

# Подростки и домашние дела

в помощь родителям



## Подростки и домашние дела



Вы и ваш подросток можете подумать, какие дела подойдут ему лучше всего. Вот 10 наиболее популярных вариантов, с которых можно начать:

- Стирать, складывать и убирать белье.
- Готовить еду.
- Мыть посуду или загружать и разгружать посудомоечную машину.
- Собирать с собой перекусы в школу и внешкольные занятия.
- Пылесосить.
- Выносить мусор.
- Убирать свою комнату.
- Гулять с собакой.
- Помогать младшим детям.
- Планировать покупки и ходить в магазин (принимать доставку пиццы на дом)

## Как привлечь подростка к помощи



### 5. Установите распорядок

Создайте расписание: Разработайте график выполнения домашних дел, чтобы подросток знал, что и когда нужно делать. Это поможет создать привычку.

### 6. Признавайте усилия

Хвалите и поощряйте: Обязательно отмечайте, когда подросток помогает по дому. Положительное подкрепление повысит его мотивацию.

### 7. Объясните важность командной работы

Покажите пример: Участвуйте в домашних делах вместе с подростком, чтобы продемонстрировать командный дух и важность совместной работы.

### 8. Обсуждайте результаты

Обсуждайте достигнутые результаты: После выполнения задач поговорите о том, как это улучшило обстановку в доме. Это поможет подростку увидеть ценность своей помощи.

### Как привлечь подростка к помощи

#### 9. Включите в процесс принятия решений

Задействуйте в планировании: Позвольте подростку участвовать в обсуждении домашних дел и планировании семейных мероприятий. Это поможет ему чувствовать себя более вовлеченным.

#### 10. Будьте терпеливыми

Понимайте, что это процесс: Помните, что привлечение подростка к помощи по дому может занять время. Будьте терпеливыми и готовы к тому, что не все будет идеально сразу.

- Вы можете начать с обычной таблицы на листочке или магнитов на холодильнике: с их помощью удобно отмечать, что уже сделано.
- Цифровые возможности могут быть привлекательны для подростков. Это помогает понять взаимосвязь между домашними делами и их финансовыми последствиями.
- Для достижения лучших результатов попробуйте разбить работу на более мелкие дела: заправлять постель (просто убирая её каждый день или меняя постельное бельё раз в неделю), избавиться от беспорядка, пропылесосить собственное пространство, разобрать тетради на письменном столе.

## Как привлечь подростка к помощи



### 1. Обсудите ожидания

Проведите разговор: Объясните подростку, почему помощь по дому важна. Обсудите, какие задачи нужно выполнять и как это может облегчить жизнь всем членам семьи.

### 2. Делегируйте ответственность

Назначьте конкретные задачи: Дайте подростку определенные обязанности, например, уборка своей комнаты, помощь с приготовлением еды или вынос мусора.

### 3. Сделайте это интересным

Включите элементы игры: Превратите выполнение домашних дел в игру или соревнование. Например, установите таймер и посмотрите, кто быстрее выполнит свою задачу.

### 4. Предложите выбор

Дайте возможность выбора: Позвольте подростку выбрать, какие задачи он хочет выполнять. Это повысит его заинтересованность и чувство ответственности.

### Учитывайте вопросы безопасности



- Убедитесь, что ваш подросток осведомлен об общих проблемах безопасности и бытовых опасностях. Научите его, что делать, чтобы предотвратить несчастные случаи, а также убедитесь, что дети знают, что делать, если что-то произойдет.
- Бытовая химия. Поговорите с подростком о том, как важно не смешивать химикаты, и обсудите вопросы вентиляции. Обязательно обсудите, что делать, если химическое вещество случайно попало на кожу или в глаза.
- Прежде чем разрешить подростку пользоваться плитой или электроприборами, обсудите вопросы безопасности. Присматривайте за ним, прежде чем разрешить использовать эти предметы самостоятельно.
- Убедитесь, что подросток знает и соблюдает меры предосторожности, например, умеет обращаться с удлинителями.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете создать более гармоничную атмосферу в доме и мотивировать подростка принимать активное участие в жизни семьи.