**Делегируйте: 30 вещей, которые**

**ребенок должен делать сам**

Мы привыкли излишне опекать детей. Однако со многими делами ребенок с определенного возраста может справляться без посторонней помощи или с минимальным участием взрослых. Посмотрите на это свежим взглядом. Во время карантина, когда у многих родителей не хватает сил на все рабочие и домашние задачи, делегировать часть дел ребенку — хороший план.

Все родители мечтают, чтобы их дети выросли ответственными, независимыми, самостоятельными, уверенными в себе людьми. Но если вы будете до подросткового возраста (а то и дольше) «жужжать» над ребенком, ограждать его от любых забот и [делать за него все на свете](https://deti.mail.ru/article/6-priznakov-togo-chto-vy-stali-rabom-svoego-rebenk/), понятно, каких результатов стоит ожидать.

Родительскую помощь можно сравнить со ступенями взмывающей в космос ракеты. Главное, чтобы они отделялись поэтапно, сначала – поддерживая, а потом – не мешая дальнейшему движению вперед.

**2–4 года**

1. [Собирать разбросанные игрушки](https://deti.mail.ru/article/9-sekretov-lenivoj-mamy-ot-psihologa-anny-bykovoj/) или мыть их.

2. Складывать свою грязную одежду в стиральную машину.

3. Накрывать на стол.

4. Протирать стол тряпочкой после еды.

5. Относить грязную посуду в мойку или в посудомоечную машину.

6. Одеваться и раздеваться (родители могут помочь с пуговицами и молниями).

7. Выбирать, что надеть (правда, выбор одежды в шкафу не должен быть слишком широким).

**5–7 лет**

8. Одеваться, застегивать пуговицы и молнии.

9. Завязывать шнурки.

10. Умываться и [чистить зубы](https://deti.mail.ru/article/vrednye-skazki-o-molochnyh-zubah/).

11. Регулировать температуру воды в ванной или в душе.

12. Мыть голову (если волосы короткие) и тело.

13. Звонить в случае необходимости в экстренные службы.

**8–10 лет**

14. Собирать портфель.

15. [Делать уроки](https://deti.mail.ru/article/pochemu-ne-nado-delat-uroki-s-rebenkom-sovety-psih/).

16. Мыть посуду.

17. Управляться с посудомоечной и стиральной машинами, микроволновкой.

18. Готовить простые блюда, например, бутерброды или яичницу.

19. Мыть пол.

20. Пылесосить.

21. Заботиться о [домашнем питомце](https://deti.mail.ru/article/10-prichin-zavesti-domashnee-zhivotnoe-video/).

**12–13 лет**

22. Ходить в магазин за продуктами.

23. Готовить еду по рецепту, варить макароны, картошку и т.п., причем не только для себя, но и для других членов семьи.

24. Заботиться о личной гигиене (не забывать принимать душ, стричь ногти, менять белье и т.д.).

25. Оказывать первую медицинскую помощь в случае необходимости.

26. Планировать свое время.

27. Самостоятельно вставать по утрам в школу.

28. Полностью отвечать за все, что связано со школой (не только за приготовление уроков, но и за свою успеваемость, подготовку к экзаменам).

29. Самостоятельно передвигаться по городу и пользоваться общественным транспортом.

30. Кормить младшего брата или сестру и помогать им. Словом, нести ответственность за младших или пожилых членов семьи, если они остаются на его или ее попечении.

ссылка: <https://deti.mail.ru/article/30-veshej-kotorye-ne-stoit-delat-za-rebenka/> (дата обращения 01.04.2020)