белье для стирки. Складывать отдельно белое, отдельно цветное.Складывать и убирать чистое белье.Отвечать на телефонные звонки.Помогать прибирать квартиру.Оплачивать мелкие покупки.Помогать мыть машину.Помогать выносить мусор.Самостоятельно решать как потратить свою часть семейных денег, предназначенных для развлечений.Кормить своего питомца и убирать за ним.Самостоятельно завязывать шнурки. |
| **Домашние обязанности шестилетнего ребенка (первый класс)** | **Домашние обязанности семилетнего ребенка (второй класс)** |  |
| Самостоятельно подбирать себе одежду по погоде или для определенного случая.Пылесосить ковер.Поливать цветы и растения.Чистить овощи.Готовить простую пищу (горячие бутерброды, вареные яйца).Собирать вещи в школу.Помогать развешивать белье на бельевую веревку.Вешать свою одежду в платяной шкаф.Собирать дрова для костра.Собирать граблями сухие листья, полоть сорняки.Прогуливать домашних животных.Нести ответственность за свое мелкие раны.Выносить мусор.Приводить в порядок ящик, где хранятся столовые приборы.Накрывать на стол. | Смазывать велосипед, ухаживать за ним. Запирать его в специальном месте, когда он не используется.Принимать телефонные сообщения и записывать их.Быть на посылках у родителей.Мыть собаку или кошку.Тренировать домашних животных.Нести пакеты с продуктами.Самостоятельно без напоминаний вставать по утрам и ложиться спать вечером.Быть вежливым и учтивым с другими людьми.Оставлять после себя в порядке ванну и туалет.Гладить простые вещи. |  |

**Научно доказано, что систематическое выполнение домашних дел способствует психологическому и интеллектуальному становлению. А это влияет на самовыражение и выбор карьеры в будущем.**

Обязанности детей несут ряд положительных функций:

1. Приучают к трудолюбию, аккуратности, знакомят со словом «должен».
2. Учат планированию, постановке целей и выработке навыков, необходимых для их реализации.
3. Помогают рассчитывать и осознавать собственные цели.
4. «Приходить» от частного к общему. Чтобы убрать свою комнату, нужно собрать игрушки, заправить кровать, вытереть пыль.
5. Осваивать способность к самодисциплине. В процессе выполнения работы по дому малыш вдохновляется, организуется и создаёт рабочее настроение.
6. Учат быть отзывчивым, чутким, заботливым.
7. Учат осознанию своей необходимости. Каждому ребёнку хочется знать, что он помогает своей семье.

К тому же обязанности ребёнка в семье дают ему представление о жизни и процессах её осуществления. Помогающие родителям дети не вырастут эгоистами, они будут уметь самостоятельно справляться с неудачами, они не станут пассивными наблюдателями, а будут активными деятелями.

